

salera

Publicación de los Mayores Aragoneses

Nº 57 | Mayo - Junio 2009



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



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales

Informa

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



Inversión en las comarcas y mancomunidades de la provincia de Zaragoza

El IASS ha elevado un 40% el presupuesto que va a destinar este año a la gestión de los servicios sociales en las comarcas y mancomunidades de la provincia de Zaragoza y que van a suponer una inversión de 4,6 millones de euros en iniciativas como la atención domiciliaria, la educación familiar y el desarrollo del pueblo gitano o ayudas de urgencia, entre otros.

Buena parte del incremento que ha registrado la dotación del IASS en estos convenios de colaboración, lo concentran los programas de atención a personas en situación de dependencia. ■

El IASS da un nuevo impulso a las actividades creativas entre los mayores

Ha convocado un concurso de fotografía y otro de micro relatos para que los participantes puedan ofrecer sus visiones del mundo actual.

De hecho, “una mirada diferente” es el título escogido para el certamen de fotografía, en el que podrán tomar parte todos los mayores que participan en actividades del IASS Y aunque el tema es libre, se valorarán aquellas obras que ofrezcan nuevas perspectivas de los mayores, su ambiente, intereses, actividades o preocupaciones. Por otra parte, los micro relatos tienen que ser originales e inéditos. El plazo para presentar los trabajos finaliza el día 1 de septiembre. ■

1º CONCURSO DE
MICRO RELATOS
PERSONAS MAYORES
IASS ZARAGOZA



GOBIERNO
DE ARAGON

UNA
MIRADA
DIFERENTE
1º CONCURSO
DE FOTOGRAFÍA
PERSONAS MAYORES
IASS ZARAGOZA



GOBIERNO
DE ARAGON



¿Nos van a dar algo?

Pilar Pi y Félix Lozano. IASS San Blas



Quiero contaros un comportamiento que tenemos los humanos (y no digo mayores, porque he descubierto que en buena medida es generacional) muy curioso y digno de estudio.

En el centro solemos ofrecer charlas sobre muchos temas. Por ejemplo, sobre cómo cuidarnos en verano con las comidas, vienen a hablar doctores que explican cómo actuar adecuadamente con los medicamentos, se ha tratado el tema de la sexología en la 3ª edad... En definitiva, ofrecemos un sin fin de consejos interesantes. Sin embargo, apenas conseguimos que 20 personas acudan a escuchar para enriquecerse con estas enseñanzas que pretenden ser lo más útiles posibles. Pero, generalmente, nada vale que anunciemos estas citas periódicas por megafonía, ni siquiera el boca a boca entre los socios del centro que ya han disfrutado de estas charlas y que siempre quedan contentos.

Pero esta falta de interés cambia en determinadas ocasiones, ¡Ay amigos!, en los tres festivales que organizamos el resto del año, como son el de San Blas, Navidad y fin de curso no se registra precisamente falta de personal. ¡Oh milagro! En San Blas ofrecemos chocolate, en Navidad turrón, sidra y cava, y en fin de curso, nuestros artistas representan una obra de teatro y la coral da un concierto. Y ahí está el milagro: al “olor” de las 400 raciones de comida gratuita que se reparten durante una media hora, brotan los socios de todas partes.

Por eso me pregunto: ¿qué es lo que nos mueve?, ¿el afán por lo que nos dan? ¿por qué tan repentino interés?

A los mayores en general no es que les sobre, pero ese afán de lo “gratis” es digno de estudio. Quizá sea el recuerdo de tiempos pasados que no siempre fueron mejores, el miedo a que les falte...

Pero os aseguro que se repite año tras año. Menos mal que aunque lo “gratis” se impone como atractivo principal a la hora de participar tampoco hay especiales exigencias y la mayoría de los socios se sienten felices aunque sólo reciban un bolígrafo.

Como siempre, desde las líneas de “Solera”, os animamos a participar en todas y cada una de las actividades que se celebren en los centros, más allá del aliciente “material”. Está bien compartir un chocolate o una ración de turrón, pero también deberíamos “compartir” el alimento espiritual que suponen las charlas y actividades que con tanto cariño se organizan en los centros. Como sucede con un buen licor o un buen dulce, quien lo pruebe repetirá. Contribuyamos a que estas interesantes actividades no desaparezcan por falta de “quórum” y a que el tópico que habla de mayores sólo interesados por el “regalo” desaparezca. ■



Comité de Redacción:

Lidia Abarca (Aulas IASS), Mª Pilar Aranda (IASS Balsas de Ebro Viejo), Carmen Comenge (IASS Las Fuentes), Natividad Lazcano (Aulas IASS), Luis Mesa (IASS Barbastro), Pilar Pi (IASS San Blas).

Edita



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales

Cesáreo Alierta, 9-11
50008 ZARAGOZA

Director

Juan Carlos Castro

Coordinación Técnica
Mª Jesús Conde

Periodista Coordinador
Ana Usieto

Depósito Legal: A-1257-2003

ISBN: 1696-0303

Diseño e impresión

DOGO creatividad estratégica



Juan Carlos Castro.
Director Gerente del IASS



La felicidad en el verano

La felicidad en las personas mayores depende más de una actitud positiva que de la salud que se tenga. Es muy importante ver con buenos ojos la vida. El optimismo y la actitud de “hacer frente” a las cosas son tácticas para conseguir un envejecimiento exitoso. Durante los meses de verano se ha demostrado que la percepción que se tiene de uno mismo puede ser incluso más importante que el estado físico real que presentamos porque el enfoque de nuestra vida es más placentero y eso nos produce felicidad.

Durante este periodo, aumentan los índices de felicidad, porque tenemos tiempo para concentrarnos en los detalles, y para imaginar situaciones que generen bienestar y eso tiene el poder de provocar resultados correspondientes a situaciones de bienestar reales.

Este comportamiento debe acompañarnos durante todo el año y entender que la felicidad depende de nosotros, y que es una responsa-

bilidad humana encontrar actitudes que nos produzcan complacencias; como la amistad, el logro del conocimiento, una charla con los amigos.

Esta demostrado que el principal factor de felicidad es la búsqueda y la expectativa, más que la consecución de lo que queremos.

Y para mantenerse en actitud de expectativa y ejercicio mental, conviene salir del ensimismamiento, para avanzar a la comunicación. La “ignorancia” de los demás, nos puede resultar valiosa, aportando perspectivas nuevas, o proporcionándonos un enfoque distinto, una visión fresca en temas a los que estamos dedicándonos. La gente que pasa algo de tiempo cada día socializándose, leyendo o participando en otras actividades de ocio, tienen un nivel de satisfacción más alto en la vejez.

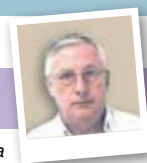
Por tanto, os deseo un buen verano y que esta actitud os acompañe durante todo el año. ■

EXPERIENCIAS



Unidos por el ordenador

José Antonio Villuendas. IASS Huesca



Fotos de las clases con los chicos

Al mismo tiempo que estamos descubriendo e intentando aprender y a disfrutar de este Gran Domi-

nador de la sociedad actual que es el Ordenador, aprovechamos nuestros limitados conocimientos para transferirlos a los únicos que de verdad nos hacen caso y nos admirarán por la dedicación personal que tenemos con ellos: son a los niños de 6, 7 y 8 años, hijos la mayoría de emigrantes y por desgracia con problemas en sus familias, todo agudizado por la crisis.

Nos satisface plenamente darles unos minutos a la semana de atención e intentamos hacerles pasar

de forma divertida, dibujando, con juegos de fútbol, de muñecas, de ingenio. ¡Pero poco podemos enseñarles ya que para nuestra sorpresa el manejo del ratón lo tienen más que superado!

Es gratificante oírlos decir a coro, cuando entran en nuestra aula: ¡hola abuelos!! Y a la despedida, darnos un abrazo y besos y con otro “slogan” de despedida: ¡adiós y gracias! ¿Existe otro mejor pago?

Ojalá, podamos seguir haciéndolo durante muchos años. ■



Nunca es tarde si el servicio es bueno

Anselmo Fernández. IASS San Blas



Desde hace unos dos meses mantenía en la memoria la idea de hacer una queja al Ayuntamiento referente a la parada inicial de la línea 51 en la estación de Delicias. Como me ocurrió varias veces y sufrí la misma inclemencia es por lo que en este momento veo la oportunidad de exponer el problema.

La parada de inicio está a campo abierto, cada día que hace viento y frío, cosa que ocurre con frecuencia durante el tiempo de invierno, la espera del Bus se hace insoportable. Por lo tanto, es necesaria la instalación de una marquesina de protección ya que hay suficiente espacio para ello.

Menciono la línea del Bus 51 porque es el que me afecta a mí, pero en realidad son tres líneas las que hacen la misma parada, la 51, la 34 y la Ci1 y Ci2.



Imagen del poste de la parada del Bus

He observado la preocupación de muchas personas que coincidían en la espera y todos se quejaban de lo mismo. ¡Ojalá sea recogida esta sugerencia por el departamento correspondiente de Urbanismo y se lleve a cabo la instalación de dicha marquesina! Bien es sabido que hay una buena plantilla de taxis en la misma zona pero el autobús es más eco-

nómico y normalmente mucha gente utiliza estos servicios.

Para que no sólo sean quejas, vaya ahora una felicitación al mismo servicio de planificación de rutas por el buen acierto al recuperar el desvío de la ruta 51 por la Avenida de Navarra.

Por otra parte, considero como uno de los servicios más positivos el implantar las rutas de circunvalación Ci1 y Ci2 por toda la periferia de la ciudad, permitiendo el enlace de líneas centrales y del extrarradio.

Felicitaciones por las nuevas rutas y la bien acertada planificación de los servicios arriba indicados. Creo que es necesario potenciar el transporte urbano como un bien ecológico y que en ello va implícito el necesario acondicionamiento de las paradas de espera para los usuarios. ■

¡Salto a otro mundo!

Claudine Fages. IASS Huesca



Pasar a la vez de la vida laboral a la jubilación y de un país a otro acarrea un cambio total de hábitos.

Fue lo que me ocurrió hace dos años cuando vine a vivir a Huesca. Aquí fue donde nació Seve, mi media naranja, encontrado bastante tarde. Aquí tiene todas sus raíces.

¿Cómo integrarse en un medio desconocido aunque se conozca la lengua? La familia, claro, es el primer paso. Luego, las revistas publicadas por el Ayuntamiento son una fuente de informaciones.

¡Suerte! A dos pasos de casa, un Hogar de los Mayores abre sus puertas todos los días y propone un montón de actividades. Las hay para todos los gustos y para todas las condiciones físicas. Recién

jubilada (¡todavía joven!), he escogido un cursillo de iniciación al golf y una salida en vuelo sin motor. Y para conservar la forma, talleres de gimnasia física y mental. En cuanto a la informática, el que quiera progresar tiene muchas posibilidades. Y todo esto por poco dinero.

Ningún problema para ocupar el tiempo de ocio; pero lo más importante y que no tiene precio es la sonrisa acogedora de todos los que se encargan del buen funcionamiento del Hogar. En Huesca, no me aburro, me siento a gusto, aceptada, ¡como en casa! ■



III Congreso Nacional Consejo Estatal De Las Personas Mayores

Paco Monzón. IASS Andorra



Grupo de Aragón con la ministra Trinidad Jiménez*

Las ponencias fueron: 1.- *Envejecimiento y participación*, 2.- *Igualdad de oportunidades* y 3.- *Relaciones Intergeneracionales*, a las cuales se presentaron más de doscientas enmiendas, unas aprobadas, otras no, que demuestran el interés de los mayores por comprometerse en solucionar los problemas diarios y ser considerados como cualquier otro colectivo, no más, pero tampoco menos, en sus derechos y obligaciones.

Después de tres días de trabajo intenso, como colofón clausuraron el Congreso la Ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez y el Presidente del Gobierno, José Luís Rodríguez Zapatero que estuvieron muy sensibilizados en solucionar los problemas de los mayores, ahora solo hace falta que las bonitas palabras dichas en dicha clausura no se queden solo en dichos y se lleven a la práctica con hechos. ■

Se celebró en el Palacio de Congresos de Madrid durante los días 18, 19 y 20 de mayo el III Congreso Estatal, donde se dieron cita más de 700 representantes de los mayores españoles que intentaron, a través de las 3 ponencias tratadas, dar a conocer a la sociedad la importancia que tiene la contribución de este colectivo en la vida diaria de nuestros pueblos.



"Grupo de Aragón en la puerta del Congreso"

Clausura de las Aulas de la Tercera Edad

Con motivo del cierre de la programación fin de curso o jornadas de puertas abiertas en Aulas IASS, se ha confeccionado la Agenda con los actos de clausura, que ha consistido en la celebración de una serie de conferencias y de exposiciones con los trabajos que se han realizado durante el curso.

El centro Joaquín Roncal de la CAI y el salón de actos Baltasar Gracián, han sido los lugares dónde se han realizado dichos actos.

Desde el 25 de mayo se han podido ver los trabajos de los Seminarios de Fotografía y Cerámica y desde el 1 de junio, los de Pintura.

Durante el mes de mayo también ha habido conferencias sobre disciplinas tan variadas como el yoga, el arte japonés o la historia de Aragón. ■



Carmen Comenge. IASS Las Fuentes

Talleres en IASS Las Fuentes

Conviviendo entre bolillos



El Centro de las Fuentes ha organizado una concentración de bolilleras, de todos los centros de Zaragoza. Unas 50 participantes se dan cita en un día que pretende ser de convivencia. ■

Muestra de pintura

El día 23 de mayo, el grupo de pintura celebró en nuestro centro una muestra de esta actividad relacionada con motivos florales.

Se presentaron un total de 10 alumnos, de ellos nueve eran señoras y un caballero. La muestra fue maravillosa y todos se lucieron.

Les obsequiamos con pasta y vino moscatel. Se les hizo entrega de un libro a cada uno de ellos, ya que todos eran dignos de ocupar el primer puesto.

Nuestra felicitación más sincera a todos ellos, al igual que al profesor Esteban Arnaudas, ya que cada año es sorprendente lo que han avanzado. ■



Foto de la exposición.



Campeonato de Petanca en IASS Huesca



Momentos del campeonato

El pasado 28 de mayo, en el parque Joaquín Roig de la ciudad de Huesca, se celebró el Campeonato

Provincial de Petanca, de Hogares del IASS de la provincia.

En el mismo participaron los hogares de Jaca,

Sabiñánigo, Barbastro, Monzón, Binéfar, Fraga y Huesca, en un día que gracias también al buen tiempo, resultó ser muy agradable.

A los mayores de Huesca se unió el Director Provincial del IASS, Antonio Escartín, que no quiso perderse esta cita, que además de deportiva, sirvió como día de convivencia entre todos los que asistieron, ya que tras el campeonato tuvo lugar una comida que concluyó con un baile en el mismo restaurante.

A cada uno de los hogares participantes se les entregó una placa de recuerdo del campeonato. ■

¡A PARTICIPAR!

Campeonatos locales en Alcañiz

IASS Torrecilla de Alcañiz



Momentos de los campeonatos.

Durante el mes de abril se celebraron en este Centro de Personas Mayores del IASS, en Torrecilla de Alcañiz campeonatos locales de guiñote, bresca, petanca, parchís y dominó. El pasado martes, 28 de abril se realizó en el Centro una merienda para todos los participantes en los campeonatos y se hizo entrega de los trofeos a los ganadores en las distintas modalidades. ■



Momentos de los campeonatos.

Jornada de convivencia en Torrecilla de Alcañiz



Parte de los trabajos de la exposición.

El pasado 28 de mayo, y organizado por el Hogar de Personas Mayores del IASS de Torrecilla de Alcañiz, se celebró una Jornada de Convivencia de los Hogares del Bajo Aragón en dicho municipio. El encuentro contó con la participación de 200 socios de dichos Centros, en concreto de Alcañiz, Andorra, Calanda y Torrecilla. Al acto asistió el Director Provincial del IASS, D. José Luís Pinedo Guillén, así como el alcalde de la localidad, D. Joaquín Lorenzo.

Durante la Jornada, los asistentes pudieron entablar nuevas amistades, así como reunirse con antiguos amigos de otras localidades, y disfrutar de una buena comida, seguidamente hubo baile con orquesta.

También durante la jornada, pudieron visitar la Exposición de Trabajos, que los socios del Centro de Personas Mayores de Torrecilla de Alcañiz han realizado, en los cursos de Dibujo, Pintura y Manualidades que se imparten en dicho Hogar a lo largo del año. ■

Actividades inter centros

Redacción Solera

Para este año la Dirección Provincial de Zaragoza ha realizado una interesante programación de actividades inter centros con una principal aspiración: Dar a la luz, poner en valor las actividades que los socios vienen desarrollando en los Centros y que la sociedad no ve ni mira.

- Viernes 22 de mayo, se realizó una primera ruta de Senderismo Mayores IASS Zaragoza ciudad con voluntarios, tras esta primera, se harán posteriores salidas con grupos ya estables.
- En Septiembre, tendrá lugar el concurso de micro relatos pivotado en el club de la lectura y el I concurso de fotografía "Una mirada diferente".
- En octubre celebraremos el día central del Mayor.

- Del 19 al 22 octubre, 7ª Muestra de Teatro y del 3 al 5 de noviembre, la 4ª Muestra Musical de Centros Mayores no dependientes del IASS.

También, durante el mes de mayo se realizaron 2 encuentros, uno de Taichi y otro de Yoga a los que acudieron gran número de asistentes. ■



Primer encuentro de Yoga en Zaragoza.

Jornadas de convivencia de mayores en Orihuela del Tremedal



Paco Monzón. IASS Andorra



Foto de grupo durante la jornada de convivencia

La Dirección Provincial del IASS de Teruel ha organizado, como cada año, las Jornadas de Convivencia en Orihuela del Tremedal, dirigidas a las Juntas tanto de los Hogares del IASS como de las Asociaciones de Mayores de Teruel y Provincia, entre el 27 de abril y el 14 de mayo.

El objetivo de las jornadas es la convivencia y la formación, actividades que los mayores agradecemos, valoramos y disfrutamos ya que es muy grato encontrarnos con personas de otras asociaciones que ya conocemos o nuevas Juntas con las que cambiar impresiones sobre diferentes o iguales problemáticas.

Son muy valoradas las charlas que se nos imparte. Este año nos han hablado de temas tan importantes como aquellos encaminados a que llevemos un estilo sano de alimentación, fomentar la tan necesaria y a menudo

olvidada autoestima y la importancia para uno mismo y para los demás de enrolarse en actividades relacionadas con el voluntariado.

Lo hemos pasado muy bien recordando y participando en la actividad dedicada a los juegos tradicionales (soga, birlos, chapas, diábolo, el aro...). También nos reímos mucho con el taller de risoterapia. El grupo Albishara nos ofreció dos espectáculos: la danza del vientre y una obra de teatro muy divertida. Tuvimos baile todos los días hasta las 12 de la noche, hemos ido a pasear, a ver la ermita, el pueblo, y hasta hemos tenido tiempo para ver cine y reírnos a pierna suelta.

Los campeonatos han tenido su tiempo y este año junto con el parchís, dominó y guiñote, hemos jugado también a la petanca.

En resumen han resultado unas jornadas muy enriquecedoras por lo que se aprende compartiendo y conviviendo con otras personas, se hacen amistades, se "alimentan" las ya hechas de otros años y eso nos reconforta. ■



Imagen de la Residencia de tiempo libre en Orihuela de Tremedal

Fin de talleres en el Hogar de Huesca



Celebración fin de curso IASS Huesca.

Después de compartir horas de aprendizaje y convivencia en los talleres del Hogar, muchos de sus asistentes optan por celebrar su conclusión en torno a una mesa. Durante estos días se suceden las celebraciones en muchos centros, y como ejemplo valga las que tienen lugar en el Hogar del IASS de Huesca. En la fotografía aparecen los alumnos de los cuatro talleres de informática

que el pasado martes compartieron una merienda. No son los únicos, ya que durante estos días también hay o habrá comidas, aperitivo o merienda de los talleres de gimnasia, de relajación, de gimnasia mental o de manualidades. En otros casos y puntos de la provincia, también se opta por realizar exposiciones para mostrar los trabajos realizados en algunos talleres. ■



Algo más que leer

Lorenzo Fernández. IASS Huesca



Somos un grupo mixto de jubilados, que nos une sobre todo la afición a la lectura. Además de varias actividades y servicios, con que cuenta el Centro, han añadido esta experiencia enriquecedora. Nos reunimos un día a la semana para comentar el argumento de un libro de consagrados escritores y contar si nos ha marcado por algo, o nos recuerda nuestra infancia, tal como las escuelas rurales, precariedad, clan familiar, etc. También nos llevamos un cuaderno a casa por turno, para escribir algo del libro u otra cosa.

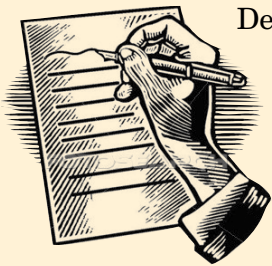
Contamos con una joven “profe” de infantil: dinámica, guapa, inteligente, que vale un Potosí... Nos insiste en el deber de pedir la voz para hablar, escuchar, respetar los turnos, sí, sí, luego perdemos el hilo y nos vamos por los “cerros de Úbeda”.

En nombre de todos y del mío, os animamos a que lo solicitéis a la dirección del Centro donde aún no lo tengan. Se aprenden cosas, salen nuevas amistades y lo pasamos bien, de verdad merece la pena. ■



El placer de escribir

rne  Obra Social
Fundación 'la Caixa'



Desde los primeros números de SOLERA he estado aportando mis luces a la revista y ello porque me gusta escribir. Algo parecido les sucederá a mis colegas de la redacción y a los que de forma ocasional envían sus escritos a la revista SOLERA.

En mi caso, y en el de otros, también estamos en la redacción y colaboración de las Revistas locales de los diversos Centros del IASS en Aragón, en concreto, el de Fraga.

Después de algunos años de escribir, sin pretenderlo, hemos reunidos muchos artículos, informes, relatos,... que se van amontonando y uno se pregunta ¿Qué hago con todo esto? ¿Podría publicar alguna cosita? Yo lo hice a finales del 2007, una autoedición, claro, porque ¿A qué puerta puedo llamar para que me publiquen alguna cosa?

Esto me viene preocupando desde hace tiempo. Muchos de los escritos de nuestro colectivo de personas mayores son francamente buenos y serían mejores si de alguna manera se estimulara la creatividad literaria desde el IASS o la Institución que proceda.

Joaquín Guiral. IASS Fraga



Este alegato surge a raíz del Concurso de Relatos Escritos por Personas Mayores RNE – Fundación “la Caixa”. Es un concurso atípico, pero que estimula la creatividad y sobre todo mantiene algunas ilusiones, pues todos, de algún modo, tenemos algo que decir y qué hacer. Cuando no hay nada hecho, está todo por hacer. ■





Luís Mesa. IASS Barbastro

La Prehistoria



Mapa de ruta

Entre las variadas rutas que nos ofrece el Somontano de Barbastro he extraído esta llamada "Ruta del Vero" porque considero que de todas es la menos conocida para la gente que no es nativa de esta comarca.

Esta ruta sigue casi íntegramente el curso del río Vero, que como todos sabemos cruza la ciudad de Barbastro. Es un modesto río, en ocasiones, las menos, importante y bravucón. En definitiva es el

que da sentido geográfico a la localización de Barbastro. 65 Km. Entre el Pueyo de Boltaña y "La Boquera" del Cinca. 500 Km. cuadrados que encierran 30 pueblos.

Por esta ruta uno se introduce en la apasionante prehistoria del Alto Aragón y nada mejor para ello que empezar por **Colungo** visitando el **Centro de Interpretación del Arte rupestre**. Después de recorrer el pueblo por sus laberínticas callejuelas nos dirigiremos a **Arcusa**, donde podemos contemplar un magnífico paisaje con sus profundas gargantas. Y a 9 Km. de Colungo se encuentra el sendero que nos conduce a **los Abrigos de Arpán** y a 2,5 Km. dejando el coche a la izquierda de la carretera podemos visitar **los covachas del Tozal de Mallata**, tras admirar las pinturas rupestres. Si avanzamos por la misma carretera llegamos al barranco de Portiacha, donde existe un mirador, con amplio aparcamien-

to desde el que se puede admirar el impresionante y salvaje cañón del río Vero.

Desde aquí continuamos hasta el pequeño pueblo de **Lecina** que ha sabido conservar un conjunto urbano de gran belleza y sabor medieval sin dejar de visitar la afamada **Encina milenaria**. De regreso a Colungo podemos visitar **Asque** donde nos encontraremos con más pinturas rupestres o el **Puente del Diablo**.

Si aún tenemos ánimos podemos acercarnos a ver el **Olivo Milenario de Naval, Alquézar, Radiquero y Pelegrín**. ■



Recreación cueva del trucho

Caminatas por Zaragoza

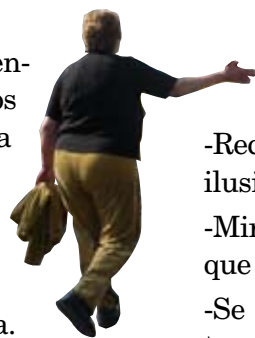
Mash. IASS Delicias

El hogar IASS San Blas es punto de encuentro de un grupo de voluntarios dispuestos a prepararse como guías-monitores, para efectuar marchas y pequeñas caminatas por el extrarradio de Zaragoza. Se trata de fomentar así el cuidado del cuerpo, aumentando las relaciones interpersonales y mejorando nuestra propia autoestima.

Tras dos Rutas con el monitor especializado, se iniciarán las rutas con los inscritos en cada centro.

Entre las claves aprendidas del monitor se encuentran las siguientes:

-Observa en tu camino la distancia vencida y nunca la que te falta todavía.



-Conserva de tus pies los pasos rectos y puros y olvida los caminos equivocados.

-Recuerda con placer tus caminatas, olvida tus desilusiones del final del recorrido.

-Mira de frente lo que tienes ante tí, olvida la sombra que quedó atrás.

-Se optimista y al igual que cuidas tu cuerpo, cuida tu mente.

-En tus caminatas no encontrarás lo mejor de lo mejor pero sí puedes escoger lo mejor de lo que encuentres en tu camino (no lo toques. Guárdalo en tu mente y déjalo para que lo disfrute el que te sigue).

-Que tus caminos siempre los veas entre un jardín florido. ■

Valdespartera no sólo es un barrio de jóvenes

NO HAY FOTO

Nati Lazcano. Aulas IASS

Cuando no hace mucho vine a vivir aquí, tenía el pensamiento de que sería de las pocas personas mayores que se vería por este nuevo y moderno barrio. Por eso mi sorpresa ha sido grande, cuando con el paso

del tiempo, he ido viendo que no era así. Que aunque efectivamente, las personas jóvenes son una gran mayoría –sobre todo parejas jóvenes y familias con niños pequeños– también estamos gente mayor.



Una imagen del barrio de Valdespartera

Las circunstancias, que nos han traído a vivir a ésta parte de la ciudad tan lejana, a estas alturas de nuestra vida, poco importan. Lo especialmente reseñable es que con nuestra presencia las personas mayores vamos a contribuir también a dar vida a este lugar y que tendrán que contar

con nosotros para dotar al barrio de todos los servicios necesarios, ya que hasta ahora no hay de nada. Y todos juntos, bastantes miles ya, debemos evitar que esto se convierta en una ciudad dormitorio.

Por contrapartida a esta experiencia de “pioneros”, disfrutamos de calles anchas y tranquilas con mucho sol y con unas vistas excelentes, gracias a que estamos más altos que el resto de la ciudad. Hasta hace poco, hemos podido ver el Pirineo y el Moncayo llenos de nieve.

Por la noche, con las luces de la ciudad como telón de fondo y el arco mudéjar iluminado, también tiene su encanto.

Espero que os deis una vuelta por aquí y que os guste. ■

El día de mañana

¡Cuántas veces habremos pronunciado esta frase! Pero siempre pensando en una fecha remota; nunca imaginando que podía ser en breve tiempo; nuestras expectativas de vida, siempre las echamos a largo plazo.

A tal fin, las personas juiciosas hemos procurado, cuando ha sido posible, economizar un poco para cuando llegue el día de mañana.

Es difícil prever para ese hipotético día; pero cuando los hijos se han emancipado y tenemos la mente serena, llega el momento

de pensar en ese día de mañana. Pero entonces llegan los nietos y ¿qué no haremos por ellos? Los malcriamos, estamos al cuidado de ellos, por aquello de que “trabajan los dos”; y ¡qué suerte, cuando es por eso!

Y mucha más suerte, si con tu familia puedes celebrar cada fin de semana una comida.

Esto puede llevarte al culmen de la felicidad. Ese debería ser nuestro mayor anhelo, al llegar ese día de mañana, el que estamos viviendo hoy. ■

José Muñoz. IASS Boterón



Mayores en verano



Pilar Pi. IASS San Blas



Actividades en verano

La época de verano nos da mucho juego en relación con las personas mayores. Primero, porque los días son más largos y segundo, porque el clima nos anima a poder hacer un sin fin de actividades al aire libre.

Lo más importante es motivar a la persona a que salga, explicarle dónde la vamos a llevar y qué es lo que va a ver.

Una idea es dejar que los mayores nos expliquen, por ejemplo, cómo era la plaza del Pilar cuando eran jóvenes, o jugar al “veo veo”: un juego tan infantil le será de ayuda para ejercitar la memoria.

A la vez, hay que intentar descansar cuando lo precise en una terraza o un banco a la sombra, siempre provistos de agua, zumo, etc. Por cierto, que no hay que insistir en la actividad ante una negación rei-

terada de la persona. También es conveniente evitar las horas de máxima temperatura.

También es recomendable usar ropa cómoda, no abrigar en exceso, utilizar un calzado adecuado (suela blanda y sin tacón) para evitar así posibles heridas en los pies.

Asimismo, es bueno también intentar que realice las actividades por él mismo.

Con todas estas medidas hacemos que la persona se sienta útil y capaz, siendo esto muy positivo para mantener su autonomía y aumentar su autoestima. ■

Cinco años de terapia de la risa en el centro “San Blas”

Cuando nos embarcamos en esta aventura sabíamos mucho sobre los beneficios teóricos de la práctica de la Risoterapia, pero pronto nos dimos cuenta de cómo la práctica continuada iba generando efectos muy positivos en todos los participantes.

Nada mejor que las propias palabras de los que lo han experimentado para dar cuenta de ello:

“Somos personas mayores, pero gracias a esta terapia nos sentimos muy jóvenes, alegres y dinámicas. Hemos cambiado mucho en la forma de ver la vida y afrontarla día a día”.

“Sabemos que podemos mejorar mucho cambiando nuestra forma de pensar, y así nos sentimos más jóvenes más saludables y más felices”.

“Nos encantan las músicas, los juegos, los bailes, las risas, las bromas, los abrazos los cariñitos, la cordialidad y la amistad, la cercanía, la complicidad y el disfrute que compartimos en cada sesión”.

“Tras pasarlo fenomenal nos relajamos y salimos como nuevos”.

“Hacemos y hemos hecho muchos cursos, pero como la Risoterapia, no hay nada”.

Todas estas manifestaciones y otras muchas hacen que deseemos que aquella aventura que empezó hace cinco años en un centro pionero como San Blas, y que se ha extendido a otros cuantos, continúe. ■

