

# Solera

Publicación  
de los mayores  
aragoneses

Nº 40 • Febrero 2007



Instituto Aragonés  
de Servicios Sociales

## Informa

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

### Calendario de la efectividad del derecho a las prestaciones de la Dependencia de acuerdo con su valoración

#### Grado III. Gran Dependencia

Serán atendidos quienes tienen necesidades de apoyo generalizado para su autonomía personal, precisando ayuda indispensable y continua de otra persona para realizar varias Actividades Básicas de la Vida Diaria, varias veces al día

Nivel 2

Nivel 1

A partir de 2007

#### Grado II. Dependencia Severa

Serán atendidos, quienes tienen necesidades de apoyo extenso para su autonomía personal, precisando ayuda para realizar varias Actividades Básicas de la Vida Diaria, dos o tres veces al día

Nivel 2

Nivel 1

A partir de 2008

A partir de 2009

#### Grado I. Dependencia Moderada

Serán atendidos quienes tienen necesidades de apoyo intermitente o limitado para su autonomía personal, precisando ayuda para realizar varias Actividades Básicas de la Vida Diaria, al menos una vez al día

Nivel 2

Nivel 1

A partir de 2011

A partir de 2013

Los niveles se determinarán en función de la autonomía de las personas y de la intensidad del cuidado que requieren según la puntuación obtenida en los instrumentos de valoración de la Dependencia

 **GOBIERNO  
DE ARAGON**

Departamento de Servicios Sociales  
y Familia







## Locura de consumo

Anselmo Fernández. IASS San Blas

Cada año viene ocurriendo algo similar tanto en fondo como en la manera, pero no así en el volumen y ansia insaciable.

Ya fue un final de año cargado de contradicciones y hechos lamentables humana y políticamente, pero mejor dar de lado asuntos tristes, en esta revista en la que sólo soñamos con el bien común. En cualquier caso, deseo hacer una referencia al apabullante consumismo, que mucho antes de las fiestas navideñas, ya nos saturaba de información, tanto en prensa, radio, televisión y vallas publicitarias y que sigue marcando la agenda cotidiana, incluso semanas después del 6 de enero, final oficial de la Navidad. Reserva de viajes vacacionales, hacer compras alimenticias antes de que fuese más caro, rebajas especiales de Navidad en vestidos, compra de regalos para los seres queridos... Y mientras tanto abundaba la mendicidad en las esquinas.

Pasaron las Navidades y llegan los Reyes. Menuda llegada, por si aún quedaba dinero no faltó el consabido eso de "¿qué es lo que le compro si tiene de todo? Pero sí, se compra porque lo del año anterior ya no se lleva o no funciona. Y para rematar esta euforia, ahora están la rebajas del 30, 40 y 50 %

No me extraña si luego dicen que la tarjeta ya echa humo. Hasta hay quién pide un crédito rápido para las rebajas. Esto no hay quién lo pare. Pero merece una reflexión muy profunda, estamos viviendo atrapados en la ola del consumismo desenfrenado al tiempo que muchos seres humanos carecen de lo más mínimo para subsistir.



### DATOS ECONÓMICOS

**200 euros** es el gasto medio de los aragoneses en el periodo de rebajas...

**250.000.000** de euros se gastarán en las rebajas.

- El **gasto** medio por **aragonés** durante las **rebajas** se estima en unos **200 euros**, más de la mitad destinados a comprar **ropa**.
- La Cámara de Comercio estima que las rebajas generarán unas ventas próximas a los **250 millones de euros** en Aragón, de los cuales **140 procederán** de la adquisición de **ropa** y artículos textiles.
- Alrededor de **1.000 euros** gastó cada **aragonés** de media en las **navidades**. ■



#### Comité de Redacción:

José Miguel Calvo ( IASS Alcañiz), Carmen Comenge (IASS Las Fuentes), Anselmo Fernández (IASS San Blas), MASH (IASS Delicias), Matilde Mur ( Asoc. de exalumnos de la UEZ), José Fombuena (IASS Teruel), Jesús Guiu (IASS Andorra), Joaquín Guiral (IASS Fraga), Luis Mesa (IASS Barbastro), José Muñoz (IASS Boterón), Pilar Pi (IASS San Blas), Agustín Reula (IASS Balsas de Ebro Viejo), Alejandro Villaverde (COAPEMA).

#### Edita



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

Director  
Javier Callau  
Coordinación Técnica  
M<sup>a</sup> Jesús Conde  
Periodista Coordinador  
Ana Usieto  
Depósito Legal: Z-1257-2003  
ISBN: 1696-0303  
Diseño e impresión  
Calavia



## La Ley de Dependencia en Aragón



JAVIER CALLAU.  
Director Gerente del IASS

### Respuestas sencillas sobre la Ley de Dependencia en Aragón

Ha sido ya publicada la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia, y desde

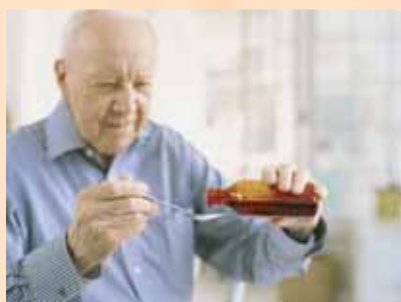
esta página es obligado, tratar de responder a algunas de las principales cuestiones que los lectores de "SOLERA" se formulan o se han formulado. En este resumen de los principales temas de preocupación, hemos pretendido alejarnos de los conceptos jurídicos, tratando de primar la sencillez y claridad en su exposición.

### ¿Quién podrá beneficiarse de esta ley?

Los españoles que residan en territorio nacional y sean declarados dependientes por el órgano evaluador de la comunidad autónoma aragonesa.

### ¿Qué es la dependencia?

La situación permanente, en la que se encuentran las personas que precisan ayudas importantes de otra u otras personas para realizar Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD).



### ¿Qué son Las Actividades Básicas de la Vida Diaria?

Son las tareas más elementales de la persona, tales como: El cuidado personal, Las actividades domésti-

cas básicas. La movilidad esencial. El reconocer personas y objetos. Orientarse. Entender y realizar tareas sencillas. Etc.

### Distintas prestaciones que contempla la ley

Las personas que sean declaradas dependientes, podrán recibir directamente a través de la red pública de Servicios Sociales, de la Comunidad Aragonesa, las siguientes prestaciones:

- Prevenición de las situaciones de dependencia
- Teleasistencia
- Ayuda a domicilio
- Centros de día y de noche
- Centros residenciales

De no ser posible, se podrá recibir una **prestación económica, de carácter periódico** que deberá estar vinculada a la adquisición del servicio.

Con carácter excepcional, se podrá recibir una **prestación económica para ser atendido** en el medio familiar, por cuidadores no profesionales, como pueden ser los familiares de la persona dependiente.

Así mismo, contempla ayudas económicas que permiten la adquisición de ayudas técnicas o instrumentos para el normal desenvolvimiento de la vida o para facilitar la adaptación del hogar, de manera que permita un mejor desplazamiento por la vivienda.

### Reconocimiento de la situación de dependencia y el derecho a las prestaciones

El órgano competente en Aragón, realizará una valoración (teniendo en cuenta informes sobre su salud y entorno) y emitirá una resolución con el grado y nivel de dependencia, especificando los cuidados que la persona pueda requerir, y se establecerá un Programa Individual de Atención para la persona dependiente.

### ¿Que es el "Programa Individual de Atención"?

Es un plan de los servicios y/o prestaciones más adecuados a cada persona dependiente. Tendrá en cuenta el grado y nivel de dependencia de la persona y la opinión del propio usuario, o en su caso de su familia o entidades tutelares, sobre las posibles alternativas de intervención. ■





## Yo también manejo el móvil

IASS Fraga

Los mayores de los centros IASS de Binéfar, Fraga y Sabiñánigo, están aprendiendo a manejar el teléfono móvil a través de un taller "Manejo del móvil". Entre los temas que se tratan se encuentran la telefonía digital y sus características y diferencias con la tecnología analógica; envío básico y recepción de llamadas; captura de llamadas perdidas y recibidas; manejo y gestión de la agenda; preparación y envío de mensajes de texto; vaciado de bandejas, escritura en T9...

En fin, todo un curso, de 10 horas en cuatro sesiones dirigido especialmente a mayores. ¡¡Para estar, prácticamente, a la altura de sus nietos!!!



## Preparación de bonsáis

IASS Binéfar

El centro IASS de Binéfar, se prepara para entrar durante este trimestre, en el arte de los Bonsáis, donde el árbol representa un puente entre lo divino y lo humano, entre el cielo y la tierra.

El curso sobre **La preparación de Bonsáis** les enseñará que no es una planta genéticamente empedregada, sino que se mantiene pequeña dándole forma y podando el tronco, las hojas y las raíces.

Durante siglos la posesión y el cuidado de los bonsáis estuvo ligado a los nobles y a las personas de la alta sociedad.

Según la tradición, aquellos que podían conservar un árbol en maceta tenían asegurada la eternidad. Así fue como los monjes disponían los árboles pequeños en vasijas a lo largo de las escaleras de los templos y hasta eran fuente de adoración. A partir de este curso, los participantes en el curso sentirán que su vida discurre por los caminos del espíritu.



## Costumbres y oficios antiguos que se han perdido

IASS Huesca

Hemos evolucionado tan rápidamente que los que tenemos más de 60 años notamos que en los últimos años, en nada se asemeja el mundo que conocimos con el mundo que tenemos en la actualidad.

Por eso, en el centro IASS de Huesca estamos realizando unas charlas sobre oficios "moribundos", dirigidas a un grupo de muchachos de la Ludoteca Municipal, así como a cuantos de nuestros socios deseen asistir. Los temas son

**La caza con hurón**, que corre a cargo de Pascual Gracia y Luis Montaner, y **La Matacía**, a cargo de Maruja Alfaro. Las sesiones se inician con el pase de un video que sobre cada tema elaboró el documentalista oscense Eugenio Monesma, pasando más tarde a la charla.



## Sabiñánigo en cueros

IASS Sabiñánigo

El hombre siempre se ha aprovechado de las pieles de los animales. Hoy los oficios derivados del cuero como curtidores, boteros, zapateros, han pasado, algunos por la reconversión y otros por la desaparición.

De las nuevas actividades que van a realizar durante el primer trimestre de este año, los mayores de Sabiñánigo, trabajarán en un **Taller de Cuero**, en el que se desarrollará la técnica de manipulación y decoración de pieles conociendo los distintos

tipos de pieles, herramientas y utensilios necesarios.

Se aprenderán igualmente ideas prácticas y orientativas para crear diseños propios.



## Calendario de carnavales en Sobrarbe

Begoña Oliván. Comarca de Sobrarbe

El primer fin de semana de febrero, Gistaín celebra su Carnaval, dando el pistoletazo de salida del **ciclo carnavalero de la comarca de Sobrarbe**. Cada fin de semana, y hasta el 3 de marzo, un municipio de este territorio participará en esta fiesta, a lo largo de un mes. Bielsa esta preparada para esta celebración, el fin de semana, del 16 al 18 de febrero. Torla durante el sábado 17. Plan celebrará su familiar carnaval el 24 y 25 de febrero.

Los carnavaleros de La Fueva, el sábado 24, recorrerán los municipios de su zona reponiendo fuerzas gracias a los agasajos que les ofrecen los vecinos. El recorrido comienza y finaliza en Tierrantona. Para finalizar el ciclo, Nerín tendrá su fiesta, el fin de semana del 3 y 4 de marzo.



miembros de este club se les facilitarán en préstamo los libros que se proponen como lectura.

Aquellas personas que así lo deseen, o las que no hayan podido formar parte del grupo anterior podrán participar en el blog: <http://clmiass.blogspot.com>

## Compartiendo experiencias

IASS Casetas

Durante el mes de marzo en el centro IASS de Casetas, desarrollarán el programa, **Aula Intergeneracional** en el que participarán niños de 5 a 9 años del colegio San Miguel de Casetas y mayores voluntarios del centro. Durante unas horas conviven mayores y menores en el Aula, intentando crear unos lazos de complicidad entre los participantes. De esta manera se favorece la relación continuada entre ambos, y se ponen de manifiesto aprendizajes entre las generaciones mayores y las más jóvenes con el fin último de conseguir beneficios individuales y sociales.

## Los mayores de Teruel preparados para vivir las Bodas

IASS Teruel

La fiesta de las Bodas de Isabel de Segura y Diego Marcilla, pese a su juventud, han trascendido allende nuestra tierra, hasta el punto de que el evento, ha alcanzado una repercusión nacional y es un motor económico y turístico para la ciudad de Teruel. De hecho, cada año cuenta con la participación de miles de turolenses.

Este año, durante el fin de semana, del 16 al 18 de febrero, los mayores del Hogar de Teruel se incorporan a la fiesta con la colocación de un **Puesto Medieval** en la puerta del centro. En este stand, se venderán artículos realizados por los socios del taller de manualidades. El dinero obtenido con este rastro se entregará a UNICEF. Los voluntarios del centro que participan en este proyecto, llevan varios días recogiendo las aportaciones que los artistas de manualidades van entregando para tan solidaria causa. ¡Os esperamos a todos!



## Club de lectura de mayores del IASS

Centros IASS Zaragoza

Desde el IASS, se está poniendo en marcha un **Club de lectura de mayores del IASS**. Si tienes más de de 60 años, eres socio de alguno de estos centros IASS (Balsas, Borja, Boterón, Calatayud, Casetas, Delicias,

Doz de Tarazona, Ejea, Illueca, Las Fuentes, San Blas y San José) y ganas de vivir nuevas experiencias éste es tu club. Este año vamos a leer "Días sin tregua", de Miguel Mema; "El capitán Alatriste", de Arturo Pérez Reverte; e "Independencia", de José Luis Corral.

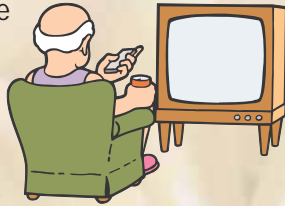
Para ayudar en la empresa participará un profesional de la comunicación que dirigirá el grupo y la lectura. A los





## Tras el atracón, sensatez

Finalizadas las navidades, comprobamos como la ropa se nos ha quedado estrecha. ¿Cuál es el consejo para perder esos dos kilos que nos sobran? No hacer dieta estricta y aplicar el orden y la sensatez en la alimentación. Poco a poco, recuperará su peso habitual. No hace falta pasar hambre, es suficiente con volver a la dieta equilibrada de todos los días, variada, sin extras, y controlando las cantidades de algunos alimentos. Si excluimos aquellos, con los que nos hemos pasado y retomamos la actividad física diaria, dejando aparcado el "sillonbol" y algunos programas de la tele, volveremos en poco tiempo a sentir que la ropa nos sienta realmente bien.



## ¿Cuál es la dieta ideal para las personas que tienen la piel seca?

La piel seca se puede tener a cualquier edad, pero el paso del tiempo ralentiza la renovación celular y la difusión de los lípidos, así que es el momento de tratar la piel con una buena alimentación y una buena hidratación a base de agua y alimentos con alto contenido en agua como vegetales y frutas frescas.



- No abusar de carne roja y productos ricos en grasa animal, como los embutidos o algunos lácteos, siendo más adecuados las carnes blancas como el pollo y el pavo.
- Aportar ácidos grasos como el pescado azul, dos o tres veces por semana.
- Evitar el exceso de fritos.
- No abusar del café y del alcohol.
- Evitar bebidas azucaradas y dulces.

## Los mayores son los españoles que más tiempo dedican a la práctica de ejercicio

El sedentarismo está asociado con un incremento de determinadas enfermedades. Según los expertos, el 7% de las muertes que se registran en España se debe a la inactividad física. Y, por el contrario, las personas activas viven tres años más de media y con mejor calidad de vida y autonomía personal que quienes no practican ningún ejercicio.

No es aconsejable realizar un esfuerzo sólo un día a la semana, la actividad física se debe realizar de forma progresiva y continuada, por lo que se recomienda, como mínimo, caminar durante treinta minutos al menos cuatro días a la semana y no olvidar que el ejercicio físico apropiado para cada persona es la medicina más barata. ■



## Para leer



### "El río del olvido".

**Julio Llamazares**

El autor regresa a los paisajes de una infancia ya perdida en la montaña leonesa un escenario tan hermoso como sobrecogedor y tan espectacular como perturbador para el espíritu y el alma. Un magnífico relato sobre la experiencia del viaje.



### "La Beltraneja".

**Almudena de Arteaga**

La enigmática vida de esta desdichada infanta, sobrina de Reyes Católicos, sacrificada por su propia familia. Este libro ha alcanzado una cifra de venta de 75.000 ejemplares.



### La vejez positiva. Nunca es demasiado tarde para ser feliz.

**Alfonso J. Cruz**

Nunca somos demasiado mayores para no poder vivir con alegría la madurez. Esta etapa que muchas veces se tiñe de ideas y sentimientos negativos, pero que bien planteada puede convertirse en un momento dulce y hasta placentero. ■

## Ciencias y letras

José Muñoz Júlvez. IASS Boterón

"Hoy las ciencias adelantan que es una barbaridad". Así era la letra de una antigua y famosa zarzuela; y así es, y mucho más en la época presente, en que los adelantos técnicos se quedan obsoletos muy poco tiempo después de ponerlos en el mercado.

Vemos que las ciencias dan saltos de gigante, hacia delante, muchas veces para bien; pero ¿qué debemos decir de las Letras? Sería lógico que los temas de Sociedad, Solidaridad, Ética, y otros inherentes al comportamiento humano hubieran gozado de un progreso similar a las Ciencias; pues no es así; por el contrario, vemos como las normas de convivencia van de mal en peor, aunque haya alguna excepción.

Bajando el tono de mi discurso, quiero hacer notar el mal comportamiento que se observa entre la juventud



escolar e incluso universitaria, en los medios públicos de transporte, cuando les da por vociferar, incluso con

grosería, molestando a los demás viajeros; y no es esto lo peor, pues aunque vean un anciano o un discapacitado, raramente hay alguno de ellos que se digne ceder el asiento, aunque en determinados casos vayan acompañados de su papá o mamá.

Los que hemos "brincado de los setenta", recordamos las normas de urbanidad y cortesía; lo que llamábamos buenos modos y respeto a los mayores y sobrecoge la indiferencia hacia éstos; esto no es mero prejuicio, sino palpable objetividad, fácilmente demostrable. Y no nos metamos con la relación alumno-profesor en las aulas, pues de esto ya se dio buena cuenta en el editorial del pasado número de nuestra revista. ■

## Lo vivido en Alcorcón

Julita Gomez. Asoc. de Exalumnos de la UNEZ



La xenofobia acecha. Más allá de cualquier intento de justificación o racionalización de la violencia antilatina en Alcorcón, el hecho de que deliberadamente se proyecte la idea de que lo latino está enfrentado a lo español, es decir, que repentinamente no cuente para nada la responsabilidad de los individuos concretos, sino tan sólo si son latinos o españoles, de los nuestros o del enemigo, es sintomático de racismo.


Esto es así, con independencia de los conflictos concretos que hayan motivado el suceso, que las pesquisas policiales deberán aclarar. Es en situaciones como ésta, provocadas por algún incidente puntual, cuando una insignificante minoría de exaltados y extremistas aprovecha para descargar sus iras y su irracionalidad, convir-

tiéndose instantáneamente en oscuros líderes de una masa de jóvenes y adolescentes fácilmente manipulables y proclives a la algarada.

El reto consiste en hacer entender a quienes se ven envueltos en situaciones de este tipo que el valor de una persona está siempre muy por encima de su raza, nacionalidad o cultura. Mientras, la inmensa mayoría lucha, con sus pequeños logros y fracasos, por llevar una vida honrada y sentirse apreciado por los demás, hay un porcentaje muy pequeño de extremistas que aprovecha para hacer valer sus intereses malsanos ¡no nos engañemos! En ocasiones, este comportamiento es debido a la ignorancia, otras al miedo y algunas a la maldad, pura y llanamente. ■

## El ávaro

Antonio Frisa



Había un señor en un pueblo que se dedicaba a repartir la leche por este lugar. Lo hacía con su carrito y su caballo, pero cada semana tenía que ir a comprar alimentos para el caballo y se decía:

-¡Cuánto gasto en el sustento de este animal!-

Un día, se encontró con dos amigos y se pusieron a charlar. Uno de ellos les contaba a sus colegas:

-He ido al médico y me ha dicho que tengo que dejar de fumar, porque dice que no es bueno para mi salud. Yo le he contestado que creo que antes dejaría de comer que de fumar, tengo el vicio tan arraigado que no es posible dejarlo-.

El médico, entonces, me ha aconsejado:

-Hombre, tampoco es eso, puede ir dejándolo poco a poco, no de golpe; hoy un cigarrillo, mañana medio y así, sin darte cuenta, lo habrás dejado-.

Uno de sus amigos protestó: No me hables de médicos, a mí me ha dicho que no debo tomar cerveza, ni alcohol y que reduzca la comida un poco. Mi mujer, que ha venido para acompañarme, está de acuerdo con él. Sólo le hacía falta que el médico le dijera eso. Así que lo tengo claro: a comer menos y a no beber.

El ávaro, que estaba escuchando y observándolos muy atento, pensó para sí: Si el médico le prohíbe a este el tabaco y a este otro le aconseja que coma menos y no beba alcohol, y siendo que el médico sabe de estas cosas porque para eso ha estudiado, yo con mi caballo haré lo mismo: le iré quitando unos gramos de su alimento cada día y en un año ya habrá aprendido a vivir sin comer. ¡Vaya idea que me han dado mis amigos y sin pedirles consejo! Con todo lo que ahorre en la comida de mi caballo, pronto seré rico y todo gracias a estos pardillos que me han dado la idea.

Pasó el tiempo y un día un amigo le preguntó:

-¿Cómo es que tiras tú del carro? ¿Y al caballo que le ha pasado?- dijo al lechero.

-Un desagradecido, eso es lo que le ha pasado, estaban enseñándole a no comer y ahora que ya había aprendido, va y se muere-.



## ¿Sabemos más que nuestros hijos?

E. C. IASS San Blas

-Papá, hoy me ha contado Carlitos, que se ha peleado con su padre porque dice que él, sabe más que Carlitos.

-Y tiene toda la razón, el papá de Carlitos sabe más que Carlitos.

-¿Y cómo lo sabes si no lo conoces?

-Bueno, porque es el padre, y siempre el padre sabe más que el hijo.

-¿Y por qué sabe más que el hijo?

-... ¡Porque es el papá!

-¿Qué tiene eso que ver?

-Su papá ha vivido más años... ha leído más... ha estudiado más... Entonces sabe más que el hijo.

-¿Tú sabes más que yo?

-Sí.

-¿Y todos los padres saben más que los hijos?

-Sí.

-Oye papá, ¿quién inventó el avión?

El padre lo mira con suficiencia y le dice:

-El avión, hijo, lo inventó Clément Ader, un ingeniero francés.

-¿Y por qué no lo inventó el padre de él, que sabía más?

Moraleja del chiste:

¿Sabemos más que nuestros hijos?

A veces sí y a veces no. En un gran número de casos, intentamos enseñar a resolver problemas que nunca van a tener. Porque serán otros distintos... ¡que nosotros ni siquiera podemos imaginar! Lo que mi tatarabuelo había aprendido, le servía a mi bisabuelo. Lo que mi abuelo aprendió, le sirvió más o menos a mi padre. Lo que mi padre aprendió a mí me sirvió bastante. Pero lo que yo aprendí a mi hijo le va a servir muy poco. Y quizás, lo que mi hijo aprenda a mi nieto no le sirva para nada...

