

Solera

Publicación
de los mayores
aragoneses

Nº 22 • Junio 2005



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales

Informa

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

El IASS y Cruz Roja dan un respiro a los cuidadores de mayores dependientes.

La población en esta comunidad envejece y sus habitantes se ven en la necesidad de cuidar a un familiar frágil o enfermo. La mitad de los cuidadores son cónyuges y la otra mitad son hijos o parientes...pero ¿encuentran ayuda los cuidadores?

El IASS, a través de convenios de colaboración con Cruz Roja Huesca y Teruel, financia programas de respiro a cuidadores como apoyo a las familias que se comprometen a cuidar a sus mayores dependientes. Su aportación económica durante este año 2005, asciende a casi 100.000 euros, con la finalidad de que estos cuidadores puedan salir de casa mientras una persona cualificada acude al hogar y permanece con la persona mayor. ■

Ayuda a domicilio para enfermos dependientes de Alzheimer

Como soporte para el cuidador del enfermo de Alzheimer, el IASS tiene suscrito un convenio de colaboración con la Federación Aragonesa de Familiares de enfermos de Alzheimer. Durante el presente año 2005 se ha financiado un programa, por una cantidad de 215.000 euros, encaminado a la prestación del servicio de ayuda a domicilio especializado, así como otros servicios que se realizan en los Centros de Acogida de la Federación.

Los servicios de ayuda a domicilio especializado son: levantar, acostar al enfermo dependiente, asearlo, bañarlo, movilizarlo, acompañarlo en su domicilio.

Dentro de los servicios prestados en los centros de acogida, se encuentra la valoración social del enfermo y su familia para adecuar la prestación del servicio a las necesidades de los mismos; la atención de terapia ocupacional, la fisioterapia; el apoyo psicológico a enfermos y familiares; y la asistencia social a la familia del usuarios; entre otros. ■



Aragón. Tierra acogedora

Anselmo Fernández. IASS San Blas

Quizás sea por presumir de nobleza; quizás por ser cruce de caminos, Norte, Sur, Este, Oeste; o tal vez porque no se aprecian sentimientos xenófobos generalizados. La verdad, es que a este paso, en menos de 10 años, el 20% de la población de Aragón será de origen extranjero; sobretodo de Centro América, Este de Europa y Norte de África.

No estaría de más analizar esta situación y prepararnos para lo que venga luego, tomarlo como algo real y natural. Debemos hacer uso de esa nobleza y acogimiento que nos caracteriza a los de esta tierra. Y voy más lejos, cuando veo en cualquier obra urbana, picando o tirando de la carretilla, que toda es mano de obra extrajera, lo cual indica la gran labor que hacen, siendo que ese trabajo es menospreciado por nuestra gente.

Nadie debe pensar que su llegada perjudique nuestra calidad de vida, no olvidemos que las necesidades económicas, generalmente las crea el que más tiene, por no querer o no saber repartir.

Nos hablan de su de propensión al pillaje, de su falta de respeto cívico, pero seguro que una gran mayoría de ellos, piensan como nosotros, son como nosotros y algunos hasta nos puedan superar.

Si cada linaje implanta sus normas y creencias sin voluntad de integración, despreciando los valores de nuestra cultura, quizás sea porque no le damos la acogida necesaria. Quisiera dar por bueno ese título de nobleza que nos ensalza y no tienda a enturbiarse tanto como el agua del mismo río Ebro cuando viene crecido. ■

Solidaridad

José Muñoz. IASS Boterón

Esta palabra, que en el más genuino sentido es una virtud muy a atener en cuenta, por cuanto de amor debemos a los demás ¿no encierra matices que pudieran ser revisados en algunos puntos?. Me explico; hay una máxima que reza: "La caridad bien entendida, empieza por uno mismo", esto que en principio tiene tintes de egoísmo, no lo sería si usando el más estricto sentido común, aplicáramos no solo la Ley, sino además la más absoluta justicia.

La democracia dice que todos somos iguales ante la Ley; esta premisa, que con harta frecuencia no se cumple, es defendida por todos los grupos políticos; algunos de ellos más con fines publicitarios y partidistas, que por verdadero sentido de la equidad.

Me hace reflexionar el hecho de situaciones, en que se planteara el siguiente dilema: ¿Qué o quien es más importante?; ¿Qué o quien tiene o debe tener prio-

ridad, en un caso concreto?, ejemplo: Tenemos dos personas: una que arriba a nuestras costas a bordo de una patera y llega en condiciones lamentables y otra, jubilada que tras arduos años de trabajo, y habiendo contribuido con su esfuerzo y cotizaciones a la Seguridad Social se encuentran ambos necesitadas a la vez de asistencia médica, pues corre peligro su vida. Por circunstancias, el centro médico al que son llevados, carece de medios humanos y materiales con que atender a ambos al mismo tiempo; he aquí el dilema; ¿Quién debe tener prioridad en ser atendido?.

Se me dirá que este es un caso extremo, difícil que se presente, pero y si así fuera, ¿cuál sería la solución?, ¿Qué criterio se aplicaría?. Doctores tienen la Ley. ■

Comité de Redacción:

Titulares: José Fonbuena (IASS Teruel), Joaquín Guiral (IASS Fraga), Eduardo Lacasa (Asoc. Aulas San Jorge), Luis Mesa (IASS Barbastro), José Muñoz (IASS Boterón), Feliciano Nuez (IASS Calamocha), Pilar Pi (IASS San Blas), Agustín Reula (IASS Balsas de Ebro Viejo), Alejandro Villaverde (COAPEMA).

Suplentes: Julio Andrés (IASS Alcañiz), Mariano Casanova (IASS Huesca), Carmen Comenge (IASS Las Fuentes), Anselmo Fernández (IASS San Blas), Liborio García (Ejea de los Caballeros), Antonio Miñana (COAPEMA), Leandro Millán (IASS Alcañiz), Jesús Paniagua (Asoc. Ramón Pignatelli), Pilar Triviño (IASS Calatayud).

Edita



Instituto Aragonés de Servicios Sociales

Cesáreo Alierta, 9-11
50008 ZARAGOZA

Director Miguel Ariño

Coordinación Técnica M^a Jesús Conde

Periodista Coordinador Ana Usieto

Depósito Legal: Z-1257-2003

ISBN: 1696-0303

Diseño e impresión Calavia



Consejo Aragonés de las Personas Mayores

Corresponde a los poderes públicos de la Comunidad Autónoma de Aragón, promover la participación plural y democrática de todos los aragoneses en la vida política, económica, cultural y social, cualquiera que sea su edad y situación.

En consecuencia con ello, en el año 1990 se creó y reguló el Consejo Aragonés de la Tercera Edad-(CATE), entidad que ha pasado a llamarse desde octubre del 2002, Consejo Aragonés de las Personas Mayores-(COAPEMA).

Tiene funciones de relación, asesoramiento y propuesta ante los poderes públicos y una composi-

ción orgánica plenamente abierta y plural que permite recoger en su seno la totalidad de las asociaciones y entidades significativas de base democrática y sin fin de lucro existentes en Aragón.

Este órgano, ha tenido y tienen una gran relevancia en la participación de las personas mayores en Aragón en todos los ámbitos sociales, culturales y, en general, en la vida política de la Comunidad Autónoma.

El IASS, cada año con cargo a su presupuesto, formaliza un convenio de colaboración con el Consejo Aragonés de Personas Mayores, para financiar, el manteni-

miento de la entidad y la realización de actividades. La aportación económica para el presente ejercicio se eleva a 87.500 euros.



MIGUEL ARIÑO LAPUENTE
Director Gerente del IASS

A través del esfuerzo colectivo de la participación, se puede responder a las necesidades sociales de calidad de vida de personas y colectivos, y además utilizarlo como medio de control social sobre las decisiones y la gestión pública. ■

El parque de Ejea

IASS Ejea

Desde hace algún tiempo, las personas mayores de Ejea de los Caballeros contamos con un recurso al aire libre facilitado por el Ayuntamiento y denominado "Parque para mayores"

Este parque además de ser un espacio de encuentro y recreativo, como puede serlo cualquier otro equipamiento de similares características destinado al conjunto de la población, es un espacio rehabilitador, orientado a las personas mayores, aunque puede ser adecuado para cualquier persona que necesite ejercitar su cuerpo, ya que es sabido que aunque es la edad la que suele llevar acarreados problemas de movilidad, estos no son exclusivos de las personas de edad avanzada.



El objetivo de este espacio de ocio es facilitar a las personas mayores o con problemas de movilidad un lugar donde poder ejercitar sus capacidades físicas con el apoyo de equipamientos adecuados.

El parque de mayores es un espacio que dispone de diferentes "estaciones" o equipamientos donde poder ejercitar y movilizar diferentes partes del cuerpo, siguiendo las instrucciones que en cada una de ellas se detallan. Así nos podemos encontrar desde bancos con pedales de bicicleta, donde ejercitar las piernas, rampa y escalera con barandilla, barras paralelas con obstáculos para ejercicios de marcha, escalerilla para dedos, aparatos para practicar movimientos de muñeca, brazos, hombros, cintura, etc. ■



“Invierno en Bagdad”, una película sin desperdicio

Miralsot.



En La 2 de TVE pude ver el estreno de la película “Invierno en Bagdad”, producida por Elías Querejeta y dirigida por Javier Corcuera. La película fue precedida de un

extenso coloquio sobre la famosa guerra, sus mentiras, las verdaderas razones de la misma (seguridad de Israel, petróleo, etc.), medias verdades. El debate, aunque interesante, no fue lo que me motivó a quedarme y ver la película hasta altas horas de noche.

El filme no tiene desperdicio. Toda ella es un *extenso documental* en el que aparecen niños a quienes han robado la inocencia, adolescentes a quienes han alejado de las escuelas y los han lanzado a la vida para ayudar a lo que queda de su familia: unos harán de lustrabotas, otros revenden gasolina en plena calle, otros, sentados junto al Tigris comentan la desolación y muerte.

Aparecen madres jóvenes y mayores, todas cargadas de muertes y también de hijos heridos en el cuerpo y

en el alma. Dolor para el que no se ve el final. Aparecen ancianos que ya no esperan nada del mundo que les han traído los americanos, las tropas extranjeras. Con gran tristeza comentan que “los derechos humanos” se han quedado en puras palabras sin sentido. Pura desilusión.

Hay algo que no ha cambiado en Bagdad y es el río Tigris. Continua bajando abundante agua, las gaviotas continúan sobrevolando el río y emitiendo los chillidos de siempre. Una de las niñas, con fuertes secuelas de la guerra, físicas y mentales, dice en un momento que “el Tigris” es lo que más le gusta porque “los americanos” no lo dominan.

Da la sensación de que la economía funciona, que los hospitales atienden a los pacientes,... pero la destrucción de edificios ha sido muy grande y la gente (muchos son niños) recogen ladrillos para reconstruir sus miserables viviendas.

Nos estamos acostumbrando a oír y ver la barbarie como algo tan natural como ver las nubes pasar sobre nuestras cabezas y eso nos torna insensibles; nos decimos que esto pasa “por allá, muy lejos” y a nosotros no nos toca. ■

Los diez beneficios de abandonarte al ritmo de la música

Pilar Pi. IASS San Blas

1. Oxigena tu cuerpo. La respiración cambia y oxigena mejor el corazón y los pulmones.
2. Elimina toxinas. El movimiento te hace sudar y acelera el metabolismo, lo que te permite reducir la grasa corporal.
3. Relaja. Al eliminar tensiones, tendrás la sensación de estar flotando entre algodones.
4. Aumenta tu tono muscular. Sobre todo en abdomen, glúteos, muslos y piernas.
5. Mejora el sentido del equilibrio y la coordinación. Ocurre al unir música y movimiento.
6. Potencia la seguridad en ti mismo. Suben tu autoestima y tu vitalidad.
7. Reduce el estrés. El cansancio físico te deja exhausto, pero con una paz interior. Nada podrá hacerte perder la calma en esos momentos.
8. Llena de alegría. Es una inyección de euforia y optimismo que te ayuda a desinhibirse.
9. Aleja las preocupaciones. Cuando estas bailando, te centras en lo que estás haciendo y no hay lugar para nada más.
10. Mejora tu vida sexual. Te permite ser natural y expresar con el cuerpo todo un mundo de sensaciones y sentimientos.



Foto: Carlos Bielsa



Un viaje cervantino por el aniversario

Segismundo Bardina.- Almunia de San Juan

La Asociación de la Tercera Edad Joaquín Costa de Almunia de San Juan ha realizado un viaje cultural con 55 pensionistas por tierras de Castilla la Mancha, visitando el incomparable paraje natural de las Lagunas de Ruidera. En Almagro, recaló en el teatro más antiguo de España, su museo, y su famosa plaza Mayor. En Tomelloso, las paradas fueron en el museo del Carro, el museo López Torres, y su casco antiguo.

En Campo de Criptaza, pasearon por los famosos molinos manchegos, el museo de Sara Montiel, y el museo del Alambre, único en el mundo, que alberga más de 200 obras de extraordinaria



belleza. En Villanueva de los Infantes, declarado conjunto histórico en 1974, se visitó la casa de Francisco de Quevedo, la famosísima iglesia de San Andrés, y su plaza mayor. Otras visitas realizadas fueron al pantano de Peñarroya y al castillo del mismo nombre, y en Ossa de Montiel, la cueva de Montesinos.

Durante el viaje no solo se ha disfrutado de lo cultural, sino también en lo gastronómico, degustando los diferentes platos típicos de Castilla la Mancha. ■



Consejos para los jóvenes de más de 60: Viajes seguros

Muchos de los problemas e inconvenientes que acarrear los viajes - incluso los más perfectos -, pueden evitarse si tenemos en cuenta los siguientes consejos:

- ✓ Consulte la conveniencia de visitar o no, algunas áreas de la ciudad: No sienta que necesita visitar todo para aprovechar más el valor de su dinero.
- ✓ Transite por las calles principales bien iluminadas, y concurridas. Intente no viajar solo en la noche. Avise a alguien el momento en que usted espera volver.
- ✓ Vístase y compórtese de una forma discreta, evitando cualquier atuendo llamativo, exhibir joyería.
- ✓ Sea cortés pero reservado. Evite entablar conversaciones y discusiones en voz muy alta.
- ✓ Parecer perdido puede también hacerle parecer un blanco fácil para los delincuentes. Si se encuentra perdido, no consulte a extraños, sino en un negocio que dé a la calle.
- ✓ No dé su número de habitación a las personas que no conoce bien.
- ✓ Lleve con usted únicamente el efectivo imprescindible, en lo posible en billetes de baja denominación.
- ✓ Cuide mucho sus bolsillos, bolsos, y riñoneras, ya que son particularmente susceptibles al hurto. Las mujeres deben transportar sus carteras debajo del brazo y en lo posible con la cinta cruzada por el cuello.
- ✓ Los hombres deben guardar sus billeteras en los bolsillos delanteros del pantalón, o el dinero en sus medias. Sea especialmente cauteloso cuando se encuentre en medio de mucha gente, como en el subterráneo, el mercado, en un festival, o en una feria.





Las tribulaciones de un negro en la India (segunda parte)

José Sancho. IASS Calamocha

Sigo escribiendo de aquel Negro de apellido, misionero Aragonés en la India, y de sus avatares diarios en Jharkhand.

Precisa de muchas cintas de la Virgen del Pilar, y estampas, (además de dinero, como todos los curas, que emplea en construir bienestar) que reparte entre los niños y mayores. Cuenta que ya ha recibido alguna visita amenazante de autoridades religiosas locales para que desista. Él calma sus impulsos unos días, y continúa, exponiéndose lo justo y suficiente, como lo hacen los elefantes que de cuando en cuando invaden el poblado, pero no les causan destrozo alguno.

Cuenta que las gallinas van sueltas por el poblado, buscando como locas el sitio donde poner, y que es una gozada ver a los chavales espiar y averiguar la huevada, para llevar los frutos a casa. Un huevo, un tesoro. Lo mismo que la carne, que es escasa, dura y mala. El pescado, es de río, insípido, pero dada la escasez, todo se convierte en un manjar. Se encargarán las abundantes y muy naturales especias de dar color, sabor y convertir la rutina

gastronómica en exquisitez. Son especias que no sientan mal y que sirven de frigorífico, es decir, para guardar los alimentos más tiempo.

Los extremos de riqueza y pobreza no se conocen en Jharkhand. Allí, todo es pobreza.

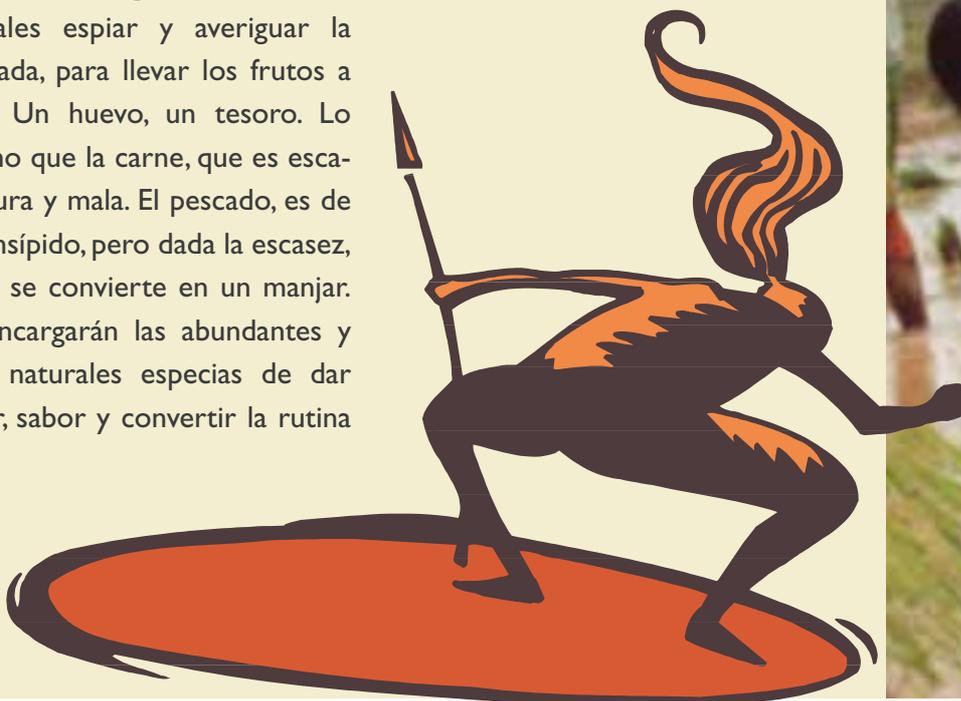
Que los animales y las personas compartan casa es normal, como llamar cama a cualquier suelo de la casa.

No hay cerradura en las puertas y, aunque existen los ladrones, ¿qué van a robar? En una parte del poblado hay un colegio con una zona para dormir, para comer, el cobertizo de estudiar y el campo, donde los niños juegan incansables.

Los chicos que pueden pagan alguna cantidad, el equivalente a

unas 10 pesetas diarias. Otros llevan un poco de arroz, o la leña para guisar y calentar.

Están empeñados en construir un pozo, que les dará a todos más calidad de vida. El agua ahora, es un problema, ya que está lejana, y es escasa y mala. Esa India tan extensa es así, pero los negros, los Padres Escolapios Jesús y Fernando, aragoneses de pura cepa, están allí, y nos seguirán contando cosas. Sus tribulaciones en la India. ■





Feria de arte OKUPARTE

Lorenzo Fernández. IASS Huesca



Del 6 de mayo al 5 de junio del 2005 y por sexto año consecutivo se celebra en Huesca la feria de arte OKUPARTE.

Esta feria, organizada por el área de cultura del Ayuntamiento, produce el binomio de unir, espacios vacíos del casco histórico cedidos desinteresadamente por sus propietarios, con obras vanguardistas de jóvenes artistas de distintas especialidades como pintura, escultura, fotografía, vídeo, grafiti etc.

Este año la oferta de obras procedía de 130 artistas de toda Europa, eligiendo el comité de selección solamente a 32 de ellos.

En la tarea de abrir, cuidar y controlar los locales y sus obras, colaboramos desde la primera edición un grupo de socios del Hogar de Personas Mayores del IASS de Huesca.

En esta ocasión somos trece, las personas que hacemos con verdadera ilusión y entusiasmo, durante un mes de guías, vigilantes etc. siendo invitados por el Ayuntamiento al final de la muestra a un viaje cultural. ■

Residencia Javalambre de Teruel

Lorenzo Fernández. IASS Huesca

Dentro de las actividades realizadas para celebrar el 17 aniversario de la residencia se ha organizado una exposición de los trabajos realizados por 40 personas mayores que elaboran durante todo el año en el taller de laborterapia.

Se trata de una cita que es ya toda una tradición en este centro, tanto

para los residentes como para el personal y los familiares. Este año como novedad se han expuesto tallas de madera que han acompañado a los bordados, alfombras, cestas, cerámicas y otros artículos. Estas actividades permiten a estas personas mantener sus habilidades y destrezas y al mismo tiempo es una forma de ocupar su tiempo libre. ■



El Periódico de Teruel

Universidad de la Experiencia

Teresa Bañón. Alumna de 3º de la Universidad de la Experiencia

¡Adiós con el corazón.....! Son muchas las canciones y muchas las frases que en una despedida se prodigan y todas bien acertadas, por el sentimiento que la separación siempre produce.

Por eso, al acabar el tercer curso de la Universidad de la Experiencia y el ciclo de los estudios universitarios que los mayores movidas por el interés de incrementar nuestra cultura nos habíamos propuesto realizar, no podemos por menos de separarnos de profesores y alumnos de tales estudios con hartó sentimiento.

“¡Estudiad! Mas no para saber más, sino para saber mejor que los otros”, decía Séneca.

¿De dónde vienen las desigualdades sociales entre los humanos? La mayor parte de las veces en el estudio. La persona de estudio tiene realmente placeres que superan a todas las alegrías del mundo.

En el corazón hay dos medidas: una para el placer y otra para el dolor, que vacían y llenan alternativamente.

Hoy en la despedida toca el dolor, mañana ya serenamente, reposa-

damente, rememoraremos los días de placer vividos en amigable compañía con tan magníficos compañeros, el placer sustituirá al dolor. Sin dudarlo.

Por eso, querida Universidad y queridos compañeros universitarios me despido con un “hasta siempre”. Y a los que siguen o puedan seguir nuestros pasos universitarios: les digo que la experiencia de ser universitarios mayores merece la pena vivirla, no la desperdiciar. ■



Aulas de personas Mayores del IASS

La sala de actos de la *residencia Baltasar Gracian* de Zaragoza, acogió el pasado 25 de mayo el acto de clausura de las actividades correspondientes al curso 2004-2005, de las Aulas de Personas Mayores del IASS. Los actos fueron organizados por la Asociación de Alumnos de Aulas de Mayores "San Jorge", entidad social que colabora con el IASS en la gestión del programa.

Se procedió a la entrega de distinciones y obsequios, cerrando el acto una actuación de la coral "San Jorge". Así mismo, tuvo lugar el día 27 de mayo, una misa en la Iglesia del Hospital Provincial y

posterior comida de hermandad. Junto con los alumnos participaron, en los distintos actos realizados, la consejera de servicios sociales y familia, Ana de Salas, el director gerente del IASS, Miguel Ariño, el director provincial, Amador Lahera y Eduardo Lacasa, presidente de la Asociación de Alumnos de Aulas de Mayores "San Jorge". ■



Torrecilla de Alcañiz anfitrión

El Hogar de esta localidad ha recibido a los mayores de los hogares del IASS de Alcañiz, Calanda y Andorra para celebrar un encuentro de convivencia en el que se intercambiaron experiencias entre todos los participantes. Esta reunión de los

mayores del Bajo Aragón, se organiza desde hace algunos años y con una participación que aumenta año tras año. Tiene como finalidad divertirse y relacionarse los mayores de las cuatro localidades. ■

IASS Torrecilla

Fiestas de San Juan en Ejea

Como todos los años por estas fechas y coincidiendo con la celebración de las fiestas de San Juan, el Hogar de Mayores de Ejea, organiza una serie de actos que sirven también como cierre de los talleres y cursos que se vienen desarrollando durante los meses previos.

En esta ocasión, además de diferentes campeonatos de petanca, guiñote, seises y dominó, se celebrará el II Concurso de Bailes de Salón, el domingo 19 de junio. Por último, el acto central de las celebraciones tendrá lugar el 22 de junio, día de convivencia de los

socios en el que los diferentes grupos de socios elaboran un rancho (comida típica ejeana) cada uno y se pueden degustar las diferentes formas de elaborar este plato tan típico de nuestra zona. Este mismo día se entregan los trofeos de los concursos y se realizan otros juegos de entretenimiento, así como baile. ■

IASS Ejea



Fin de curso en Balsas de Ebro Viejo

IASS Balsas

Los participantes en las actividades del centro, han marcado la finalización de las mismas, con distintos actos. El grupo de Informática ha participado en una comida de convivencia entre los cursillistas. La sección de petanca, ha realizado una jornada de convivencia entre jugadores y familiares asistiendo a los Corporales de Daroca. La sección de gimnasia de mantenimiento, la sección de yoga y la sección de coral femenina realizarán jornadas de convivencia y excursiones. ■

Clausura de actividades en Las Fuentes

IASS Las Fuentes

A lo largo de este mes de Junio se clausuran las actividades del Hogar de Las Fuentes con una exposición de trabajos manuales, pintura, talla en madera, encuadernación. Así mismo se ha procedido al cierre de los talleres de gimnasia e informática. Estas actividades se inician en octubre y han tenido una duración de 8 meses. Los participantes han superado la cifra de 260, todos ellos mayores del barrio de Las Fuentes de Zaragoza. ■

