

Solera

Publicación
de los mayores
aragoneses

Nº 35 • Septiembre 2006



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales

Informa

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

El barrio de San José estrena Hogar y Centro de Día

El Centro del IASS para Personas Mayores, ubicado en la calle Ramón Arribas, nº 4 del zaragozano barrio de San José, entrará en funcionamiento durante este mes de setiembre, una vez terminadas las tareas de equipamiento.

Este centro tiene dos dependencias. Por un lado, un Hogar dedicado a facilitar la convivencia, la participación y el aprendizaje de habilidades sociales. Por otro, habrá un Centro de Día destinado a ofrecer una atención diurna tanto desde un punto de vista terapéutico como sociocultural para mayores con diferentes grados de dependencia. Al mismo tiempo, se proporcionará apoyo a las familias de estas personas.

El Hogar permanecerá abierto todos los días del año desde las 8:00 hasta las 20:30. Se prestarán, entre otros, servicios de atención social y de promoción de la salud. Además, habrá actividades socioculturales, biblioteca, cafetería, gimnasio, peluquería y podología.

El Centro de Día tiene capacidad para 30 usuarios y funcionará de lunes a viernes desde las 9:00 hasta las 18:00. Cuenta con los servicios de atención social, geriátrica y rehabilitación, así como cuidado personal. Asimismo, los usuarios que lo deseen tendrán a su disposición un servicio especial de transporte que los llevará hasta el centro y, posteriormente, los devolverá a su domicilio. ■



Lo cotidiano

José Muñoz Júlvez. IASS Boterón

Llega un momento en el que se cumplen muchos de los deseos que nos hemos planteado a lo largo de la vida. Entonces, teníamos las energías necesarias para lograrlo y el anhelo de disfrutar de ello. Esta enfermedad va tomando cuerpo a medida que vamos creciendo y estimulándonos a nosotros mismos ¡Qué hermoso es disfrutar de la vida y sus cosas buenas!

Hemos tenido la posibilidad de formar una familia, de tener unos hijos, que en circunstancias más o menos normales nos sirven de solaz, culmen y seguimiento de nuestro Yo; los hemos visto crecer a nuestro lado, llegado su tiempo, emanciparse. A su vez, ellos forman su propia familia. No todo ha sido un camino de rosas; pero si en el cómputo general

las alegrías han superado los malos ratos, podemos darnos por satisfechos.

Si la vida laboral nos ha sido moderadamente buena, y llegada la hora del cese de ésta, hemos llegado con buena salud y una economía aceptable, eso ya puede superar nuestras expectativas y considerarnos afortunados. Este es el momento de cumplir esos anhelos que todos hemos tenido en algún momento de nuestra vida y que no hemos podido satisfacer por muy diversos motivos.

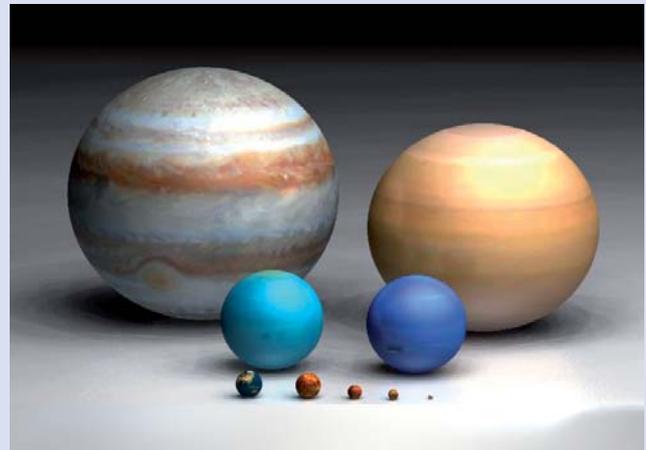
Los años, generalmente, serenán nuestro ánimo, y lo cotidiano, llevado con la medida y sensatez, que por edad y experiencia hemos debido conseguir, puede tener para nosotros un aliciente de vida, que nos haga ésta grata y placentera.

Los años aumentan y los planetas disminuyen

Matilde Mur. Ribargorza

Hace muchos años nos costo sudor y lagrimas aprendernos los nueve planetas del sistema solar. A partir de hoy los muchachos, si tienen que memorizarlos tendrán solo ocho porque Plutón saldrá de los libros de texto tras el acuerdo de los astrónomos, quedando en pie: Mercurio, Venus, la Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno. Pero...nacerán, cuatro nuevos planetas enanos, categoría en la que se incluye al degradado Plutón, Ceres, Caronte, y Xena

Los científicos llevan años localizando objetos celestes que, hasta ahora, no se podían clasificar con claridad, entre ellos planetas solares, extrasolares y errantes. Por esta razón, el objetivo de la reunión anual de estos astrónomos es redefinir los elementos que en adelante, se consideraran constitutivos de un planeta y ordenar el caos que había generado tal volumen de



conocimientos nuevos. Aparece también como otra novedad este año, la categoría de los cuerpos menores del Sistema Solar, que incluye a otros objetos que no son planetas y que giran en la órbita del Sol, como cometas y asteroides.

Comité de Redacción:

José Miguel Calvo (IASS Alcañiz), Carmen Comenge (IASS Las Fuentes), Anselmo Fernández (IASS San Blas), José Fombuena (IASS Teruel), Jesús Guiu (IASS Andorra), Joaquín Guiral (IASS Fraga), Eduardo Lacasa (Asoc. Aulas San Jorge), 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 Alierta, 9-11
50008 ZARAGOZA

Director

Javier Callau

Coordinación Técnica

M^a Jesús Conde

Periodista Coordinador

Ana Usieto

Depósito Legal: Z-1257-2003

ISBN: 1696-0303

Diseño e impresión

Calavia



Saber escuchar a las personas mayores



JAVIER CALLAU.
Director Gerente del IASS

Lo más importante para un gobierno que marca como uno de sus principales objetivos, tener en cuenta a los usuarios de los servicios públicos, es escuchar la gran variedad de puntos de vista de las personas y las distintas perspectivas desde las que plantean sus necesidades.

Escuchando a los mayores detectamos que entre los aspectos que más les influyen y preocupan son: comparar su estado con el de las personas que siguen laboralmente activas, sus expectativas, su sentido del optimismo, la buena salud y su capacidad física, la implicación en actividades sociales, sentirse apoyados y, para aquéllos que residen en núcleos rurales, las buenas comunicaciones y el acceso a los servicios.

Esto nos lleva a la conclusión de que los mayores no deben ser considerados un grupo homogéneo, sino que han de ser reconocidos como un grupo variado para el que deben existir distintos niveles

de respuesta, según su grado de dependencia, sexo, cultura, ubicación territorial, etc.

La planificación de estas respuestas a través de una cartera de servicios, debe ser muy cuidada, pues, en términos generales, los mayores no quieren que la sociedad los considere un grupo separado que requiere tratamiento aparte o al margen. Estos cuidados especiales son comprensibles cuando se trata de personas con algún grado de discapacidad, pero carecen de sentido entre personas que se encuentran perfectamente. Por eso, los mayores en plenitud de facultades quieren beneficiarse de los servicios comunes. Lo contrario es hacerles sentir la discriminación por la edad en todos los niveles. Los mayores, siempre que sea posible, quieren acceder a la corriente de los servicios comunes para que su integración en la sociedad sea real.

Éste, junto con la atención a la dependencia, es uno de los objetivos que se ha fijado el Gobierno de Aragón dentro del plan de acción para los mayores aragoneses durante los próximos años. Así mismo, va a seguir reconociendo la enorme contribución que las personas mayores hacen a la sociedad y a poner sus preocupaciones en el centro de la gestión que desde el IASS se realiza diariamente para hacer efectivos estos objetivos.

¿Cómo se manifiestan los mayores en el siglo XXI?

El colectivo de personas mayores se manifiesta como un grupo más diverso que el de los jóvenes. Sufren más desigualdades, mayores diferencias en la calidad de vida y en la capacidad física y mental. De hecho, envejecer —algo que jamás debe ser confundido con una enfermedad— no es un proceso uniforme, que se desarrolla invariablemente de acuerdo a determinadas franjas de edad. Así, debemos tener la visión del envejecimiento como algo natural. Y así

surgen conceptos como “envejecimiento activo”, para transmitir un mensaje en el que no sólo se valora la atención sanitaria que precisan las personas mayores, sino otros aspectos que perfeccionan su calidad de vida. En el diseño de estos programas el IASS pone su esfuerzo, sabiendo que no todos son válidos para todo el mundo, y trata de adecuar los servicios a sus necesidades, con el fin de que todos disfruten de una vida llena de valores y logros.



No hay excusa para quedarse en casa

Redacción Solera



interesados en la literatura, la gastronomía, el periodismo (escrito y radiofónico), el cine, las nuevas tecnologías, la jardinería, la filatelia, el arte o la fotografía. Y también hay un rincón para los manitas con los talleres de cestería, bolillos, encuadernación...

Por no hablar de propuestas ya clásicas como la práctica de deportes como la petanca, el ajedrez, el billar o la pesca; los bailes de salón, las chocolatadas y las meriendas, los homenajes y las diferentes fiestas anuales.

Las Aulas para Mayores que el IASS organiza con la Universidad de Zaragoza completan esta variada y cumplida oferta de actividades.

Quizá a la mayoría de nuestros lectores no es el regreso al puesto de trabajo lo que les espera en este mes de septiembre, pero sí la inmersión de nuevo en la cotidianidad, en las rutinas propias del otoño que ya está a la vuelta de la esquina. Suelen ser periodos dados, por un lado, a fomentar sentimientos de tristeza ante el fin de las vacaciones, algo que, desde hace unos años, recibe el rimbombante nombre de “depresión postvacacional. Por otro, los días previos al otoño también suelen ser terreno abonado para llenar la cabeza de propuestas de cara al nuevo curso. Conviene no ponerse el listón demasiado alto pero, desde luego, en el caso de los mayores, ofertas no les faltan. Desde las más centradas en el ocio, pasando por las que desarrollan el aspecto físico hasta los talleres de las más diversas materias está claro que el que no empiece este año el curso con energía es, sencillamente, porque no quiere.

Entre el catálogo de actividades centradas en la vida saludable hay talleres de fomento de la autoestima y grupos de autoayuda, aulas de trabajo motriz y terapias novedosas y tan sugerentes como la risoterapia o la musicoterapia. El yoga, el tai chi o los grupos musicales también son maneras más conocidas, pero no por ello menos efectivas de plantar cara al paso del tiempo.

Pero más allá del alma y el cuerpo, también hay que cultivar el intelecto. La pléyade de oferta en este campo es casi inabarcable. Hay actividades para los

No hay excusa pues para quedarse en casa. Ni siquiera ese achaque al que le damos más importancia de la que merece. ¡Seguro que si nos apuntamos a alguna de las ofertas que acabamos de enumerar esa molestia acaba desapareciendo!

Consejos para hacer más agradable el regreso a la rutina

- Aclimatarse paulatinamente.
- Acostarse los días previos al regreso en los horarios habituales y ser prudentes con las siestas.
- Concentrarse en los aspectos positivos de la cotidianidad.
- Saber que se trata de un malestar propio de los primeros días y no darle demasiada importancia.
- No tomar decisiones vitales sobre el nuevo curso nada más volver
- Es preferible tomarse periodos de vacaciones cortos.



Google prepara un buscador especializado en salud

Ciberaulas IASS

Este gigante de la red espera obtener buenos beneficios económicos derivados de la publicidad del sector sanitario, a cambio podremos tener información sobre medicina y servicios sanitarios: tratamientos, síntomas, trabajos de investigación, noticias. Esta información vendrá clasificada y se accederá a ella por colectivos: profesionales sanitarios, pacientes, etc. De esta manera, las búsquedas serán a medida del usuario.

Internet tiene casi 700 millones de usuarios mayores de 15 años

Ciberaulas IASS

Estados Unidos con 152 millones de internautas está a la cabeza, mientras que España con 12,5 millones, se sitúa en el duodécimo lugar. China, con la mayor población del planeta, sigue a EE.UU (72 millones). Detrás viene Japón (52 millones), Alemania (32 millones), Gran Bretaña (30 millones), Corea del Sur (24,2 millones), Francia (23,9 millones), Canadá (19 millones), Italia (16,8 millones), India (16,7 millones), Brasil (13,2 millones) y en el lugar doce del ranking España.



Videojuegos sí, pero con cuidado

Juan Garcia. Calatayud

Las tecnologías avanzan, el mundo evoluciona, pero en ocasiones perdemos cosas importantes. Son muchos los juegos que formaron parte de nuestra niñez y que han pasado a la historia, juegos que además de divertir formaban y en muchos casos sin costar dinero. Hoy estamos viviendo una época en la que la máquina es la protagonista de nuestras vidas y esto ocurre hasta en los juegos de los niños con las connotaciones económicas y violentas que estos juegos tienen. Los videojuegos también pueden formar, pero hay que seleccionar aquellos que lleven a los pequeños por el camino de la educación y los valores y alejarnos de los que reproducen ira y violencia.

Éxito de la incorporación de los mayores a la sociedad de la información

IASS Teruel

El acto de clausura de los talleres de incorporación de los mayores a la sociedad de la información se celebró en el centro de mayores del IASS en Barbastro, donde se procedió al sorteo de cuatro móviles y un ordenador portátil. Se han vivido diferentes anécdotas durante sus cuatro meses, que han sido recordadas por los participantes con mucho cariño. El resultado global del curso es que un 60 % está muy satisfecho y el 80% desea



seguir pronto con otro programa de las mismas características.

Finalizado el programa, el total de municipios participantes fueron 59 y 805 los alumnos, de los cuales: 341 fueron hombres y 464, mujeres

Humor en el móvil

Un grupo de hombres se encuentra dentro de la sauna de un club cuando suena un teléfono móvil. Uno de ellos lo coge y contesta:

- "¿Dígame?"
- "Cariño, ¿Estás en la sauna?" Es que se oye fatal".
- "Sí".
- "Es que estoy enfrente del escaparate de una tienda, viendo un

abrigo de piel precioso. ¿Puedo comprarlo?"

- "¿Cuánto cuesta?"
- "Pues 300.000 pesetas".
- "Vale, y cómprate un bolso a juego, amor mío".

La mujer, en vista de que el marido se encuentra tan complaciente ese día, decide arriesgarse:

- "Cariño, ¿Qué te parece si invito a

mama a pasar un mes con nosotros?"

- "Bueeeeno, pero no pidas nada más, ¿eh?"

Al colgar el teléfono, el hombre se gira al grupo y pregunta:

- "¿De quién es este móvil?"





Atención, amigo conductor

Tras probar su éxito en Reino Unido, Francia, Alemania, el permiso de conducir por puntos ha entrado en vigor en España. Todos los conductores parten con 12 puntos, salvo los noveles, que parten con 8. Cada vez que se comete una infracción se restan puntos, y dependiendo de la gravedad se restan 6, 4, 3, o 2. Si el conductor acumula dos años sin infracciones se suman 2 puntos a los 12 iniciales y si pasan otros tres sin sanciones se acumula 1 punto adicional. Así, se puede reunir un máximo de 15 puntos.



Resumen de la Guía de puntos para conductores de coches:

Pierdes 2 puntos por: Superar el límite de velocidad entre 21 y 30 Km/hora. Estacionar en zonas de riesgo. No llevar el alumbrado

Pierdes 3 por: Superar el límite de velocidad entre 31 y 40 Km/hora. Hacer mal un cambio de sentido. No mantener la distancia de seguridad. Hablar por el móvil. No ponerse el cinturón.

Pierdes 4 puntos por: Superar el límite de velocidad en más

de 40 Km/hora. Conducir con una tasa superior de alcohol o,25 mg/l. Conducir sin permiso. Saltarse un stop o un semáforo en rojo. Adelantar poniendo en peligro a otros conductores. No respetar las señales de los agentes.

Pierdes 6 puntos por: Superar el límite de velocidad en más de 50 Km/hora. Conducir con una tasa superior de alcohol del 0,50. Conducir bajo los efectos de las drogas. Negarse a pasar las pruebas de alcoholemia. Conducir de forma temeraria o participar en carreras no autorizadas.

La mala noticia: arde Galicia



En el plano internacional, la noticia trágica del verano ha sido la sangría en el Líbano. Pero sin salir de nuestras fronteras y dejando aparte el accidente del Metro de Valencia, lo más lamentable del estío han sido los pavorosos incendios que han asolado Galicia. Tras las doce jornadas de incendios masivos, más de un centenar cada día, la Xunta ha determinado alrededor de 77.000 hectáreas de monte quemadas, según los cálculos provisionales, que la Comisión Europea eleva a más de 86.000. A esta lamentable situación medioambiental se une el hecho de que tras los días de lucha contra las llamas, la lluvia y el "alto el fuego" devolvieron a los políticos a sus habituales rifirrafes que se centraron en el volumen de superficie arrasada y en los motivos de los fuegos. Los incendios de Galicia han tenido este año dos particularidades: se han producido muy cerca

de los núcleos urbanos y, de eso no hay duda, la mayoría han sido intencionados. Por todo ello, a estas alturas quedan muchas preguntas en el aire entre las cuales surge como más apremiantes la de quién o quiénes encendieron la llama delictiva en los montes y la de por qué lo hicieron. Precisamente, los motivos que llevan a estos gallegos a quemar los montes son aún imprecisos. Lejos de aclararse este extremo, tanto políticos como plataformas ciudadanas han lanzado su dedo acusador, a veces con demasiada ligereza. Cabe esperar que a partir de ahora, los montes gallegos queden preservados de esta lacra (que, por ejemplo, se limpien los montes cuyo pésimo estado contribuyó a propagar las llamas) y que los culpables sean detenidos y sobre ellos caiga todo el peso de la ley por acabar con un riquísimo y crucial patrimonio de todos.



El IASS verifica el baremo para medir la dependencia



Con carácter previo a la aprobación por el Gobierno, del baremo para medir la dependencia en España, el IASS esta participando durante los meses de julio y agosto en una labor de verificación de su viabilidad, ya que de este resultado depende en gran manera el éxito de la aplicación

de la Ley de la Dependencia. Este baremo, como instrumento de valoración, debe determinar el derecho o no a una prestación económica, graduada en función de la intensidad de la ayuda requerida. Consiste en una escala en la que se recogen actividades de la vida diaria, que son necesarias para poder llevar una vida normal en el domicilio donde viva una persona (beber, comer, higiene personal, vestirse...). Esta escala medirá si una persona es capaz o no de desarrollar cada una de las tareas, y en su caso, el grado de ayuda que necesita. Probada la eficacia de este instrumento de valoración, será aprobado con rango de normativa básica, y por tanto de aplicación en todo el ámbito del estado.

Estatuto de Autonomía de Aragón

Las Cortes de Aragón aprobaron a finales del mes de junio el texto definitivo del Estatuto de Autonomía aragonés. Esta es la tercera reforma, tras varios intentos de aumentar las competencias y encaminar a la comunidad hacia la autonomía plena, tal como se reclama desde el año 90. Se ha aprobado un texto de reforma estatutaria cuyas mayores novedades son el reconocimiento de Aragón como una "nacionalidad histórica", la inclusión de nuevas competencias como la policía autónoma, y la ordenación y gestión del agua entre otras.

Los mayores se unieron a los actos festivos de las fiestas de la Vaquilla

José Fombuena. IASS Teruel

Mil ochocientas personas acudieron el día 3 de julio a la merienda para las personas mayores que organiza el Ayuntamiento de Teruel con motivo de las fiestas de la Vaquilla en la que no faltaron comida y bebida para todos los gustos: 35 kilos. de embutidos, 166 tortillas de patata, 25 kilos de empanada gallega, de 30 a 40 kilos de frutos secos, 25, de saladitos, 4.000 dulces, 70 cajas de dos litros de refrescos, 9000 botellines de cerveza con y sin alcohol, 20 cajas de 18 litros de agua mineral y 20 cajas



de 12 litros de vino (tinto, rosado y blanco).

La comida se convirtió en un punto de encuentro entre mayores. Durante las La Vaquilla se produjeron 121 emergencias, que fueron atendidas en el hospital Obispo Polanco de Teruel. Hubo además, 268 atenciones realizadas por Cruz Roja y se acumularon 1.300 metros cúbicos de suciedad. Por otro lado, el nuevo museo de La Vaquilla está expuesto debajo de las gradas de la plazas de toros. La entrada es gratis.

El curso en Teruel empieza con sabor a jamón

José Fombuena. IASS Teruel

La XXII edición de la Feria del Jamón de Teruel y Alimentación de Calidad se celebrará este año del 12 al 17 de septiembre.

El jamón de Teruel es uno de los mayores orgullos de los turolen-



ses. El jamón de Teruel fue el primero con mayor producción de España avalada por una denominación de origen. Han pasado 20 años desde entonces, y el Consejo Regulador de la D.O. Jamón de Teruel ha tenido como principal objetivo lograr un producto de calidad sometido a un riguroso proceso de selección y curado. No hay que olvidar que el 10% de la producción nacional del jamón curado sale de Teruel y que los secaderos tiene una capacidad de producción de tres millones de unidades. De hecho, el jamón que más les gusta a nuestros vecinos franceses es el de Teruel”.

Los artesanos de Sabiñanigo exponen sus trabajos

IASS Sabiñanigo

En el Hogar del IASS en Sabiñanigo, desde del 25 de septiembre al 1 de octubre, tendrá lugar una interesante exposición que mostrará los trabajos que socios realizan en su casa en diferentes materiales, madera, hierro, piedra.

Alguno de ellos ya han participado en diferentes exposiciones tanto de Sabiñanigo como de otros pueblos, pero otros solamente han mostrado sus trabajos a familiares y amigos, por lo que esta exposición puede ser un reconocimiento a su interesante labor.

Disfrutando del golf en Huesca

IASS Huesca

Un año más, los socios del IASS en Huesca realizarán su curso de golf en el club Guara, situado en la localidad de Arascués. Todos los viernes, durante dos horas, desde el próximo día 15 de setiembre hasta el 10 de noviembre recorrerán el campo de nueve hoyos de este club.

El juego consiste en introducir la pelota en el hoyo, en el menor número de golpes posibles. Para llegar a los hoyos los jugadores comienzan en una superficie pequeña denominada tee de salida. El recorrido entre el tee de salida y la zona del hoyo se llama calle, que puede ser recta o angulada. La zona alrededor del hoyo se denomina green. Una vez en el green, el

jugador ya no golpea la bola fuertemente para que vuele a cierta distancia, sino que la empuja mediante un golpe recto con un palo especial, *putter*, para que vaya rodando hacia el hoyo. El jugador que consigue situar la bola en un hoyo realizando el número de golpes establecido, ha cumplido el *par del hoyo*. Si consigue lo mismo en todo el recorrido, habrá cumplido el *par del campo*.

Para dificultar el juego, en las *calles* y, sobre todo,

alrededor de los *greens* se encuentran trampas de arena y de agua. Las trampas de arena, de las que suele haber de tres a cinco en cada hoyo, se denominan *bunker*. A las trampas de agua se las llama *water hazard*.

