

Solera

Publicación
de los mayores
aragoneses

Nº 36 • Octubre 2006



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales

Informa

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

Centro de Día y Hogar de Picarral

El IASS construirá un Centro de Día, situado en el barrio del Picarral de Zaragoza, especializado para atención de dependientes, utilizando los criterios de diseño más avanzados en el sector.

El proyecto se complementa con un Hogar para Personas Mayores, en el que puedan desarrollarse las actividades propias de este tipo de centros, y cubrir las necesidades planteadas por los vecinos del barrio.

El inmueble proyectado, pretende dar solución a estas necesidades mediante un edificio de tres plantas. Cuenta con una superficie construida de casi 3.000 m². En la planta baja del edificio se dispone de una zona de cafetería de amplias dimensiones, susceptible de ser divididas en zonas para actividades diferenciadas, así como para comedor.

Cuenta con biblioteca, despachos de dirección, trabajo social, consulta médica y despacho multidisciplinar, así como sala de junta de gobierno. Talleres de terapia ocupacional, rehabilitación, podología y peluquería.

Dispondrá de espacios exteriores, de uso exclusivo para el centro. El presupuesto de la obra asciende a la cantidad de 3'5 millones de euros.

Plaza San Gregorio



**GOBIERNO
DE ARAGON**

Departamento de Servicios Sociales
y Familia



No te quejes, participa

Matilde Mur. Ribagorza

Dar un paso adelante. Ése es nuestro lema. Desde las páginas de “Solera” siempre hemos animado a participar en todos los ámbitos de la vida. Esta misma revista es una puerta abierta a hacerlo. Pero situarse en primera fila no siempre es fácil. A veces, poner de acuerdo a mucha gente muy distinta es ardua tarea. O los resultados del trabajo de uno no son del gusto de todos.

Ser el “organizador” de algo puede convertirse en una tarea ingrata ya que, además de ser responsable de lo que se está llevando a cabo, a menudo se es objeto de todo tipo de críticas, la mayor parte de las veces injustas.

Es normal e, incluso deseable, que en los grupos se expresen sinceramente los desacuerdos y las opiniones más variopintas, que las decisiones nazcan del consenso. Pero el problema viene cuando esas críticas no tienen una vocación constructiva o se emiten desde sectores que poco o nada han aportado a sacar adelante el proyecto. Hay que tener muy presente que cuando alguien se decide a organizar una actividad o a participar de manera remarcable en algo, lo hace voluntariamente. Por eso, aquellos que quieran protestar deben hacerlo aportando algo, no simplemente quejándose. Esta actitud es habitual en todas las edades de la vida, desde

pequeños, en el colegio, hay quien va con el “carretillo hacia arriba”, llenándolo de tarea, y otros que “escurren el bulto”. Pero es entre los mayores donde menos debería darse esta actitud cuando reivindicamos nuestro derecho a ser miembros importantes de la sociedad y a participar en todo desde primera fila, a estar activos. Por eso es vital que aquellos que se lanzan a hacer cosas, a organizar viajes, talleres, lo que sea de menester, cuenten con el aliento de los que les rodean o, por lo menos, que en su camino no encuentren obstáculos que serían fáciles de evitar. Como lo es, sin duda, ser objeto de críticas desde la comodidad de la inactividad.



Sí a la crítica constructiva, no a las quejas malhumoradas. ■

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



JAVIER CALLAU.
Director Gerente del IASS

1 de octubre: Día Internacional de las Personas Mayores

La Asamblea General de la ONU, designó el 1 de octubre Día Internacional de las Personas Mayores, en 1990. Se consideran Personas Mayores a quienes han cumplido 65 años. Históricamente, hasta el siglo XIX, llegar a esa edad era un privilegio con el que pocos contaban, ya que la esperanza de vida, incluso en Europa, no superaba los 40 ó 50 años. En Aragón más de 263.000 personas han cumplido 65 años, esto supone que casi el 22% de los aragoneses se encuentran en el sector llamado Personas Mayores.

La celebración de este Día, es un buen momento para que reflexionemos sobre como queremos vivir el resto de nuestras vidas. En la sociedad actual, en la que se ha logrado una mayor longevidad, es necesario conseguir que los 25 o 30 años de vida tras la jubilación se disfruten en las mejores condiciones.

“Las personas mayores saludables son un recurso para sus familias, sus comunidades y la economía.

Declaración de Brasilia sobre el envejecimiento saludable”

Desde el IASS trabajamos para que los aragoneses envejecan con calidad de vida, con autonomía y con ausencia de dependencia.

Por ello, desarrollamos programas en nuestros centros para la prevención de la dependencia, “ya que prevenir es curar”.

Para dar respuesta a las necesidades de las personas en situación de dependencia y atender sus demandas, el Gobierno de Aragón ha aprobado la inversión de cerca de 4 millones de euros, para financiar la ampliación y adaptación de plazas de Residencias y de centros de Día. Con estas acciones se dará respuesta, tanto a las necesidades de este sector de población, como a las de sus familiares.

El IASS, aunque tenga como prioridad a los mayores más frágiles y más dependientes, seguirá apoyando a quienes permanecen en su entorno habitual.

Porque creemos que el envejecimiento es una fase de la vida llena de posibilidades, de realizaciones personales y sociales, tenemos como objetivos: facilitar la formación, dinamizar la creatividad y cultura, conseguir la convivencia intergeneracional y promocionar la participación en la sociedad.

En consecuencia, es imprescindible para nosotros, que para dar respuesta a vuestras inquietudes, conozcamos los cambios que cada año se producen en vuestras necesidades. De esta manera, con una comunicación continuada, se propiciara la participación de todos en la construcción de las condiciones sociales y económicas que nos permitirán en los próximos años el desarrollo de nuevas acciones.

Nuestra voz se oye

María Marcos y Pilar Pi Artigas. IASS San Blas



La mayoría de vosotros conoceréis ya las nuevas emisoras de Aragón Radio y Televisión Aragón. Desde estas páginas de nuestra revista Solera, ya os notificamos la frecuencia en la que podéis sintonizar la emisora. También pedimos que estos nuevos medios de carácter público abrieran un hueco a las personas mayores que, como constantemente reivindicamos desde estas páginas, deben tener un hueco preeminente en la sociedad. Y como no, en la sociedad de la información, tan influyente en este siglo que apenas comienza.

Alejandro Villaverde, presidente del Consejo Aragonés de Personas Mayores, tuvo a bien invitarnos a colaborar en un espacio sobre las personas mayores que se emite los lunes a las 11,45 horas en Aragón Radio. En todo momento estuvimos acompañadas y asesoradas por unos locutores profesionales, que nos hicieron sentir como en casa y que nos dieron las claves para salir airoso de nuestro estreno radiofónico.

Los temas a tratar en el programa eran libres y, por tanto, pudimos elegir los que más nos interesaban. En la primera emisión tratamos sobre las actividades que los mayores desarrollan en los Centros. A través de las ondas explicamos que todos podemos, que la edad no es un obstáculo para desarrollar todo tipo de actividades. Hay infinidad de propuestas, todas al alcance de la mayoría, en los numerosos centros de Aragón para mayores.

En la siguiente intervención, tratamos del controvertido tema de la eutanasia, un asunto desconocido para

muchos. Fue a colación de la película “Mar Adentro”, del director Alejandro Amenábar, que narra la historia del tetrapléjico Ramón Sanpedro, que tras una larga lucha, se quitó la vida ayudado de una amiga. Este tema levantó mucha polémica, e incluso, fue objeto de ella en nuestra revista, donde se publicó un artículo. Las llamadas telefónicas solicitando toda clase de información fueron constantes a lo largo del programa.

Nuestro siguiente artículo levantó ampollas. Tratamos el tema de las “voluntades anticipadas”. Nuestra revista Solera informó sobre los pasos a seguir en este asunto. El Gobierno de Aragón, asimismo, ha publicado un folleto recientemente con todo lo que se necesita saber al respecto de este importante paso vital.

Nuestro siguiente tema estaba dirigido a las personas que se sienten solas. No las que efectivamente lo están, sino las que así lo perciben o lo buscan: huyen de sus familias, no quieren amigos, son huraños, rechazan los grupos, en una palabra, se aíslan de todo y de todos.

Desde esta revista y siguiendo nuestra máxima de animar a todos a participar, os animamos a que vayáis a los Centros de vuestro barrio y forméis parte de las actividades y grupos. Esperamos asimismo que vuestra experiencia la podamos llevar a la radio y que todos los mayores nos beneficiemos. Espero que esta pequeña participación en la radio se repita muy a menudo. Para nosotras fue una experiencia muy positiva. ■



Las abuelas suplen a las madres

IASS San Blas



Para que las madres puedan cumplir con su jornada laboral, las abuelas vuelven a representar el papel de progenitoras. Esta labor contribuye a la economía de nuestra sociedad de una manera activa ya que aunque no se remunera, facilita el acceso de la mujer al trabajo. Además este tipo de ayuda de madre a hija entra dentro de nuestra cultura. Si bien es verdad que siempre ha existido esta colaboración en las familias, debemos recordar que la abuela hacia de abuela y la madre de madre. Hoy por el contrario, la abuela suele hacer de madre y hay ocasiones en las que los abuelos pueden llegar a sentirse utilizados por sus hijos a la hora de hacerse cargo de los nietos.

Sostener una familia sale caro. Y la mejor opción antes de recurrir al banco, son los padres. Para poder mantener su nivel de vida, muchas familias necesitan la colaboración de los abuelos. Por ello hay que aprender a poner límite y saber compaginar el cuidado de los nietos con los propios proyectos, de manera que no nos impida vivir nuestras relaciones personales, viajes, o contactos con otras familias. ■

Celebración del Día Internacional de personas mayores

José Sancho. IASS Calamocha

El día 1 de octubre se celebró el Día Internacional de las Personas Mayores.

En el Hogar de Calamocha lo celebramos regalándonos un clavel. Se podía elegir, entre el rojo y el amarillo, los colores de la bandera de Aragón.

En este día pretendemos hacer valer y hacemos valer que somos necesarios en la sociedad. Ninguno de nosotros, individualmente, somos imprescindibles, pero sí lo es nuestro colectivo. Y nuestro principal activo es nuestra experiencia.

Nos corresponde reivindicar, cuando menos, el sentido y significado de ese día. A nosotros mismos, y a la sociedad. Porque una sociedad sin mayores supondría un futuro aún más incierto.

Regalándonos un clavel, revivimos nuestra idea de estar activos, presentes en la rotación de la vida, y en el regalo que sin duda, nuestro colectivo es al fundamento vital de las ilusiones y alegrías de vivir.

Lo importante, es fijarnos en nuestras mentes, en nuestro valor, y que cada uno de nosotros forma parte de ese potencial activo.

En estos momentos entrañables me vienen a la memoria situaciones y pretensiones. Unas las he logrado y otras se me han resistido. Pero es como transportarme espacialmente a la ingravidez maternal. Así, vuelvo a querer seguir luchando por esos logros que aún se me han resistido. Y me viene a la cabeza otros nuevos que me devuelven las ganas de vivir.

Ese regalo, que es una flor, tiene para mí. El cariño, la delicadeza, la ternura, todas las bondades juntas de la vida y de las personas que me rodean. Ahí quedan prendadas de sus pétalos, y de sus colores, y de sus olores.

El día 1 de octubre celebramos solemnemente, mí, nuestro Día Internacional de las Personas Mayores. ■



Teruel: Octubre, un mes soñado

José Fombuena. IASS Teruel

El mes de octubre es soñado por muchos aragoneses ya que en esos días se producen algunas de las fiestas más importantes en varios pueblos y en Zaragoza, que celebra a su patrona, la Virgen del Pilar, que a su vez lo es de la Hispanidad.

Pero junto a la cara de la fiesta está la cruz de los que en esos días deben trabajar. Es el caso de los productores de azafrán, que están dedicados a la recogida y esbrizne de la rosa. Pero aunque es trabajo, el esbriznar



tiene mucho de encuentro social. Los mayores disfrutan especialmente de este momento en el que, en torno a una mesa, se reúnen familiares, vecinos y amigos, donde se dia-

loga y se recuerdan anécdotas. Como esa de cuando a un abuelo lo iban a llevar al asilo y la hija le dijo a su hija: "Prepara la mejor manta para que se le lleve el abuelo". Y la nieta respondió: "Madre, la partiremos por el medio para cuando la llevemos a usted".

Este año, los agricultores de Teruel, productores de azafrán están satisfechos ya que dicho producto lo han calificado como el mejor del mundo por su sabor, color y olor. ■

Zaragoza: Unas fiestas con mucha historia

Konsuelo Rico. IASS San Blas



En los últimos años ha surgido gran interés por conocer los orígenes y evolución de las diferentes fiestas populares que se celebran en Zaragoza, sobre todo por las fiestas mayores, dedicadas a Nuestra Señora del Pilar, Patrona de Aragón y de la Hispanidad. Fiestas que se han convertido en un espectáculo con proyección nacional y a la que asisten miles de vecinos y turistas.

Al investigar las fiestas del Pilar de Zaragoza, lo primero que se descubre es que los actuales festejos cristianos, a pesar de su fama, tan sólo datan de principios del siglo XIX. Ya en 1119 se elige la fecha del 12 de octubre para celebrar unas fiestas, que en principio conmemoraba la instauración de la sede del obispado de Zaragoza, Pedro de Librana en la mezquita mayor, justo al año siguiente de que el rey cristiano Alfonso I el Batallador reconquistase la ciudad bajo la denominación islámica y expulsase a los musulmanes. A partir de ese momento la mezquita se convierte en lugar de culto cristiano, actual catedral de La Seo de San Salvador.

En el siglo XIX, en 1807, la fiesta del Pilar de Zaragoza adquirió nivel de fiesta de primera categoría, a pesar de que era un momento en que la mentalidad de los gobernantes había variado y ya no alentaban la religiosidad como en el pasado.

La devoción a la Virgen fue en aumento, hasta que en 1916 se celebró la fiesta del Pilar con inusitado esplendor a la que asistió multitud de fieles. Y en 1940 se celebró el XIX Centenario de la Venida de la Virgen del Pilar a Zaragoza.

Hoy en día las fiestas del Pilar son muy populares, uno de los elementos básicos es la diversión. Miles de personas abarrotan la capital aragonesa con el colorido destacado de las peñas y charangas, la suelta de vaquillas, salida de gigantes y cabezudos, muy celebrado por la chiquillería y los aficionados taurinos pueden disfrutar con grandes espectáculos en la plaza de toros de la Misericordia.

Entre los aspectos imprescindibles en las fiestas del Pilar está el vestirse con trajes regionales. ■

Huesca: Días grandes en Fraga

Joaquín Guiral. IASS Fraga



Un año más la ciudad de Fraga, en el Bajo/ Baix Cinca se celebrarán las Fiestas del Pilar. El Hogar de Personas Mayores está más activo que nunca con tal motivo, tanto más cuanto que el mes de agosto estuvo de vacaciones.

Hace unos días el Ayuntamiento instaló en las paredes exteriores del Hogar un parque de personas mayores compuesto de unos cuantos aparatos que permiten a todos los usuarios del Hogar hacer algunos ejercicios como bicicleta estática (dos sillas), una tabla para hacer espalda, una barra giratoria, un disco para los hombros, un par de discos menores para los brazos, unas tablas para movilizar los dedos y una barras sobre el piso que ayudan a mejorar la calidad de nuestro caminar.

Gracias al Ayuntamiento por conseguir los aparatos y la financiación de los mismos. Los Mayores esta-

mos agradecidos. Esperamos se instalen otros aparatos en el casco antiguo, donde viven muchas personas mayores.

Entre los más asiduos participantes en las actividades diarias del Hogar se han programado los campeonatos del Pilar, con buenos premios. Las competencias incluyen petanca, billar, ajedrez, dominó, rabino, guiñote, butifarra y parchís.

Los ganadores de cada grupo tendrán además del correspondiente trofeo, un vale para el “almuerzo de hermandad” del Pilar y “una entrada” para ver el Grupo de Variedades.

El día 11 de octubre tiene lugar el Almuerzo de Hermandad, al que asisten unas 400 personas. Almuerzo de pago, que se sirve en la Central de Autobuses. Siempre hay muchas personas que se quedan sin poder asistir, ya que la demanda es muy grande. ■

Opinión: un curso que empieza

Pilar Pi Artigas. IASS San Blas

Amigos míos, creo de corazón que debemos despedir el verano con bombo, platillos y hasta fuegos artificiales. Pero sed sinceros: ¿como lo habéis pasado vosotros? Yo muy mal, pero no es de mí de quien quiero hablaros, ya que soy una más.

Las autoridades sanitarias nos advirtieron de lo deberíamos hacer en caso de intenso calor: beber mucho, huir de las horas punta del sol...Y yo os pregunto y quiero que me lo contéis en secreto: ¿cómo habéis comido durante las vacaciones?, De viaje, en los hoteles, con el buffet libre hemos hecho ¿Os acordáis de cómo llenábamos los platos, el 1º, 2º, 3º y 4º los postres?

!Qué postres! No quiero ni recordarlo, y digo yo: ¿dónde estaba el colesterol, la tensión, la glucemia, y la artrosis? Seguro que todo estaba, pero se nos olvidó, y ya han aparecido en la vuelta. Y claro, ahora las consultas están a reborar, las señoras nos hemos engordado.

¡Que barbaridad!

Puedo prometer y prometo: ser bueno/a, portarme bien, caminar, comer menos, beber agua, y ser positivo hasta el verano que viene. ■



IV Muestra de Teatro

El IASS esta preparando la IV Muestra de Teatro para Personas Mayores. Durante los días 23, 24, 25, 26 de Octubre, en el Centro Cívico Teodoro Sánchez Punter, ubicado en Plaza Mayor, 2 de Zaragoza, se representaran distintas obras de teatro donde los socios de los hogares del IASS de Andorra, Boterón, Calatayud, Fraga, Huesca, Monzón, Movera y San Blas interpretarán comedias y sainetes en ocho funciones que se iniciarán a las 16:30 horas. Esta

actividad que cuenta año tras año con una gran aceptación, será clausurada en el mes de noviembre, con un acto en el que se podrá disfrutar de la actuación de los Titiriteros de Binéfar. ■



Afectividad y sexualidad en los mayores

Este mes de octubre se inicia en los Hogares del IASS de San Blas, Boterón, y Balsas, un curso sobre La Sexualidad y las Personas Mayores. Durante cinco talleres de 1 hora y media de duración, un médico y un psicólogo del Instituto Amaltea de Sexología, tratarán de conseguir que los mayores, tengan una imagen sobre sus sentimientos y su sexualidad más realista, respetando sus valores y su historia. Permitirá que los mayores puedan participar en este programa de prevención de la salud que mejorará su autoestima. Se inicia el curso con una exposición breve, a la que seguirá todas las preguntas que deseen hacer los participantes. Se trata de alcanzar un clima de familiaridad que permita afrontar los problemas o inquietudes que provoca este tema. Los temas que se trataran son: La pareja: convivencia, encuentros y desencuentros. La sexualidad de los mayores: mitos, errores y creencias. La vida sin pareja, una nueva etapa para afrontar. Sexualidad y enfermedad. Sexología y medicina sexual. ■



Balneoterapia en el Paraíso, Termas Pallarés y en Vilas del Turbón

Dentro del programa de Bañerios IASS 2006, durante este mes de octubre, en los marcos naturales de



Alhama de Aragón, Las Vilas del Turbón y Manzanera, serán recibidos los mayores aragoneses que han optado por este programa que el IASS pone a su disposición. Más de 120 mayores van a disfrutar, en el centro termal de Las Vilas del Turbón, en el Bañerío Termas Pallarés, y El Paraíso durante nueve días, de tratamientos termales que beneficiaran a su salud. ■

El Sistema Nacional de la Dependencia cambia de nombre

Se espera que durante este mes de octubre tenga luz verde el texto sobre la atención a la dependencia. Se encuentra en pleno trámite parlamentario, y en medio de sucesivas negociaciones entre los diferentes grupos políticos con la intención de llegar al máximo consenso posible. Se debatirá en el pleno del 5 de octubre, para pasar después al Senado. A

propuesta de Izquierda Republicana e Iniciativa por Cataluña, que no les parece "correcto" que se denomine Sistema **Nacional** de Atención a la Dependencia (SNAD), el futuro Sistema cambiará de nombre y se llamará Sistema para la Autonomía y la Atención a la Dependencia (SAAS)...

¡Vaya por Dios! ■