

Solera

Publicación
de los mayores
aragoneses

Nº 37 • Noviembre 2006



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales

Informa

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

Fonz contará con una nueva residencia comarcal de 60 plazas

El día 30 de octubre tuvo lugar el acto de colocación de la primera piedra de la futura residencia de Fonz, en la comarca del Cinca Medio. Este centro supondrá una mejora de los servicios sociales comarcales para la atención a personas mayores y personas dependientes.

El nuevo edificio, que sustituirá al actual inmueble, dispondrá de 60 plazas de ámbito comarcal. Del total de las plazas está previsto que el IASS concierte alrededor del 50%.

Además se construirá un centro de día, con capacidad para unas 20 plazas, y el servicio de catering ofrecerá servicio de comidas a domicilio a las personas de la comarca que lo soliciten.

Más atención para personas mayores en el Bajo Aragón

El IASS ha ampliado el convenio con la Comarca del Bajo Aragón para el programa de apoyo a personas mayores en situación de dependencia. El montante de este nuevo acuerdo asciende a 83.000 euros, de los cuáles el IASS aporta 50.000 y el resto la Comarca del Bajo Aragón.

El objeto fundamental de esta ampliación del convenio, es incluir la atención de las necesidades del hogar y cuidados personales, a través del Servicio de Ayuda a Domicilio, para la promoción de la autonomía personal y de atención y cuidado a dependientes. Con esta ampliación se producirá un incremento en 2006 de una atención de 5.535 horas



**GOBIERNO
DE ARAGON**

Departamento de Servicios Sociales
y Familia



Un trídúo para celebrar la fiesta de los difuntos: Día de todos los Santos, Día de los Difuntos y Halloween

Euridice Senz.AUNEZ

Desde niña he asistido cada año a dos días en los que, el rezo, la visita al cementerio y los crisantemos se superponían a las risas de los pequeños que “asustaban” a los mayores, mostrando calabazas talladas con una vela dentro, en las esquinas de mi pueblo. Me refiero al día de todos los santos (1 de noviembre) y el día de los difuntos (2 de noviembre).

¿Qué celebramos realmente en esta fiesta en que las calaveras se convierten en protagonistas? La presencia en nuestras vidas de nuestros más recientes antepasados y es que no se entiende la cultura sin el culto a sus autores; no se sostiene la memoria de las cosas si no se cultiva la memoria de quienes las crearon. Para que la memoria de los valores vitales sea duradera, es preciso personalizarlos, ponerles rostro y biografía. Por eso a todas las cosas les asignamos autor. A las recientes, porque lo conocemos; y para las antiguas inventamos uno, porque sin autor no es posible el culto.

En todas las culturas encontramos una fiesta dedicada a los antepasados, lo que no se puede negar es que en España la festividad se ha convertido en un recordatorio de quienes se fueron y en un disfrute de los palada-

res de los que seguimos aquí: huesos de santo y buñuelos, castañas asadas, rosquillas de anís, panallets y rosaris, son sólo algunos ejemplos de lo que se cuece en estas fechas.

Y un tercer día más de fiesta entra, en esta semana de “jolgorio”, para celebrar que nuestros muertos vuelven a la tierra, y en la noche del día 31 de octubre, irrumpe con gran fuerza el Halloween.

Es una fiesta que se celebra en gran parte del mundo occidental, sobre todo en los países anglosajones, sus orígenes se remontan a los celtas y la fiesta fue exportada a los Estados Unidos por los emigrantes irlandeses en el siglo XIX, más o menos por 1846. La fuerza expansiva de la cultura norteamericana ha hecho que Halloween se haya popularizado también en otros países, pese a que mucha gente, en especial en países en que se conservan otras tradiciones relacionadas con ese



día, la considera una fiesta estadounidense.

España tiene suficiente caudal de este tipo de celebraciones, pero... no hemos podido pasar de largo por Halloween, si no... que se lo pregunten a los padres y les contarán, el dinero que han tenido que gastar para disfrazar a sus hijos. ¿Quizás tanto como en el principio del tan llorado curso escolar? ■

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^o Jesús Conde

Periodista Coordinador

Ana Usieto

Depósito Legal: Z-1257-2003

ISBN: 1696-0303

Diseño e impresión

Calavia



Un recuerdo por la historia del IASS



JAVIER CALLAU.
Director Gerente del IASS

Transcurridos casi 10 años desde la total asunción de competencias sociales por el IASS, estamos en condiciones de analizar lo que esta experiencia ha supuesto para Aragón. Creo sinceramente que ha sido un periodo satisfactorio y positivo. En él, se ha materializado el proceso normativo para agilizar todas nuestras actuaciones, dotando de mayor calidad a nuestro instituto. Como organismo autónomo que desarrolla un mandato constitucional en el ámbito del estatuto de autonomía de Aragón y según dispone su Ley de creación, se enfrenta cada día a un campo de evidente magnitud.

En enero de 1997, el mapa de recursos para la atención a mayores, era menor que en la actualidad.

La red IASS, de equipamientos institucionales para mayores, quedaba conformada con 10 Residencias propias y 7 concertadas. Estos centros, en aquel momento eran utilizados tanto por personas validas como por asistidas. Desde el año 2003, la Ley de comarcalización nos obliga a prestar nuestros servicios solo a personas asistidas o dependientes, quedando la atención de las validas dentro del área competencial de las comarcas. Hoy 44 Residencias permiten que las 3.500 plazas existentes, acerquen más la respuesta a la demanda existente, que en aquellos momentos.

Los 7 centros de día, ubicados en Zaragoza y provincia que prestaban sus servicios en el año 1998, frente a los 23 que el IASS pone hoy a disposición de los mayores

dependiente aragoneses, nos confirma el arduo recorrido que ha hecho el Instituto para ampliar este recurso.

La acción concertada, que iniciaría su gran despegue años más tarde, ha permitido que a lo largo de este periodo, con un gran esfuerzo económico, el Instituto haya pasado de 250 a 1.500 plazas concertadas, en Residencias y en Centros de día.

La ubicación en todo el territorio aragoneses de 30 Hogares con 116.000 socios, los 6.000 mayores que se han formado en las 12 ciberaulas, el programa de la Universidad de la Experiencia con 300 alumnos que han cerrado ya su ciclo universitario, el programa de los balnearios de Aragón, el nutrido grupo de mayores participativos que conforman la Asociación del voluntariado en nuevas tecnologías, los tres años de revista propia mensual, nos hablan de que el IASS, es el gran prestador de servicios sociales de nuestra comunidad autónoma, con la vocación decidida de conseguir más y mejor vida para los aragoneses.

He dicho en varias ocasiones y quiero insistir una vez más, en la consolidación del IASS, como el organismo gestor y dinamizador de los servicios sociales en nuestro territorio y en esta apasionante tarea que realizamos entre todos, queremos seguir contando con vuestra colaboración y por supuesto con vuestra critica.

Queda trabajo por hacer y mejorar, porque nuestro objetivo no es hacer las cosas solamente bien, sino cada día mejor. Con vuestra ayuda, lo conseguiremos.

3.500 plazas en residencia
424 plazas en centros de día
30 hogares
12 ciberaulas.



Calamocha celebró su feria mayor

José Sancho. IASS Calamocha



Calamocha acaba de celebrar su Feria Mayor, conocida ya como ExpoCalamocha. Como en anteriores ediciones, el acontecimiento ha supuesto para mí, como persona mayor, y creo que para el colectivo en general, un impulso al ánimo que hay que atesorar para hacer frente a los rigores del invierno que ya llegan ya que, en la feria, se puede disfrutar de un abanico de ideas para mejorar la calidad de vida, y de otra parte, es también muy gratificante el ambiente.

La feria ha cambiado mucho en todos estos años y algunas actividades ligadas a ella ya han desaparecido. Por ejemplo, es el caso de los tratos mercantiles sobre animales y caballerías.

«Me acuerdo de las poses, palabras, apuestas, dichos y de algunos hechos de mi amigo Miguel, “El cardelín”, que convertía un macho viejo, desaliñado, sin brío y cabizbajo, en un lujoso corcel que era tente mientras cobro. Y me contó algunos trucos, como manipular los dientes, los cascos, el pelaje e, incluso, aliviar el asma a los animales. Aquéllos sí eran tratantes.»

Pero si algo sigue vigente es el consumo de bacalao durante la feria. Y con los amigos, elegimos uno de esos días para, temprano de mañana, juntarnos en el precioso centro del IASS y disfrutar de unas succulentas postas de abadejo. Está de gloria.

Una feria siempre es signo de vida, de ilusión y de esperanza en el futuro. Por eso yo, tan ansiosamente anhelaba sus días, en ellos me cargo las pilas. ■

La historia menos conocida de Fernando el Católico

José Muñoz. IASS Boterón

El V centenario del matrimonio entre el rey Fernando el Católico y Germana de Foix, que tuvo lugar en el año 1506, sirve de punto de partida de la exposición “*FERDINANDUS REX HIPANIARUM, PRÍNCIPE DEL RENACIMIENTO*”, que se puede ver estos días en el palacio de la Aljafería, sede de las Cortes de Aragón, una de las entidades organizadoras de la exposición junto a la Diputación Provincial de Zaragoza. “La intención de la muestra se va a centrar en desentrañar y estudiar no sólo las circunstancias político-sociales de tal efemérides, sino la dimensión histórica, cultural y política de Fernando el Católico como estadista y paradigma político de su época”.

Efectivamente, existe un gran desconocimiento sobre la figura de una reina de España que ha pasado a la Historia sin pena ni gloria: Germana de Foix. En este caso fue la gran importancia de Isabel de Castilla la que eclipsó la figura de la segunda esposa del rey aragonés.

Germana se casó con Fernando, ya viudo y sin descendencia masculina. Pero aunque le dio un varón, al que le pusieron de nombre Miguel, murió prematuramente, de ahí que fuera su hija, la (esta sí muy conocida) Juana la Loca, la que le sucediera en el trono.

Las personas mayores han sido particularmente invitadas a la muestra, que está abierta hasta el 7 de enero. ■





El consejo estatal de las personas mayores, de aniversario

Alejandro Villaverde. COAPEMA

Estos días se cumplen once años desde que se pusieron las premisas del Consejo Estatal de las Personas Mayores, una iniciativa que conviene honrar y recordar.

El 1 de noviembre de 1993 se celebró en Madrid una Asamblea Nacional de Mayores con asistencia de unas 300 personas representantes de las organizaciones más relevantes del colectivo.

Anteriormente, las Cortes de Aragón habían creado el Consejo Aragonés de la Tercera Edad. Fue el 4 de abril de 1990.

A aquella primera asamblea acudieron representantes de aquel consejo aragonés, y también asistieron representantes de las Administraciones Públicas de ámbito estatal, autonómico y local. Uno de los puntos del orden del día era Consejo Estatal de las Personas Mayores, del que se expuso lo que por aquel entonces era un proyecto y debatieron propuestas y enmiendas en torno a este asunto. Finalmente, fue aprobado el

proyecto de constitución como órgano de representación y participación.

También en 1993 se celebró en España el “Año Europeo de las Personas Mayores y de la Solidaridad entre las Generaciones”. En él tuvo una participación muy importante el INSERSO y ya entonces se recalcó que las instituciones públicas tienen la capacidad de concentrar los recursos sociales y hacer de la acción social una acción pública, es decir, para todos.

En España, durante los últimos años, la participación de los mayores en el movimiento asociativo, ha adquirido un evidente grado de desarrollo. Y otro dato importante que conviene subrayar: las asociaciones de mayores han ido pasando de una actitud meramente reivindicativa a un conocimiento más a fondo de los problemas sociales y a su compromiso más solidario con los poderes públicos y con las necesidades de ayuda y protección, impulsando el cambio social.

En 1993 se decía: “Hay un largo camino que recorrer”. Y en él estamos. La solidaridad y la voluntariedad hay que impulsarlas y fomentarlas para que se consoliden. No hay que esperar a que nos lo den todo hecho, hay que participar activamente y con ello hemos de disfrutar de una mayoría de edad que nos satisfaga plenamente por nuestro buen hacer. ■



Castillonroy pone en contacto a abuelos y nietos

El ayuntamiento de Castillonroy, pionero de otros programas sociales, va a desarrollar con la colaboración del IASS, un proyecto piloto, encuadrado dentro del Programa de Envejecimiento Activo, que servirá para potenciar las relaciones intergeneracionales a través de la participación voluntaria de los mayores del municipio y de los alumnos del Centro Rural Agrupado “La Litera”.

Se trata, en definitiva, de trabajar juntos 8 mayores y 14 menores en las actividades de la vida diaria, aprovechando la experiencia del mayor y aportándole ciertas novedades el amor, que no las encuentra por otros medios. Se pretende que ambas generaciones, se ofrezcan un formativo, promoviendo al mismo tiempo relaciones afectivas entre grupos de personas de diferentes generaciones.

Este programa tendrá una duración de ocho meses, a razón de un día a la semana. ■



Programas universitarios para mayores

José Luis Alonso. Alumno 2º Curso de la UEZ Zaragoza

Se iniciaron tímidamente, pero en la actualidad se han generalizado y prácticamente se imparten en todas las universidades españolas. Los cursos universitarios para mayores son ya una realidad de éxito de la que se congratuló el rector de la Universidad de Zaragoza, Felipe Pétriz, en la inauguración de una nueva temporada, que tuvo lugar el pasado 10 de octubre.

El dirigente universitario dijo en su discurso enorgullecerse del auge que estas iniciativas tienen en Aragón, donde además de en Zaragoza, Huesca, Teruel, se extienden ya a otros puntos de la Comunidad como Jaca, Sabiñánigo y Utebo.

En el acto solemne, que se celebró en la Facultad de Medicina de Zaragoza, acompañaron al rector Miguel Ferrer, consejero de Servicios Sociales y Familia del Gobierno de Aragón; que apoyó el interés de los mayores por la cultura y elogió esta actividad, financiada por el IASS, cuyo director-gerente, Javier Callau, también se encontraba presente, así como un cuantioso número de ex alumnos que aplaudieron las palabras de los intervinientes.

Este mismo año, el Grupo de Trabajo del Envejecimiento Activo del Consejo Estatal de Mayores analizó estos programas en una reunión conjunta en Madrid. Una de las conclusiones a las que se llegó es que las clases de los programas universitarios no responden a un patrón común y, aunque ha habido esfuerzos para tratar de unificar criterios, hasta el momento no ha



sido fácil ni posible ni parece que a corto plazo sea fácil o factible.

En cualquier caso, estas iniciativas hacen que el mayor vuelva a clase más distendido e ilusionado. Lejos de mantenerse al margen o quedar aislado socialmente, las clases sirven para conocer temas que tienen relación con las más palpitante actualidad o para adquirir unos conocimientos sobre materias de carácter general del máximo interés, que tienen que ver con la cultura, con el arte, la ciencia, la historia, las costumbres, etc. Es una magnífica forma de envejecimiento activo, de ser partícipes de su tiempo, de mantener una formación permanente, que le mantiene ocupado al propio tiempo

que incrementa sus conocimientos y mejora su autoestima.

De todos modos, es preciso incrementar la participación de las personas mayores en estos programas. Las universidades han de procurar hacerlos más accesibles y divulgarlos con mayor profusión para lograr que puedan ser más conocidos y valorados. Es una buena aportación para la formación permanente de los mayores, pero debemos señalar la conveniencia de una mayor implicación de la Universidad en el desarrollo general de las personas mayores, mediante iniciativas innovadoras y propiciando debates intergeneracionales en los que se analicen cuestiones que afecten o interesen a la sociedad, en los que tengan una especial participación las personas mayores.

Hasta aquí la demostración del interés que el Consejo Estatal de las Personas Mayores tiene por divulgar y mejorar la cultura nuestra, de los pensionistas y jubilados españoles. ■



Las emociones, en el maremágnum informativo

José Muñoz. IASS Boterón

Las jornadas “La vida es cambio. El cambio es vida”, organizadas por el Instituto Aragonés de Servicios Sociales y patrocinadas por la Obra Social Fundación La Caixa, han continuado en el mes de octubre. El pasado día 19 fue el turno de Sebastia Serrano, catedrático de la Universidad de Barcelona de Lingüística y Teoría de la Comunicación, que impartió una conferencia con el título “La comunicación como transmisora de las emociones”.

Nuestro ponente comenzó su alocución afirmando que nuestra generación es la que mejor se ha adaptado a los cambios. De hecho, ha experimentado cambios de todo tipo y en todos los ámbitos. Uno llamativo y evidente es la gran diferencia en la duración de la edad de vida; pues se ha podido demostrar que la edad a la que fallecían los hombres de Atapuerca no superaba los veinte o treinta años.

Nuestra adaptación al medio, se produce con una aceleración sorprendente. En el tiempo de vida de una persona actual, se ha visto y experimentado más que en varias generaciones precedentes. En la actualidad, los cambios sociales se producen con una rapidez increíble. Los adelantos técnicos hacen que el volumen de la comunicación y los impactos informativos se doblen cada dos años, y que el poder informático y sus adelantos se doblen sólo... ¡cada dieciocho meses!

Este tremendo intercambio informativo hace posible que la comunicación entre los seres humanos sea más fácil para el intercambio de relaciones sociales y la transmisión de las propias emociones hacia los demás, lo que da un mayor sentido a la vida y satisfacción personal. La visión, el habla y el contacto, son aspectos fundamentales en la comunicación directa.

Como contrapartida, continuó Sebastia Serrano, esta información no carece de aspectos negativos. Entre ellos se encuen-

tran, por ejemplo, la violencia en los medios de comunicación, que es ya un hecho cotidiano que admitimos como algo natural. Bien es verdad que las personas tenemos tendencia hacia la violencia; la tercera parte de la población es sensible a ella. El doctor Serrano nos recomienda evitar la visión de actos violentos; principalmente en el caso de los niños por el fuerte impacto emocional que produce en su cerebro.

Por el contrario, recomienda la visión de imágenes en las que la risa y la alegría estén presentes. ■



iass Instituto Aragonés de Servicios Sociales

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Servicios Sociales y Familia

Obra Social
Fundación "la Caixa"

Los trujales de Bello y las migas rojas

Angel. IASS Calamocha

Hasta siete trujales hubo en Bello. Los trujales, que otros lugares llaman lagares, eran muy rústicos, un hoyo en el suelo forrado con cemento, sobre el que se colocaban unos tabloncillos. Sobre ellos, se colocaba la uva, para pisarla artesanalmente, con los pies descalzos o con botas de goma. El caldo o mosto caía entre las rendijas de los tabloncillos al fondo del agujero.

Como sólo se hacía vino tinto, el orujo también se echaba al agujero. Allí, ayudado con algo de yeso y cal, todo herméticamente tapado, se dejaba hervir o fermentar, aproximadamente un mes. Pasado ese tiempo y con mucho cuidado se entraba al trujal para dar vuelta a la brisa, es decir, al orujo, que había quedado arriba y había de pasarse a la parte de abajo del agujero. Esta tarea era sumamente peligrosa, por la posibilidad de caer al trujal y enrunarse entre la brisa. También había que tener cuidado con los vapores del alcohol.

Lo mejor de la vendimia siempre es el día de sacar el vino. Cada cosechero retiraba del trujal la parte proporcional de vino con relación a las cargas de uva que había aportado. A pesar de que como digo, con aquel vino era más fácil ahogarse en él que emborracharse, se cogían algunos buenos torzones. No podían faltar ese día las sardinas rancias (arenques salados), las manzanas de la riberita del Jiloca, quizá de Burbáguena, y las migas rojas con sebo de cordero. ■

Playas de invierno

Adoración Rubio. IASS Calamocha

Mi pueblo se llama *Luco de Jiloca* y está a nueve kilómetros de Calamocha, y en él confluyen el río *Jiloca* y su afluente, el *Pancrudo*. Mi pueblo es para mí todo un lujo. Cuando empecé a viajar, observé que existen muchos "Luco de Jiloca", que las maravillas abundan por muchas partes.

He viajado hasta Andalucía, Benidorm me mola (ya veis, hasta utilizo lenguajes de jóvenes). Y es que viajar, me rejuvenece. Ahora no pienso parar.

También me ha gustado mucho Mojácar. Con mi móvil, hablo a diario con mis hijos y nietos, y creeros que logro ponerles los dientes largos. Los baños de calor de aquellas playas me dan la vida. Los paseos por las playas con los pies descalzos me resulta un masaje revitalizador. Con prudencia, no excesivo ritmo, y sin atrevimiento desbordado, me baño. La orilla, bien cerquita, porque sólo

quiero, disfrutar, bañarme, no nadar: eso en la piscina del hotel, con agua templada, casi caliente, que me relaja un montón.

¡Ah! Los bailes. Por las noches, después de la cena, no hay quien me prive de un buen rato de baile, así luego el sueño nocturno, lo paso de un tirón

Pero lo mejor de todo, es que con estos baños de invierno, he vuelto de verdad a rejuvenecer, he vuelto a renacer. Es como si se me hubiera presentado la segunda oportunidad, se ha puesto en marcha la moviola, y no la quiero desaprovechar, porque quizá no tenga una tercera oportunidad.

Les debo mi vida afectiva, sentimental, ha sido como el trampolín para mejorar, ampliar mi relación con mi propia existencia, he descubierto maneras de vivir. Quiero probarlas por estas playas de invierno. ■



Egipto contempló a Las Fuentes

IASS Las Fuentes

En 1798, Napoleón arengaba a sus tropas diciendo: "Soldados, desde lo alto de estas pirámides, 40 siglos de historia os contemplan".

Hoy podemos decir: "Amigos del Hogar Las Fuentes, también estas pirámides os han contemplado a vosotros, como os contempló la esfinge vigilante. Y os ha contemplado el Nilo con la paz de sus orillas, y los majestuosos templos de Luxor y Karnak; os han contemplado las tumbas silenciosas del Valle de los Reyes, la mirada de la Reina Hathshepsut, la soledad de los colosos de Memnon; os han contemplado los dioses Horus y Sobek desde Edfu y Kom Ombo, os ha con-



templado Agatha Christie desde su habitación del Hotel Old Cataract en Aswan y os han contemplado Ramsés y Nefertari, más allá del desierto, desde sus alejados templos de Abu Simbel. Os contempló el bullicio de unos niños nubios y os contemplaron los ojos negros de alguien que os tatuó con henna del color de sus ojos. Os contempló el caos de El Cairo, el tráfico imposible, los vendedores de todo y nada del Jalili, las voces nuevas y antiguas del museo egipcio, la mirada vacía y dorada de la máscara de Tut-Ankh-Amon, la sabiduría de Imhotep desde la pirámide de Sakkara, el Islam de la Mezquita de Alabastro y os contemplasteis hasta vosotros mismos reflejados en el Café de los Espejos. Os contemplaron ojos que fumaban pipas en el Cairo Viejo, viejos que planchaban con el pie, peluqueros que depilaban con un hilo y os contemplaron, desde detrás de sus tumbas, los vivos que viven en la Ciudad de los Muertos.

También os contempló Ibrahim mientras os mostraba su país.

A vosotros, amigos, os contemplaron más de 40 siglos de historia. Os contempló Egipto".

Vosotros, a cambio, descubristeis otro mundo, tan igual y tan distinto al vuestro.

Espero que Egipto os anime a seguir descubriéndolo y a seguir descubriendo otros mundos. ■

Las flor de azafrán en Calamocha

Demetrio Marco. IASS Calamocha

Otro año más han brotado vigorosas nuestras rosas de Azafrán aquí en los huertos de nuestro Hogar de Calamocha.

Con mucho mimo y constancia, nuestros amigos Manuel Esteban, Juan Lorenzo y José Sancho, han pasado todo el año vigilantes de los bulbos, como aletargados todo el tiempo, hasta llegar a estas fechas, cuando como por arte de magia, eclosionan de sus capullos unas hermosas rosas de azafrán. Cuando como este año la cosecha es abundante, se expande por el huerto la fragancia de la flor.

José Sancho es el artista, que una vez

desechadas, colocándolas en vistosa armonía, consigue, al plastificarlas, otro milagro de la creatividad, que es el de poder disfrutar de sus hermosos colores y formas, durante muchísimos años.

Nuestra plantación pretendemos que dure cinco años. A partir de esa fecha, habremos de extraer los bulbos de la tierra al final del invierno, realizar la tarea de "esfarfollarlos", que consiste en quitarles algunas de las capas de la cáscara que las cubre, como a las cebollas, y volver a plantarlas en septiembre, pero en otro espacio, pues si lo hiciéramos en el mismo, se pudrirían. ■



Compartir la lectura de los periódicos gratuitos

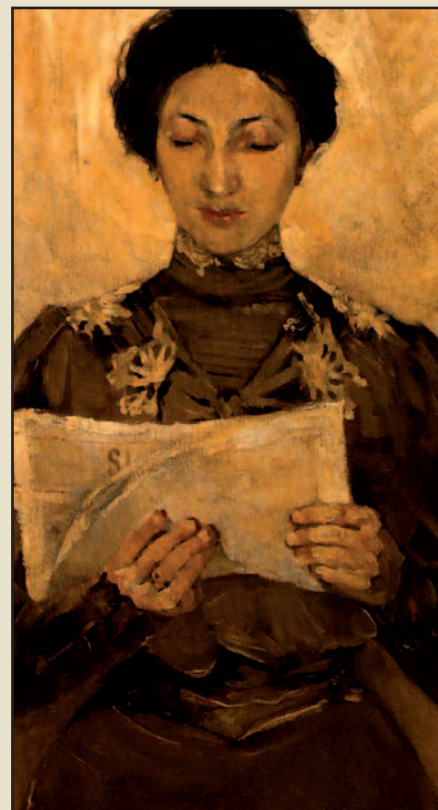
Anselmo Fernández. IASS San Blas

En uno de los recientes viajes que hice a Barcelona, dejé el coche aparcado y me moví por la ciudad en el metro haciendo varios transbordos. Tomando algún descanso, comprobé la misma y agradable sorpresa: todos los diarios que se reparten de forma gratuita se dejan para que los lea el siguiente. Pocos son los que se lo llevan a casa. Y esto sucede en los medios de transporte, en las plazas y en cualquier banco de la calle, con el pensamiento de que alguien más le interesa leerlo.

Ahora me traslado a Zaragoza con el mismo pensamiento y compruebo que en tantos puntos de reparto, sobretodo gente mayor, cada cual se los lleva a casa, uno o dos, y algún caso he visto como los arro-

jan directamente a la primera papelera. Aquí no hay metro, pero sí hay autobuses, plazas, bancos para sentarse, o las mismas cafeterías, donde los mayores pasamos hasta dos horas para saborear un café descafeinado de máquina y siempre hay un hueco para dejar el periódico, en la misma silla, o en el mostrador. El papel viene de la madera. La madera sale del bosque y el bosque nos favorece el medio natural.

Por otra parte, es bueno compartir la lectura. Por eso sería recomendable obrar en conciencia y que cunda el mensaje entre los mayores, porque como no tenemos ocupación y nos levantamos pronto, acaparamos todo con ansiedad. Debemos copiar el ejemplo de Barcelona. ¡OJALA! ■



Paciencia, la demanda es mucha

Anselmo Fernández. IASS San Blas

Cada día estoy más sorprendido del coraje y la voluntad de los mayores para mantenerse en forma.

Salen las fechas de optar por un lugar bonito de vacaciones del lmserso y en la primera fecha ya se

agota casi todo. Se abren las listas en los centros de la tercera edad para diversos cursos y otras actividades, pero no hay plaza para todos. Es lógico y evidente que sucedan estas aglomeraciones. Según las estadísticas, los pensionistas equivalen al 48% de los trabajadores, como media en toda España. Y luego, si el 20% de los aragoneses supera los 65 años, quiere decir que hay algo más de 260.000 personas mayores. Pero teniendo en cuenta que como la jubilación entre los 60 y los 65 años es cuantiosa, el volumen de peticiones para ocupar el ocio activamente es mayor.

Es digno de elogiar esta voluntad de vivir la edad madura a tope; gozando de lo que cada cual sabe hacer. O descubriendo nuevas experiencias, entre las que cabe citar, conocimiento del internet, las experiencias en el voluntariado, los bailes de salón, el tai-chi...

Enhorabuena a todos los que luchan por hacer una vida sana y de júbilo. Y paciencia para los que no consiguen plaza vacacional o de ocupación cultural.

Pero vaya una sugerencia a las autoridades gubernamentales, para que amplíen la oferta de plazas en los centros en asuntos de nuevas tecnologías. ■



Día de la Comarca Andorra Sierra de Arcos

Jesús Guiu. IASS Andorra

El 28 de octubre, celebramos el día de la comarca en Andorra, con una recepción de autoridades en la plaza del ayuntamiento. A continuación, tuvo lugar un recorrido por las calles del municipio, de las autoridades amenizado por los dulzaineros “La Martingala”.

Muchas y variadas fueron las actividades; lúdicas, astronómicas, musicales, deportivas, infantiles, para celebrar la jornada. Una de las primeras, la entrega de premio del IV concurso de Fotografía “Comarca Andorra Sierra de Arcos”, levantó mucha expectación

así como la inauguración de la exposición en la Casa de Cultura. Un tren turístico sirvió para conocer la ciudad ya que saliendo de la Plaza del Regallo, nos llevó hasta el Parque Tecnológico Minero. También la gente menuda tuvo actividades infantiles y más tarde pudimos degustar las pastas típicas en la Plaza de la Iglesia. Finalmente pudimos deleitarnos con un concierto de la Escuela Municipal de Música de Andorra en la Iglesia. Comida, baile.

Lo dicho, hubo actividades para todas y todos. ¡Hasta el año que viene! ■



Centenario del descubrimiento de la enfermedad de Alzheimer

Redacción Solera

Este año, se cumple un siglo desde que esta grave enfermedad neurodegenerativa fue descrita por el médico Alois Alzheimer, psiquiatra y neurólogo alemán que identificó por primera vez los síntomas de lo que luego se conocería como enfermedad de Alzheimer.

Coincidiendo con la celebración del XIII Día de Alzheimer y el centenario del descubrimiento de dicha enfermedad, la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Zaragoza otorgó los I Premios AFEDAZ. El Gobierno de Aragón fue uno de los galardonados, por el apoyo prestado a través



de sus departamentos, a la labor que la asociación realiza desde el año 1992, y al IASS le cupo la satisfacción de, en su nombre, recoger tan preciada distinción. ■

El alzheimer es la destrucción de la memoria

Redacción Solera

El alzheimer es el protagonista indiscutible de ¿Y tu quien eres?, la última película de Antonio Mercero, el guionista y director de series de televisión tan conocidas como “Verano azul” o “Farmacia de guardia” consigue mezclar una vez más el dolor con el humor y la ternura, se trata de una historia sencilla de la vida cotidiana, abordada con gran sensibilidad sin perder en ningún momento la perspectiva de la realidad: el alzheimer, una enfermedad que hace mella en quien la padece y sus familiares. El final del rodaje de la película ha coincido con el centenario del descubrimiento de la enfermedad. ■

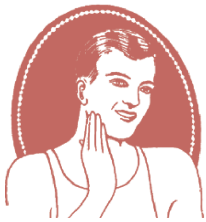
¿Qué es Ciudad Digital de Teruel?

Es la respuesta que el Gobierno de Aragón da a través del el programa de Ciudades Digitales. Consciente del reto que supone la incorporación real de los habitantes de Teruel y su provincia en las nuevas tecnologías, ha firmado un convenio con el Ministerio de Industria, Turismo y Comercio y otro convenio con el Ayuntamiento de Teruel y la Diputación Provincial de Teruel para la ejecución



del proyecto Ciudad Digital de Teruel. En este proyecto, se pone a disposición de los mayores el uso de del ordenador con un curso sobre la Introducción a la Informática. En el Hogar del IASS, las nuevas tecnologías han sido descubiertas por 14 mayores la mitad de los cuales eran mujeres que han estado trabajando en ordenadores portátiles durante dos semanas. ■

¿Qué es la píldora de la juventud?



Una hormona llamada DHEA que junto con la testosterona y las vitaminas antioxidantes, forman el principal ingrediente de los cócteles que tan de moda se han puesto en los últimos tiempos para frenar el deterioro físico asociado al envejecimiento. A medida que vamos cumpliendo años, la presencia de estos com-

puestos en el organismo va siendo menor. Los investigadores pensaron que tomando esta hormona, la pérdida de masa ósea y la bajada de la forma física en general iría más despacio. Parece que no es así ya que, aunque se produce un aumento de la masa magra en detrimento de la proporción de grasa, no se traduce en un mejor tono ni en un aumento de la masa muscular de ninguno de los participantes. ■

¿Qué es la Hipoteca invertida?

Un tipo de préstamo especial que permite a los propietarios de una propiedad convertir esa propiedad en dinero efectivo. La característica de este préstamo es que no tiene que ser pagado hasta que el prestatario desocupe la propiedad. Este tipo de préstamo usualmente atrae a propietarios mayores que han acumulado la propiedad. El dinero prestado puede ser pagado de una vez o con carácter mensual o como una línea de crédito en la que el mayor decide cuando y cuanto quiere cada vez. ■

¿Eres un mayor ZEN?

- ¿Dedicas más tiempo a escuchar que a hablar?
- ¿Te dejas asesorar por jóvenes entusiastas?
- ¿Creas un clima de confianza en tu familia y en tus actividades?
- ¿Promueves la comunicación en tu grupo?
- ¿No pierdes la calma, ni levantas la voz?
- ¿Prestas atención a la salud física, mental y espiritual de tus compañeros y familiares?
- ¿Mantienes ilusionados a quiénes te acompañan en la vida?
- ¿Eliminas las fricciones entre tus compañeros y amigos?

Si contestas Sí a todo, eres un mayor ZEN. Si contestas sí a un 50%, estás en el camino. Si un 25%, puedes mejorar. Menos, ¡Plantéate la vida! ■

