



Alegría

ALAGÓN



ÍNDICE

FELIZIDADES – Páginas 3, 4 y 5

GERIARTE – Páginas 6 y 7

CÓCTEL DE NOTIZIAS: ABRIL – Páginas 8, 9, 10 y 11

CÓCTEL DE NOTIZIAS: MAYO – Páginas 12, 13, 14, 15 y 16

CÓCTEL DE NOTIZIAS: JUNIO – Páginas 17, 18, 19, 20 y 21

CARTAS A LA RAÍZ – Página 22, 23, 24 y 25

HASTA LA COZINA – Páginas 26 y 27

PIENSA EN TI – Página 28

MIS RAIZES: PILAR MAZA – Página 29

ENTREVISTA ZERCANA: VANESA LORENZO – Página 30

¿QUÉ OCURRIÓ? – Página 31

E4DADISMO – Páginas 32, 33, 34 y 35

PROGRAMAS INTERGENERACIONALES – Páginas 36, 37, 38 y 39

PASATIEMPOS – Páginas 40 y 41

SOLUCIONES PASATIEMPOS – Página 42

ACTIVIDADES CULTURALES – Página 43

Equipo de redacción de la Residencia y Centro de Día
Mayores de Alagón.



FeliZidades

Celebramos el cumpleaños de nuestros mayores correspondiente al mes.

ABRIL

Celia Álvarez ha cumplido 94 años. Pide un deseo:



Enrique Anadón ha cumplido 75 años. Que cumplas muchos más.

Amalia Sanz ha cumplido 89 años. Felicidades:



Carmen Peláez ha cumplido 75 años. ¡¡Felicidades!!

MAYO



Cruz Al mau ha cumplido 68 años. Que se cumplan todos tus deseos:

José Moreno ha cumplido 98 años. Sopla con fuerza las velas.



Cruz Pastor ha cumplido 86 años. Que nunca se borre tu sonrisa





FeliZidades



Juana Urbano ha cumplido 72 años. Que cumplas muchos más.



Ascensión Badía ha cumplido 90 años. ¡Felicidades!

Joaquín Tomas ha cumplido 90 años. ¡Felicidades!



Gloria Jiménez ha cumplido 95 años. ¡No se puede tener más arte! ¡Ole!



Ester Izcara ha cumplido 78 años. Sopla con fuerza las velas



Carmen Junza ha cumplido 89 años. Que cumplas muchos más

JUNIO

José Cuartero ha cumplido 80 años. Que cumplas muchos más:



Matilde Martín ha cumplido 90 años. Que los disfrutes.



FeliZidades



Rafael Cruz ha cumplido 84 años. Que cumplas muchos mas:

Francisco Lumbreras ha cumplido 84 años. ¡Disfrutalos!



Antonio Soria ha cumplido 58 años. ¡Sonríe! Que hoy es tu día:



Teresa Rios ha cumplido 93 años. ¡Sopla las velas!



Conchita Rios ha cumplido 86 años. ¡Disfrutalos!



M^a Luisa Yela ha cumplido 76 años. ¡Que cumplas muchos más!:





Sección dedicada al arte, las manualidades, lo artesanal y todo aquello denominado en lenguaje moderno: “han made”.

Hecho a mano y sobre todo hecho con cariño e ilusión. Como mayores que somos nos encanta realizar cositas con nuestras manos, así como aprender técnicas y nuevas formas de entender el arte.

FLORES PARA SAN JORGE

El lema de la festividad de San Jorge es; “Un Beso y Una Flor”. Nuestros mayores realizar unos tulipanes con tenedores de madera.





MURAL PRIMAVERA



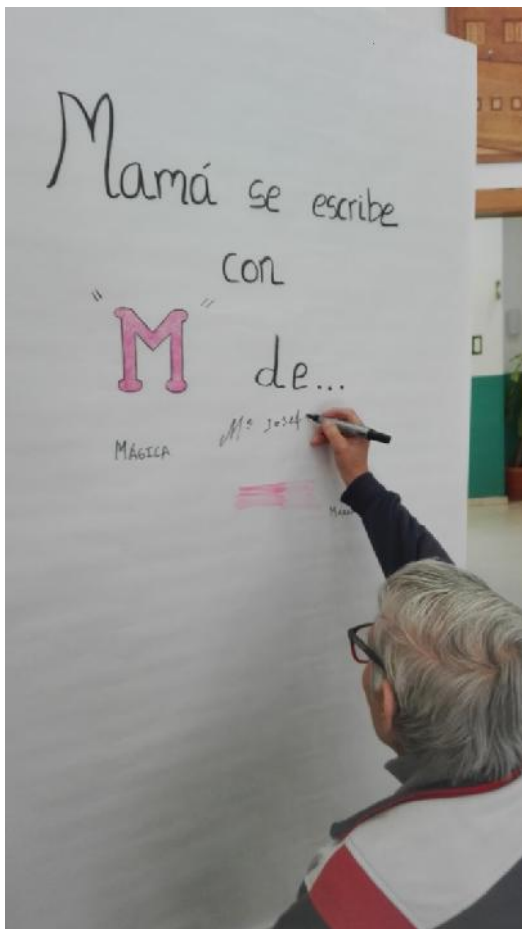
TALLER JABÓN CASERO "DE TAJO"

Las tradiciones nos hacen viajar a épocas de nuestra vida maravillosas, en las que todo se hacía en casa, como el jabón de tajo.



MURAL "DÍA DE LA MADRE"

Madre/Mama, se escribe con "M" de.....





CÓCTEL DE NOTIZIAS: *abril*

Segundo trimestre del año, en el que hemos vivido momentos inolvidables, os los resumimos a continuación.

En ABRIL actividades muy variadas, recordamos una actuación en el último día de marzo que no pudo ser publicada en el número anterior de la revista...

COFRADÍA CRISTO YACENTE



TALLER DE REPOSTERÍA: TARTA DE GALLETAS Y MANZANAS



UN BESO Y UNA FLOR POR SAN JORGE





CÓCTEL DE NOTIZIAS: *abril*



***FERIA DE ABRIL...PERO
AQUÍ***





CÓCTEL DE NOTIZIAS: *abril*

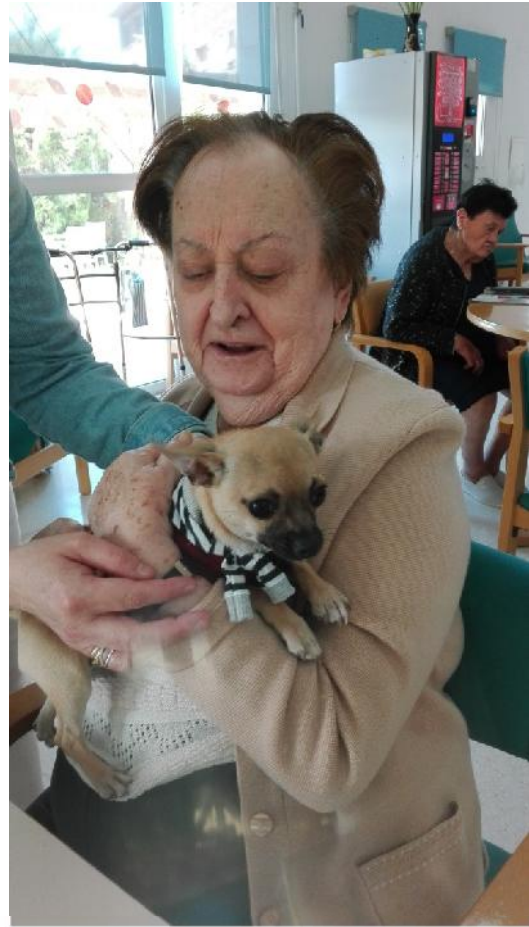


CUMPLEAÑOS DE ABRIL





CÓCTEL DE NOTIZIAS: *abril*





CÓCTEL DE NOTIZIAS: *mayo*





CÓCTEL DE NOTIZIAS: *mayo*

ADOPCIÓN DE DIAMANTES MANDARINES



TALLER JARDINERIA





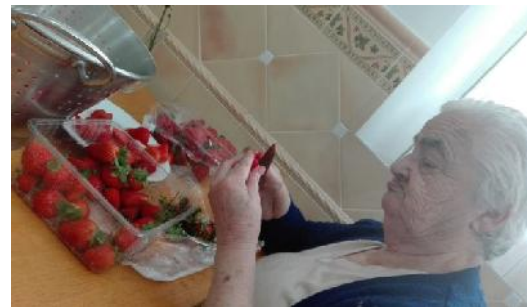
CÓCTEL DE NOTIZIAS: *mayo*



TALLER: JABÓN DE TAJO



**TALLER DE COCINA:
SORBETE DE FRESA**





CÓCTEL DE NOTIZIAS: *mayo*



CELEBRACIÓN CUMPLEAÑOS MAYO





CÓCTEL DE NOTIZIAS: *mayo*

Segundo trimestre del año, en el que hemos vivido momentos inolvidables, os los resumimos a continuación.

En junio lo pasamos genial con la llegada del buen tiempo, que ganas de pasarlo bien.



UNA TARDE DE PREMIO



GIGANTES Y CABEZUDOS





CÓCTEL DE NOTIZIAS: *mayo*



MUNDIAL DE FUTBOL



SALIDA VERMÚ



VISITAS PERRUNAS "PATICAS RIBERA ALTA"





CÓCTEL DE NOTIZIAS: *mayo*





CÓCTEL DE NOTIZIAS: *mayo*



20° ANIVERSARIO





CÓCTEL DE NOTIZIAS: *mayo*





CARTAS A LA *Raíz*



PREMIO CUARTO PILAR

El Instituto Aragonés de Servicios Sociales inaugura la primera edición de los Premios 4ª Pilar.

El Primer premio a la categoría de empleados de “Entidades Conveniadas, concertadas o contratadas, es otorgado a los trabajadores de la Residencia y Centro de día Mayores Alagón, por la labor de trabajar y cuidar sin sujeciones.

Este premio es el resultado del esfuerzo unánime de todos y cada uno de los profesionales que todos los días aportan su granito de arena en el cuidado de los mayores.

El próximo día 27 de junio se hará la entrega del premio, las fotografías las veremos en la próxima publicación.



RUTA DE LOS PASILLOS Y RUTA DE LA ALAMEDA

La ruta de los pasillos sigue presente cada día en la que, cada semana, representa una etapa con destino a Santiago de Compostela...pasando por Canfranc, Jaca, Pamplona, puente la Reina o Logroño. Al finalizar la etapa de la semana, los “rutereros” descansan brindando por logros de la semana....



CARTAS A LA *Raíz*



Además, se ha incorporado una nueva “ruta”, en la que el objetivo es reforzar y afianzar lazos entre nuestros mayores y el equipo de auxiliares. La “Ruta de la Alameda” trata de realizar salidas al exterior del centro de forma libre, el auxiliar comunica la salida al usuario, y es este el que decide dónde ir y que hacer.

Los vínculos que se están generando son dignos emocionarnos...





CARTAS A LA *Raíz*





CARTAS A LA *Raíz*



COLABORACIÓN CON PATICAS “RIBERA ALTA DEL EBRO”

Desde el mes de junio, nuestro centro colabora con la entidad voluntariado “Paticas”, la cual se dedica a rescatar y proteger animales abandonados, intentando darles un hogar adecuado.

Algunos voluntarios de la asociación acuden con perritos a visitar a los usuarios...se trata no solo de afianzar relación con canes sino de fomentar relaciones con el entorno y la comunidad.

Las visitas se producen 1 vez en semana.

Gracias



TERAPIA ESTIMULACIÓN EMOCIONAL T2E®

La formación sigue su curso y tanto Laura como Vanesa acuden a Madrid para ampliar conocimientos y reforzar cada una de las técnicas que se aprenden...en esta ocasión merece una especial mención una de las sesiones que realizaron en junio. Teniendo en cuenta emociones de otras culturas o países...la actividad hizo que ambos grupos unieran sus ganas de sentir y realizar una merienda cena en una de las terrazas del centro.

La experiencia mereció la pena...no solo por los residentes sino también por las terapeutas que disfrutaron preparando y realizando cada detalle de la misma...





HASTA LA *CoZina*

Dicen que la cocina es el corazón de una casa... ¡para nosotros lo es! , es uno de los momentos más importantes del día. Siempre cualquier momento, historia, suceso y celebración ha girado en torno a la comida.

TALLER CULINARIO

El frío está dando paso al buen tiempo y es por ello que nos apetecen comidas más fresquitas, aquí os dejamos la muestra de los dos talleres culinarios que hemos realizado en este trimestre, tarta “Sol” y granizado de fresas.



CHEFFS DE LA SEMANA

La novedad este año es lograr que nuestros residentes puedan involucrarse y participar en el día a día del centro. teniendo en cuenta que las comidas son muy importantes y que los gustos de cada uno son diferentes, los menús semanales son elegidos por los usuarios, convirtiéndose en los “Cheff de la semana”, de este modo se fomenta el compañerismo, el respeto y el entendimiento.





HASTA LA *CoZina*

RECETAS DEL MUNDO

Siempre pensamos que las recetas tradicionales son únicas, pero... cada lugar, cada persona, cada cultura tiene recetas únicas.

En esta sección vamos a tratar de acercar y sobretodo conocer otras formas de cocinar, otros alimentos, curiosidades.

La receta que en esta edición sacamos es una receta muy fresquita de la que en verano disfrutamos muchas veces.

Gazpacho

Ingredientes

- Tomate
- Pimiento verde
- Pepino
- Ajo
- Aceite
- Vinagre blanco
- Sal

Preparación

Pon a triturar todas las verduras bien cortadas, cuando tengas la textura de sopa, añade aceite, vinagre y sal al gusto





ESTA SECCIÓN SE DEDICA AL AUTOCAUIDADO, SOMOS MAYORES Y ESTAMOS MÁS QUE PREPARADOS.

Sentir es algo propio de las personas, nos emocionamos y hacemos saber a los que nos rodean lo mucho que les queremos, pero, ¿nos preocupamos por nosotros mismos? No debemos olvidarnos de uno mismo. Muchas veces oímos eso de “si no nos cuidamos...”

¿Cómo cuidarnos ante una ola de calor?

El verano ya está aquí y con él los días de calor, el sol...lo cual afecta notablemente en el desarrollo de nuestras actividades cotidianas; por ello os dejamos unos consejos útiles que nos ayudaran a sobrellevar las altas temperaturas:



- ✓ La hidratación es la mejor aliada contra el calor; beber agua y líquidos a menudo (sin abusar de cafeína, teína y bebidas azucaradas)
- ✓ Comer con frecuencia y platos ligeros que nos aporten una hidratación extra (ensaladas, frutas...)
- ✓ Crema solar con un factor de protección adecuado a nuestra piel. Con el simple hecho de dar un paseo, los rayos solares inciden sobre nuestra piel, por ello es importante protegerla de cualquier peligro con una crema sola adecuada.
- ✓ Buscar las sombras o lugares frescos
- ✓ Utilizar ropa adecuada a la estación del año que estamos, usar ropa ligera y transpirable como vestidos, pantalones cortos...
- ✓ No realizar deporte en las horas centrales del día, puede ser peligroso.

Con estos consejos, esperamos que disfrutes del verano y sea una época llena de magia.

MI RAIZES: *Pilar Maza*

Aunque estemos bastante lejos de parecernos a un árbol, tenemos algunas similitudes. En ambos casos las “raíces” permanecen ocultas y debemos retirar un poco de tierra para comprobar hasta dónde llegan, cuanto desarrolladas están y en qué estado se encuentran. Las “raíces” son la causa u origen de algo... de alguien...



Mi nombre es **Pilar Maza**. Nací en Zaragoza el 31 de Diciembre de 1931. Mis padres se llamaban Carmelo y M^a Dolores, aunque todos la llamábamos María. He tenido dos hermanos más por lo que en total somos 3 y yo soy la mediana. Aunque no puedo decir que tuve una infancia muy feliz, puesto que viví toda la guerra; si puedo decir que tengo buenos recuerdos de los juegos y riñas con mis hermanos (yo era muy peleona).

Tuve la fortuna de poder ir a la escuela hasta los 12 años, pero no me gustaba estudiar, por lo que decidí salirme del colegio y ponerme a cuidar a unas niñas. Esta decisión no sentó muy bien a mi madre, pero ya no había vuelta atrás.

Estuve con las niñas hasta los 16 años, momento en el cual entré en un taller de costura. En él aprendí todo lo que sé de la costura. A los 20 años, mi hermano se quedó viudo con una hija recién nacida, por lo que dejé el taller y comencé a coser en casa para poder ayudar en la crianza de mi sobrina. Trabajé cosiendo para la flor de Aragón durante 20 años.

A los 29 años, conocí al padre de mis 3 preciosos hijos. Siempre he estado muy unida a ellos y han sido la mayor felicidad de mi vida. Gracias a ellos, he podido viajar por medio mundo acompañando al pequeño en sus competiciones, siempre que tenía la oportunidad, me llevaba de viaje con él. He disfrutado de mis nietos e incluso puedo decir que los he medio criado yo.

Hasta que ingresé en este centro, he vivido en mi casa, pero en cuanto ya no pude hacer las cosas por mi sola y dependía para muchas cosas del cuidado de mis hijos, decidí que era el momento de entrar en la residencia. No me arrepiento de la decisión tomada, aquí soy muy feliz, tanto es así, que me emocioné el día que me dijeron que esta iba a ser mi casa definitivamente.

Como curiosidades de mi vida, os puedo contar que soy una gran devota y apasionada de la Semana Santa de Zaragoza a la que mi familia ha estado muy ligada desde siempre; me encanta a jota aragonesa, ver a mi nieto pequeño bailarla me emocionaba así como oír a mi nieta cantarla.

Soy una mujer tranquila que adora a sus hijos y nietos.



ENTREVISTA ZERCANA: *Vanesa Lorenzo*



Hola, me llamo Vanesa y soy auxiliar del centro en el turno de noche.

Nací un 24 de Abril de 1977 en Toledo, dónde viví muy poquito. Mi infancia transcurrió entre Madrid y Extremadura; ya de moza, por motivos laborales me mudé a Soria con mis padres y dos de mis hermanos.

Somos 4 hermanos, 3 chicas y 1 chico y cada uno vivimos en una provincia, Guadalajara, Toledo, Soria y Zaragoza.

Viví en Soria hasta hace 10 años que vine aquí dónde vivo con Ricardo, mi pareja. No tengo hijos, pero tengo 6 sobrinos a los que adoro. Mis padres siguen viviendo en Soria y cada vez que puedo, aprovecho para pasar el día con ellos.

Mi vida laboral ha sido muy variopinta, he trabajado en el campo, cuidando niños, ancianos, limpiando casas, haciendo embutidos, en un supermercado, en hospital y residencias.

En esta casa hace casi 10 años que empecé y parece que fue ayer cuando llegué, aunque casi desde el principio he trabajado cuando vosotros dormíais, he aprendido que hay otras maneras de conoceros.

Espero poder seguir conociéndoos mucho más.





¿QUÉ OCURRIÓ,

Hortensia García?



Rajoy, ex presidente del gobierno, retorna a su puesto de trabajo (registrador de la propiedad) ganado por oposición.

Maxím Huertas, se va de la política por defraudar a Hacienda, o sea, a todos los españoles.

Son dos maneras de entender la vida que no merecen el mismo juicio; si lo que ha hecho Huertas lo hace Rajoy, hubiera llenado páginas en periódicos y horas en televisión.

También es noticia Urdangarín y su entrada en prisión y yo me pregunto... ¿la ley es igual para todos? Va a ser que no. Esta es una opinión sin más valor que el ser mía.

La próxima vez escribiré más, pero ahora tengo que cambiar de gafas...





EDADISMO: ESTEREOTIPOS ASOCIADOS A LA *edad*

El conjunto de estereotipos discriminatorios asociados a la edad se conoce con el término inglés ageism. En España se ha traducido como edadismo.

Es un hecho conocido que la población mundial envejece, como consecuencia del aumento de la esperanza de vida y el descenso de la tasa de natalidad, además de la considerable reducción de la mortalidad infantil. Se estima que, en 2050, la población mayor de 80 años alcanzará el 19% de la población total.

Se puede considerar el envejecimiento como un proceso que comienza relativamente pronto y que se extiende a lo largo del ciclo vital. Es un fenómeno multidimensional y multidireccional, con trayectorias positivas y negativas, estimando el envejecimiento como un balance de ganancias y pérdidas.

Según la definición que se recoge en la RAE, un estereotipo consiste en una “imagen estructurada y aceptada por la mayoría de las personas como representativa de un determinado colectivo”. Esta imagen se forma a partir de una concepción

estática sobre las características generalizadas de los miembros de esa comunidad, de una forma exagerada y simplificada. Dicha representación mental es poco detallada y suele enfocarse en supuestos defectos del grupo en cuestión. Se construyen a partir de prejuicios, no expuestos a la experimentación. Por lo tanto, la mayoría de las veces ni siquiera son fieles a la identidad del grupo al que se encuentran ligados.



El estereotipo se asocia a una simplificación sobre comunidades o conjuntos de personas que comparten características fácilmente identificables.

EDADISMO: ESTEREOTIPOS ASOCIADOS A LA *edad*

En sus orígenes, el término hacía referencia a la impresión obtenida a partir de un molde construido con plomo. Con el paso del tiempo, su aplicación se volvió metafórica y comenzó a utilizarse para nombrar a un conjunto de creencias fijas que un grupo tiene sobre otro.

El conjunto de estereotipos discriminatorios asociados a la edad se conoce con el término inglés ageism. Acuñado en 1968 por el gerontólogo y psiquiatra Robert Butler, se refería a la discriminación contra las personas mayores y basándose en los términos sexismo y racismo. Se ha sido traducido al español por la Comisión Europea como “edaísmo” y por Salvarezza como “viejismo”. Otros hablan de gerontofobia o edadismo. Todos ellos hacen alusión a la estereotipificación y discriminación hacia personas o colectivos por motivo de edad.

ELDERSPEAK: EDADISMO EN LA COMUNICACIÓN EN RESIDENCIAS DE MAYORES

Los estereotipos hacia las personas mayores ofrecen una imagen social y cultural muy distorsionada de este grupo de edad. Esto deriva en la

eliminación de sus más básicos derechos y en la justificación y uso de malas prácticas.

La forma en que nos comunicamos tiene una repercusión importante en el comportamiento y los sentimientos de la otra persona.



El concepto de elderspeak, o lenguaje para viejos, es una práctica de edadismo habitual hacia las personas mayores en el ámbito de las residencias geriátricas. Este concepto, acuñado por Chester Pierce, es una forma de comunicación que consiste en adaptar el estilo de habla al dirigirse a las personas mayores como si fueran niños. Se trata de una actitud paternalista. Se basa en estereotipos tales como: no oyen bien, no entienden, tienen pérdida de memoria o “chochean”.

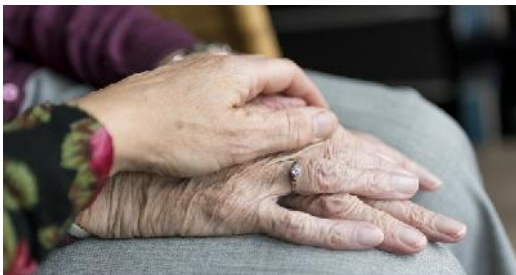
Este estilo de habla hacia los adultos mayores se caracteriza por utilizar la simplificación y los diminutivos, la



EDADISMO: ESTEREOTIPOS ASOCIADOS A LA *edad*

superficialidad en las conversaciones, un tono elevado e infantilizado o el uso de estrategias de aclaración. En algunos casos, control o desaprobarción de los mensajes que emite la persona mayor mediante comunicación verbal o gestual, como si la persona estuviese aprendiendo a hablar o fuera un niño.

En el ámbito residencial, los adultos más jóvenes utilizan estructuras más sencillas y un tono condescendiente al proporcionar instrucciones para personas mayores que si lo hicieran al comunicarse con personas de su misma edad. Suelen usar, además, adaptaciones en su comunicación con las personas mayores que se identifican con los estereotipos con respecto a las competencias del colectivo senior. Esta manera de comunicarse adopta la forma de habla a niños en las personas que trabajan en centros geriátricos.



Este tipo de lenguaje condiciona la forma de actuar y pensar de las personas mayores, sintiéndose con menos autoestima, más dependientes y menos capaces.

Este tipo de lenguaje rebaja la motivación y confianza en sus propias capacidades. Así, hace que reduzcan la participación en actividades y sientan una pérdida de control. Y es que la infantilización del lenguaje, en realidad, desposee de los derechos inherentes a una persona adulta y un fácil manejo o manipulación de las personas mayores.

“Yo no quiero que me traten de usted ni tener prioridad ante personas de otras edades. Simplemente quiero que me traten como persona adulta que soy, con un trato adecuado y cordial.” Seguramente esto es lo que piensan las personas mayores cuando les llaman abuelos, aunque no lo digan. Utiliza la empatía, ponte en el lugar del otro, y trátale como te gustaría ser tratado. Son personas, adultas, que merecen un trato adecuado y digno.



EDADISMO: ESTEREOTIPOS ASOCIADOS A LA *edad*

Para atajar el problema, algunas de las pautas a seguir son:

- Cuidar el lenguaje. Háblales como le hablarías a cualquiera.
- Reconocer su capacidad de autodeterminación. Ten en cuenta que tienen voz y voto, capacidad para pensar, decidir y opinar sobre cualquier cosa. Y más, sobre todo, si el tema tiene que ver con ellos mismos. No lo olvides, son adultos.
- Hacerles partícipes. Favorece su participación en todas las esferas sociales. Acepta que pueden decidir qué actividades le interesan e implicarse en ellas. Escucha lo que tienen que decir.

CAMPAÑAS PROMOTORAS DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y LA RETIRADA DE LOS ESTEREOTIPOS

Para la OMS, el fin del edadismo en el ámbito residencial pasa por la creación de equipos intergeneracionales y la organización de campañas para cuestionar los mitos y los estereotipos erróneos que dificultan la capacidad de participación de las personas mayores. Actualmente, varias son las campañas contra el edadismo

que se mueven por las redes sociales:

- **Campaña #StopEdadismo.** Promovida por la Asociación Proyecto Los Argonautas, hace frente al edadismo y al paternalismo a través de actividades que promuevan la solidaridad y enriquecimiento entre generaciones, entre otras acciones.
- **Campaña MicroEdadismos.** Promovida por QMayor Magazine, se trata de un nuevo espacio en su web en el que se denuncia la discriminación cotidiana por la edad.
- **Campaña #nocaduco.** Hace una llamada contra la discriminación por edad realizada por mYmO (asociación sin ánimo de lucro que trabaja para la Innovación Intergeneracional). Se dio a conocer el 29 de Abril de 2018, Día Europeo de la Solidaridad entre Generaciones.





PROGRAMAS INTERGENERACIONALES Y *envejecimiento activo*

LOS PROGRAMAS INTERGENERACIONALES, DESARROLLADOS POR EJEMPLO EN LAS RESIDENCIAS DE MAYORES, FAVORECEN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

Se puede considerar el envejecimiento como un proceso que comienza relativamente pronto y que se extiende a lo largo del ciclo vital. Es un fenómeno multidimensional y multidireccional, con trayectorias positivas y negativas, estimando el envejecimiento como un balance de ganancias y pérdidas (Steverink, Westerhof, Bode, y Dittmann-Kohli, 2001).



Es un hecho conocido que la población mundial envejece, a consecuencia del aumento de la esperanza de vida y el descenso de la tasa de natalidad, además de la considerable reducción de la mortalidad infantil (OMS, 2015). Se

estima que, en 2050, la población mayor de 80 años alcanzará el 19% de la población total (Naciones Unidas, 2012).



El interés por el envejecimiento activo se inició en las últimas décadas del siglo XX y desde entonces, la investigación en este ámbito se ha desarrollado exponencialmente desde diversas disciplinas. Además, se ha sabido transmitir la importancia de envejecer bien y, actualmente, es un hito a conseguir que está en boca de políticos, científicos y población general.

Los estudios sobre envejecimiento activo señalan los estilos de vida como una de las variables más importantes que predicen el envejecimiento activo. Entre los estilos de vida saludables se incluye: hacer ejercicio físico de forma regular, mantener una dieta



PROGRAMAS INTERGENERACIONALES Y *envejecimiento activo*

saludable y controlar el peso, no fumar, y beber de forma moderada. A su vez, los autores ensalzan la importancia de variables motivacionales, como la autoeficacia y control, para aprender adecuadamente estas formas de vivir y mantenerlas en el tiempo. En este sentido, potenciar las interacciones sociales, principalmente la implicación con otras personas, potencia el buen envejecimiento en sí mismo, así como el resto de factores que facilitan envejecer bien.

La premisa del trabajo intergeneracional no pretende partir de una situación problemática sino todo lo contrario. Las relaciones intergeneracionales, como se señala anteriormente, se estiman altamente necesarias para la mejora de la comunidad, del tejido social y la experiencia del colectivo.

Los Programas Intergeneracionales pueden definirse como “Actividades o programas que incrementan la cooperación, la interacción y el intercambio entre personas de diferentes generaciones. Implican compartir habilidades, conocimientos y experiencias entre

jóvenes y mayores” (Ventura-Merkel y Lidoff, 1983).

El desarrollo de estos programas facilita la creación de una cultura pro – envejecimiento activo, basada en una sociedad para todas las edades, alejándose de los estereotipos asociados a los mayores.



Si las personas mayores son percibidas como dependientes en lugar de agentes activos de la sociedad, se crea un distanciamiento que perjudica a ambos colectivos. Este hecho generalizado ocurre incluso dentro de las propias familias, como consecuencia de los estereotipos asociados a la edad que se mantienen en la sociedad, definidos como edadismo (Palmore, 1990). En la actualidad, el estereotipo que prevalece en nuestra sociedad es una imagen negativa de los mayores, que Fernández-Ballesteros (1992) resume en: deterioradas, incapaces



PROGRAMAS INTERGENERACIONALES Y *envejecimiento activo*

de aprender cosas nuevas, con dificultades para cuidarse a sí mismas, desagradables y regañonas.



Los beneficios de los Programas intergeneracionales son múltiples para los mayores y los jóvenes implicados.

Las personas mayores experimentan, por ejemplo, cambios positivos en su humor y un aumento de la autonomía, la autoestima y la motivación. Se produce también una reducción de los síntomas depresivos y del aislamiento y sentimientos de soledad. A nivel cognitivo, se produce un aumento en las capacidades de atención y memoria, además de potenciar las habilidades sociales y la empatía. Se favorece el mantenimiento de la integración en la vida comunitaria y la oportunidad de seguir aprendiendo.

Por otro lado, los jóvenes se forman una idea más positiva de las personas mayores y el envejecimiento en general. Aprenden a valorar y respetar a los mayores. Además, se potencia el desarrollo cognitivo, el lenguaje y la comunicación. También ayuda a desarrollar valores y actitudes positivas como la tolerancia y la solidaridad intergeneracional.

Además de estos beneficios, se produce un importante intercambio de experiencias, con transmisión de tradiciones y cultura popular. De este modo, los más jóvenes pueden conocer de primera mano la historia y tradiciones de su entorno.



Para que un programa sea calificado como intergeneracional, debe reunir unas características concretas. Éstas



PROGRAMAS INTERGENERACIONALES Y *envejecimiento activo*

se pueden resumir del siguiente modo (Granville y Ellis, 1999):

- Diseñado específica e intencionadamente para alcanzar sus fines.
- Planificado cuidadosamente.
- Todos los agentes implicados en el programa deben comprenderlo.
- La generación intermedia es la facilitadora del programa.
- Debe tener continuidad en el tiempo, no tratarse de acciones aisladas.
- Tiene que tener un impacto positivo en las generaciones participantes.
- Los participantes deben sentir que se mejora su calidad de vida.
- Se favorece el intercambio de experiencias y cultura popular

Los Programas Intergeneracionales pueden ser de diversos tipos. Programas en los que los mayores asisten a los jóvenes, Programas en los que los jóvenes asisten a los mayores o Programas en los que ambas generaciones colaboran de igual a igual (Sánchez y Díaz, 2005).

Algunas de las actividades que se pueden desarrollar dentro de en este tipo de programas son:

- Juegos tradicionales
- Diálogos sobre tradiciones y oficios
- Huertos intergeneracionales
- Taller de cocina terapéutica
- Cuentacuentos
- Taller de nuevas tecnologías
- Fiestas intergeneracionales





Pasatiempos

BUSCA 10 RÍOS ESPAÑOLES:

A	T	E	T	Y	H	F	S	S	D	R	M	L	O	D
E	A	F	J	O	F	G	H	J	K	O	J	O	L	A
E	J	D	U	S	T	A	J	O	G	C	U	I	J	S
T	U	F	I	D	O	I	P	U	U	V	C	K	G	D
U	Ñ	G	O	A	U	I	O	L	A	B	A	M	C	G
I	A	U	P	V	B	H	O	S	D	J	R	B	Z	J
K	A	D	F	G	U	I	O	L	A	D	V	B	P	I
J	A	S	D	E	C	F	U	I	L	A	D	Y	I	L
H	U	I	I	B	A	S	V	K	Q	A	E	I	S	L
B	D	U	E	R	O	B	O	M	U	S	E	J	U	J
F	E	R	U	O	O	I	H	V	I	D	T	H	E	G
D	A	S	F	H	K	P	J	F	V	G	U	H	R	Y
S	E	G	U	R	A	O	M	A	I	J	I	N	G	I
G	D	A	E	T	Y	U	Y	S	R	I	K	D	A	P
R	I	U	J	K	E	M	I	Ñ	O	L	J	S	U	Ñ
E	I	K	A	D	F	G	U	I	O	L	H	A	H	N
S	T	Y	H	F	S	S	D	R	M	J	B	F	G	L
A	M	A	N	Z	A	N	A	R	E	G	F	H	B	P
H	F	S	S	D	A	E	T	Y	U	Y	D	E	U	Y

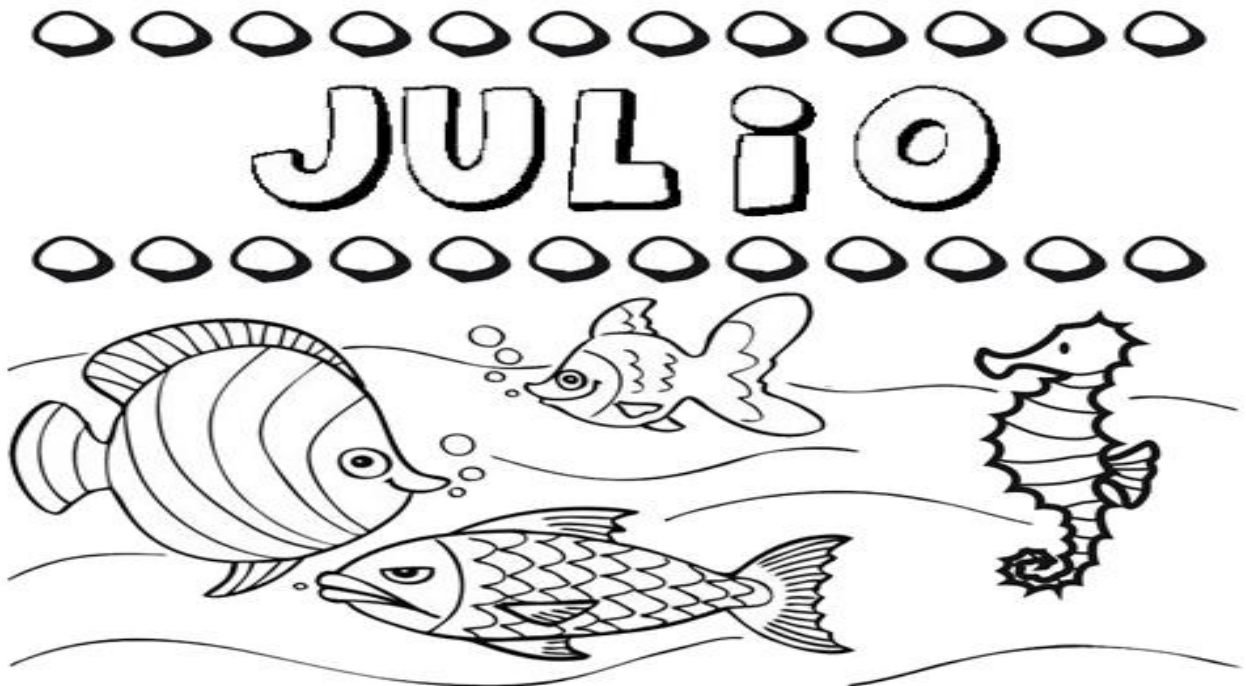


Pasatiempos

ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS



COLOREA

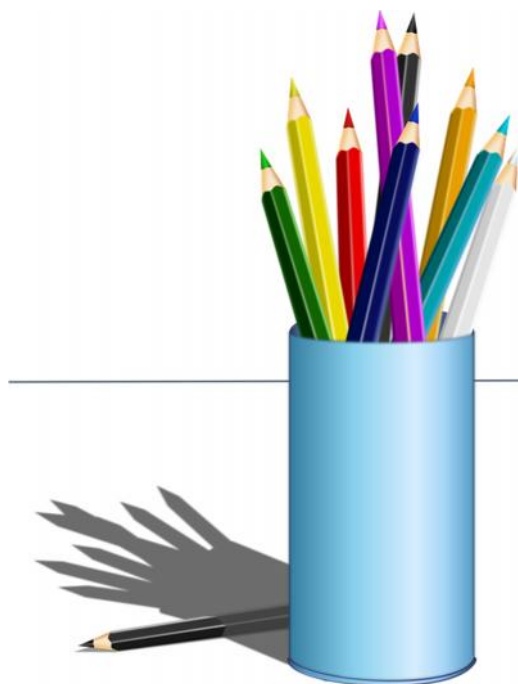




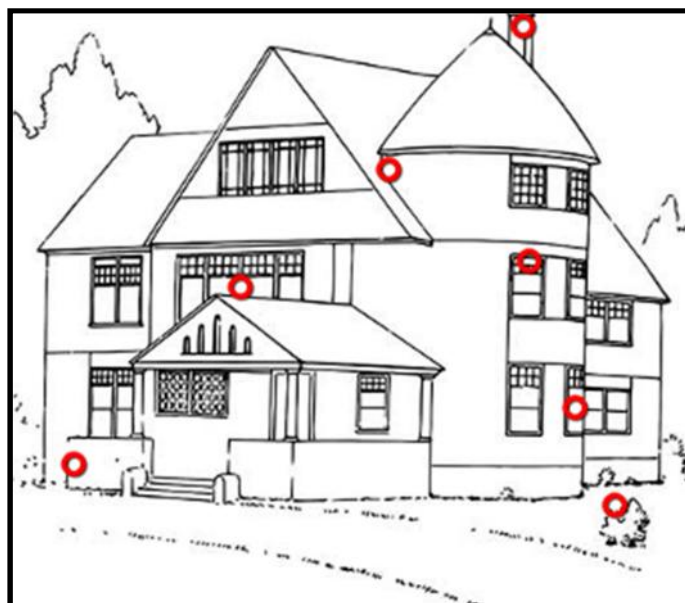
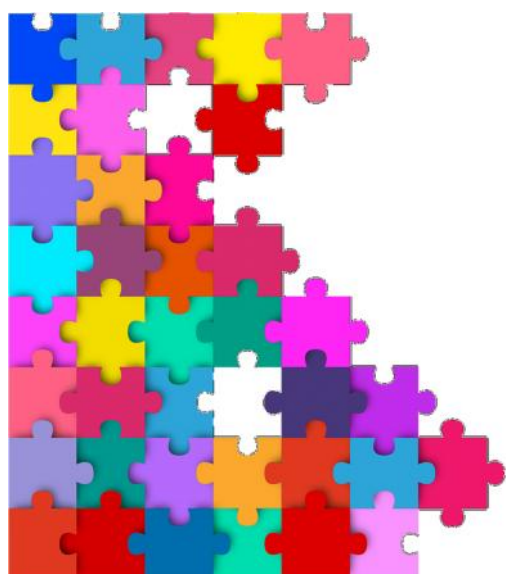
Pasatiempos *SOLUCIONES*

SOPA DE LETRAS

D	A	T	E	T	Y	H	F	S	S	D	R	M	L	O
A	E	A	F	J	O	F	G	H	J	K	O	J	O	L
S	E	J	D	U	S	T	A	J	O	G	C	U	I	J
D	T	U	F	I	D	O	I	P	U	U	V	C	K	G
G	U	Ñ	G	O	A	U	I	O	L	A	B	A	M	C
J	I	A	U	P	V	B	H	O	S	D	J	R	B	Z
I	K	A	D	F	G	U	I	O	L	A	D	V	B	P
L	J	A	S	D	E	C	F	U	I	L	A	D	Y	I
L	H	U	I	I	B	A	S	V	K	Q	A	E	I	S
J	B	D	U	E	R	O	B	O	M	U	S	E	J	U
G	F	E	R	U	O	O	I	H	V	I	D	T	H	E
Y	D	A	S	F	H	K	P	J	F	V	G	U	H	R
I	S	E	G	U	R	A	O	M	A	I	J	I	N	G
P	G	D	A	E	T	Y	U	Y	S	R	I	K	D	A
Ñ	R	I	U	J	K	E	M	I	Ñ	O	L	J	S	U
N	E	I	K	A	D	F	G	U	I	O	L	H	A	H
L	S	T	Y	H	F	S	S	D	R	M	J	B	F	G
P	A	M	A	N	Z	A	N	A	R	E	G	F	H	B
Y	H	F	S	S	D	A	E	T	Y	U	Y	D	E	U



DIFERENCIAS





Próximaz actividades

Durante el próximo trimestre (Julio, Agosto y Septiembre), el programa de actividades será el siguiente:

JULIO

Julio caliente, quema al mas valiente...

- Encierro de San Fermín
- GerOlimpiadas
- Comida Peña Zaragocista
- Cumpleaños del mes



6 de julio (viernes)

“San Fermín...pero aquí”

- Encierro con reses de la ganadería RaiZes
- Almuerzo popular

AGOSTO

En agosto “fríe el rostro”, por eso vamos a combatir el calor...

- Almuerzo “pepito piscinas”
- Cumpleaños del mes



SEPTIEMBRE

Las fiestas de verano siguen y siguen....

- Comparsa Gigantes y Cabezudos
- Fiestas en Honor a la Virgen del Castillo
- VEncuentro Intergeneracional
- Cumpleaños del mes



COMPARSA DE
GIGANTES Y CABEZUDOS
EN LOS PORCHES DE LA
RESIDENCIA



pasión

POR NUESTROS MAYORES



ALBERTIA SERVICIOS SOCIO SANITARIOS, S.A.

C/ Hacienda de Pavones 261 - 28030 Madrid

Todos los derechos reservados. Copyright 2017 ©



www.albertia.es