CUIDADOS

RECÍPROCOS COMUNITARIOS

CUIDA TU CUERPO

Este mes de noviembre, **Isabel Pérez,** ya está pensando en ensayar coreografías y bailes para las próximas fiestas navideñas. ¿Sabrías bailar y tocar como lo hacen los tunos, en una silla y con un periódico y un pañuelo?, pues gracias a la creatividad de Isabel, es posible. **NO TE LO PIERDAS.**

HAZ CLICK AQUÍ

RINCÓN DEL... VOLUNTARIADO

Nos complace presentaros nuestros **COMANDOS LECTORES, PALABRAS QUE CURAN** una nueva iniciativa, que hemos puesto en marcha desde el área de salud comunitaria del Centro de Recursos Comunitarios de La Fundación El Tranvía, para aliviar la soledad no deseada en el barrio de Las Fuentes. Dicha iniciativa está basada en la animación a la lectura y enmarcada dentro de un proyecto mucho más amplio, denominado: **Bookcrossing "Leer da sueños"**

La lectura resulta una actividad realmente positiva: leer puede ayudar a atenuar el estrés y la ansiedad -según los expertos, leer 6 minutos sin distracciones ayuda a reducir el estrés hasta un 60%-; si además se lee en compañía, se combate la soledad. Desde este punto de partida se diseñan los Comandos lectores por teléfono: facilitando la lectura de cuentos en voz alta, con palabras que curan, a personas mayores y/o dependientes en su propio domicilio.

La finalidad, por tanto, es doble: por un lado, ayudamos a aliviar la soledad no deseada en la que se encuentran muchas personas, a través del teléfono, con llamadas telefónicas semanales, en las que escuchen una voz amiga y **"hacer de las lecturas, palabras que curan".** Por otro lado, facilitamos el acceso a la lectura y a la cultura, a personas mayores y/o dependientes, con movilidad reducida y con dificultades para acceder a una biblioteca municipal u otro tipo de recursos.

A continuación te dejamos un vídeo, que a través de una simulación, muestra en qué consiste nuestros **COMANDOS LECTORES Y LOS CUENTOS POR TELÉFONO**

HAZ CLICK AQUÍ

Si quieres formar parte de nuestros Comandos, **COMO VOLUNTARIO/A** leyendo cuentos por teléfono, contacta con nosotras en: saludcomunitaria@ftranvia.org

Si deseas **ESCUCHAR CUENTOS POR TELÉFONO** o si conoces a alguien que quiera hacerlo, puedes contactar con Ciara y Marta en el 976498904, ext. 304 y ext. 301 o en: saludcomunitaria@ftranvia.org

MICRORERALTOS POR... JESÚS CLAVERÍA

RENIEGO A UN BURKA

Así una noche tras otra, hasta más de mil, eran incontables las lunas que habían brillado sobre la cabeza de Amira, así como los cientos de soles esplendidos que cada tarde se ocultaban tras la montaña que recortaba la silueta del templo en su cumbre.

Desde su más tierna infancia se podía adivinar la hermosura que Amira iba a alcanzar en su madurez y aquel acaudalado hombre en el portal de la ancianidad y adicto a los talibanes, que con siete años la arrancó del hogar donde había nacido, con la intención de prepararla para ser su esposa, siempre estuvo acompañada por vigilantes, sobre todo en los recorridos por Europa, donde fue educada por los más cotizados maestros. En sus contadas escapadas, captó la forma de vida de las muchachas de su edad, en ciudades muy lejanas culturas abiertas a otras formas de vida.

En sus enseñanzas le hablaron de una sola luna, pero ella sabía que no era verdad, cada noche aparecía una distinta a la noche anterior, así hasta el infinito, cada una de ellas más esplendida que todas las que se habían ocultado tras los muros donde se estaba consumiendo su vida.

Lo empezó a saber el mismo día en que se fugó de la mansión de su marido y se refugió en la casa de su padre. Fue el mismo día que comenzaba el éxodo de las oscuras golondrinas, adquirió libros y todo el material necesario.
Con todo esto se encerró en la buhardilla donde hacía años que nadie entraba, solo su padre tenía una llave para dejarle la comida.
Desde allí luchaba por unos derechos que creía justos, juró que pelearía desde su celda hasta conseguir que su rostro no estuviera oculto por las recalcitrantes ideas de un viejo decrépito.

JESÚS A. CLAVERÍA

EL CENTRO DE SALUD... TE HABLA

¡ACTIVA TU MEMORIA!

CS TORRE RAMONA

Muchas veces pensamos que salud consiste en tener una dieta equilibrada y realizar ejercicio físico moderado, pero se nos olvida ejercitar el cerebro. En el caso de la memoria además de una buena nutrición y el deporte tenemos que entrenar nuestras células cerebrales para que pasen de inactivas a activas. A veces basta con pequeños cambios para que esto suceda.

Aquí te proponemos unos ejercicios muy fáciles de adaptar a tu vida diaria:

1. **Cambiar las rutinas:** Volver a casa desde el trabajo, o ir a hacer la compra por caminos alternativos o coger otro autobús distinto al habitual.

2. **Interpreta la hora**: Mira más veces los relojes analógicos en vez de usar continuamente relojes digitales. Interpreta la hora en relojes de aguja, definiendo la misma y haciendo el cambio de cómo se representaría en el digital. Además de ayudar a tu mente son mucho más decorativos.

3. **Leer y escribir**: Lee todos los días un poco y cuéntale a tu familia o amigos lo que has leído. Escribir o inventar historias, estimula la imaginación y puede ayudar a organizar tu creatividad.

4. **Tomate un tiempo para ti:** realiza crucigramas, sopas de letras, sudokus, puzles, puedes elegir hay para todos los gustos. Si eres más atrevido puedes probar a aprender un nuevo idioma.

5. **Calcula mentalmente:** prueba con tus compras en el súper, suma números de matrículas, o números de teléfono. Todo eso sin usar ni calculadoras, ni lápiz y papel.

6. **Realiza juegos de memorización.** Ponte nuevos retos, memoriza los objetos de diferentes armarios y tras un breve espacio de tiempo escríbelos a ver si te acuerdas de todos ellos. Haz la lista de la compra, pero no la uses hasta el final. Ánimo y a memorizar.

7. **Usa aplicaciones y juegos.** Los usos de las nuevas tecnologías pueden ayudarte a agilizar tu mente. Juegos de buscar diferencias, memorizar parejas, resolver acertijos y más.

8. **Aquí te dejo algún reto:**

Tache los objetos que tengan un olor desagradable y encierre en un círculo aquellos que tengan olor agradable.

Basura	Perfume	Ajo
Fresas	Sudor	
Vainilla	Cebolla	Rosas
Jabón	Cloro	
Excremento	Pescado	Chocolate
Cigarro	Palomitas	

Una con una línea los dos objetos que estén relacionados en cada grupo.

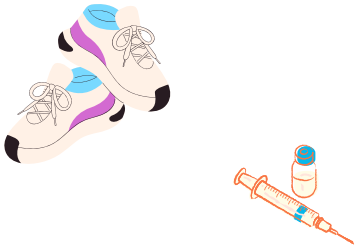
EL CENTRO DE SALUD... TE HABLA

CS FUENTES NORTE

Desde hace muchos años, el centro de salud Las Fuentes Norte, ofrece educación sanitaria a los pacientes diabéticos, ya sea de forma individualizada o en grupos. Hace 2 años dimos un paso más, **iniciamos un proyecto en el que pacientes con diabetes, expertos en su enfermedad, eran los responsables de impartir esta educación grupal.**

La pandemia del SARS-CoV-19, nos obligó a prescindir de los escenarios habituales de formación, pero no quisimos frenar este proyecto. Por ello, este grupo de pacientes expertos en diabetes junto a unos profesionales del centro de salud, hemos realizado unos vídeos explicativos sobre diferentes aspectos de la enfermedad, para que los pacientes diabéticos puedan continuar con esa educación de forma segura. A estos vídeos los hemos denominado **micropíldoras formativas en la Web.**

En el siguiente vídeo, Miguel Angel nos explica la importancia del ejercicio físico en las personas con diabetes.



HAZ CLICK AQUÍ

Información extraída de: http://centrodesaludfuentesnorte.blogspot.com/

PALABRAS DE ... MAYORES

VOLUNTARIADO OFICINA DE ATENCIÓN AL MAYOR

Hola Tere, cuéntanos, qué es la Oficina de Atención al Mayor.

Es un proyecto de la Fundación el Tranvía que busca dar respuesta a la soledad y el aislamiento de las personas mayores a través del voluntariado, poniendo en contacto a personas voluntarias para el acompañamiento a personas mayores. Por ejemplo, durante el confinamiento, se realizaron muchas llamadas de apoyo a personas mayores.

Hace unos días te comentaba la opción de viviendas sociales para personas mayores como un modelo de vivienda compartida para no vivir la vejez en soledad ¿Qué otras alternativas hay para no vivir en soledad y no terminar en una residencia?

Es justo lo que hacemos nosotras como voluntarias, acompañar a personas mayores que se encuentran solas y no tienen a quien acudir. La idea de viviendas sociales para personas mayores, es muy buena. Están en un ambiente familiar, pero con espacio independiente para conservar la intimidad de la persona. Este tipo de recursos alternativos a la residencia favorecen a mantener la autonomía de nuestros vecinos más mayores.

¿El acompañamiento que se hace desde la Oficina de Atención al mayor es sólo un acompañamiento socioafectivo o atiende también otras tareas o ayudas en la dependencia?

Se trata de generar una red de apoyo vecinal, como antiguamente. Esa vecina que se preocupa por ti una vez a la semana. Te acompaña al médico o a dar un paseo.

¿Y las personas mayores han de tener unos requisitos para poder optar a ese acompañamiento?

En principio no hay ningún criterio fijo, quien lo necesite lo puede solicitar. Es cierto que un deterioro cognitivo muy avanzado podría delimitar el servicio. Pero vamos aquí acogemos a todos los interesados con los brazos abiertos.

¿Cuál es el perfil de los voluntarios?

Tiene que ser una persona amable, empática y alegre para trasmitir un ambiente positivo a la gente mayor. En mi caso soy mujer, he vivido situaciones parecidas, con nuestros padres y abuelos. Tengo inquietud por la soledad en estas edades y por eso me gusta colaborar en este programa.

¿Son vínculos de largo recorrido los que se crean o es un acompañamiento más circunstancial?

Ambos son válidos, desde una persona que necesita un acompañamiento puntual para ir al médico hasta una persona que necesita una visita semanal de ocio.

Me hace pensar que no debe ser fácil pedir la ayuda de acompañamiento social y reconocer que una está sola. ¿Es así?

Sí, puede que sea una de las grandes dificultades, pienso que puede ser un estigma y hay vergüenza. También es algo que afecta a las familias de las personas mayores que no entienden ese sentimiento de soledad, ya que se están preocupando de ellos. Nuestro circulo social no se debería limitar a la familia, necesitamos tener otro tipo de relaciones.

PALABRAS DE ... MAYORES

¿Cuáles son los conflictos más frecuentes que te encuentras como voluntaria?

Conflicto como tal no lo llamaría, pero sí que es verdad que hay que marcar muy bien los límites. Por poner un ejemplo, cuando hago un acompañamiento al médico, la persona mayor siempre quiere invitarte a algo o darte una "propina". Hay que tener muy clara tu función como voluntaria y negarte, y hacerle entender que estás para ayudarle sin recibir un intercambio económico.

¿Has pensado cómo te gustaría envejecer?

Lo he pensado desde que estoy como voluntaria en la oficina de atención, antes no le daba tanta importancia, tal vez se me van acercando los años. Una de las cosas que me parecen más curiosas es al hablar con la persona mayor y que te digan "ya solo me queda una amiga y está en la residencia", el tema de la muerte cercana te hace pensar.

¿Y cómo lo viven?

En la mayoría con aceptación.

¿Crees que el aprender a morir es algo que te llega con la edad y la experiencia de forma natural, o hay detrás un aprendizaje que tiene que ser más consciente?

Yo creo que te llega con la edad y las circunstancias de tu vida, el cuerpo nos va hablando y se va deteriorando. También el sufrir pérdidas cercanas te va haciendo consciente del proceso de la vida.

Quizás está resistencia al hacerse mayor se debe, en parte, a que actualmente ser anciano ya no es un valor, se ha perdido el estatus de "sabio" que existía antes. Ser mayor es un insulto, cuando debería tener otras connotaciones como sabiduría, respeto, experiencia, etc.

Pues si señora, se ha perdido mucho respeto a la vejez. Se aparta a la persona mayor de las decisiones familiares, de forma que se infravaloran sus capacidades y experiencia vital. En esta sociedad tenemos una tendencia muy clara a infantilizar a los mayores.

Para terminar, dinos que aspectos positivos tiene el voluntariado en la Oficina de Atención al Mayor:

Te aportan su experiencia, te devuelven cariño y te sientes útil con la sociedad. Puedes pensar que te vas a convertir en una persona de referencia para la persona que acompañas, pero ellos también se convierten en ese vecino al que ayudas. Se crea un vínculo muy bonito.

ASOCIACIÓN VECINAL LAS FUENTES

La comisión de La Mujer de la FABZ, recoge las conclusiones y propuestas de la Jornada contra las violencias machistas: **Mujer y Salud** celebrada en Zaragoza el 20 de noviembre en el Centro de Historias de Zaragoza a las que podéis acceder en el siguiente enlace:

https://barrioszaragoza.org/conclusiones-y-propuestas-de-la-9o-jornada-contra-las-violencias-machistas/

LAS FUENTES CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA

El pasado 24 de noviembre Las Fuentes conmemoró **el Día Internacional por la Eliminación de la Violencia Machista**.

La jornada comenzó con una charla sobre La Inteligencia Emocional aplicada al empoderamiento del cuerpo femenino, de la mano del Carmen Royo Martín, del IAM, que se celebró en la sede de la Fundación el Tranvía a las 17:30h. Para concluir, se realizó una una concentración a las 19:30 en la Fuente de las Aguadoras, bajo la lluvia, dónde se leyó el manifiesto sobre las violencias machistas de la AAVV Las Fuentes.

Podéis acceder a toda la información sobre la jornada, en la página web de la AAVV Las Fuentes, https://barriodelasfuentes.org/las-fuentes-contra-la-violencia-machista/, dónde tendréis acceso al reportaje gráfico de la jornada así como al manifiesto leído en la misma.