

el consell

Número 34 - Diciembre 2022 - Ejemplar gratuito

de la gent major

**UN AÑO LLENO DE
ACTIVIDADES Y EMOCIONES**

Editorial

HACIA EL EMPODERAMIENTO DE LAS PERSONAS MAYORES

Desde hace ya un cierto tiempo venimos escuchando o leyendo los términos “empoderamiento” “empoderar” o “empoderado/a”, casi siempre referidos al colectivo de mujeres.

Ahora bien, **¿qué significa el tan traído y llevado “empoderamiento”?**

Este término deriva de la palabra anglosajona “empowerment” y se define como el proceso de cambio por el que una persona y/o un colectivo reclaman una mayor capacidad de decisión, de autonomía y de reconocimiento social. Evidentemente, este proceso opera a nivel personal y a nivel social en las personas que lo llevan a cabo. Lo esencial de este proceso de empoderamiento es que se caracteriza por buscar de manera consciente un incremento de la autonomía y de la autoestima, que a su vez facilite a la persona ejercer roles, funciones e incluso derechos que pueden estar opacados, haberse perdido o no estar suficientemente reconocidos.

Una vez definido su significado, la siguiente pregunta no se hace esperar: **¿el empoderamiento es aplicable al colectivo de las personas mayores, es deseable o adecuado?**

La respuesta es un rotundo SÍ, en tanto empoderar a las personas mayores va a influir notoriamente en su autoconcepto, en su autonomía personal, en su capacidad de decisión, especialmente en aquellos asuntos que le conciernen, en el reconocimiento de sus opiniones, en el respeto hacia su singularidad y en la valoración de su rol social. **Empoderar implica asumir explícitamente que la persona mayor puede tomar sus propias decisiones, puede llevar a cabo las acciones que considere más oportunas y puede implicarse en todo aquello que desee.** Todo ello va a redun-

dar de manera muy positiva en la calidad de vida de las personas mayores.

Pero aún así alguien podría preguntarse **¿es tan necesario empoderar a las personas mayores?** La respuesta vuelve a ser afirmativa, en tanto es evidente y demostrable que, a día de hoy, todavía existen multitud de prejuicios que propician una imagen negativa del colectivo de personas mayores limitando con ello su autonomía y su capacidad de decisión. **De ahí que sea tan necesaria para las personas mayores la toma de conciencia de sus propios intereses, así como la identificación y la denuncia de todos aquellos aspectos sociales que los limitan.**

Estos aspectos sociales limitantes a los que hacemos alusión se suelen sustentar en una **idea negativa y además errónea del proceso de envejecimiento.** Se trata de una conceptualización social muy nociva, pero todavía vigente, mediante la cual se insiste en catalogar a esta etapa de la vida como un periodo de pérdidas básicamente (pérdida de la autonomía sobre todo), de carencias de todo tipo y de limitaciones. Este concepto erróneo del envejecimiento y que, de una manera u otra, todavía impregna sectores y ámbitos sociales, nos conduce directamente a algunos estereotipos negativos como aquellos que consideran a las personas mayores como incapaces, dependientes o con dificultades para tomar decisiones.

Bajo esta conceptualización negativa de la vejez se justifican muchas veces opiniones erróneas y se llega a creer y aceptar socialmente que las personas mayores pierden su capacidad de decidir y de opinar sobre diferentes temas y sobre su propia vida. Y lo más grave es que no pocas veces son las propias personas mayores las que interiorizan estos prejuicios. De esta

forma, se suele aceptar como “normal” que los hijos decidan sobre la forma de vida de sus padres y madres mayores y solemos creer -también erróneamente-, que lo hacen “por su bien” exclusivamente.

Pero tomar habitual e innecesariamente decisiones por la persona mayor implica despojarla de esa capacidad, de ese poder inherente al ser humano libre y ello, lejos de fortalecerla, la convierte en una persona más “incapaz” y cada vez más dependiente. Por contra, si aspiramos a una sociedad sana e igualitaria, que respete los derechos de las personas de cualquier edad y erradique los prejuicios asociados al edadismo deberíamos defender férreamente la idea de que hacerse mayor no implica necesariamente una disminución drástica de las capacidades, y aquí entra también la capacidad para decidir.

Hay multitud de ejemplos que todos y todas conocemos y que se relacionan con aspectos tan esenciales como quién decide si la persona mayor ingresa en una residencia o continua viviendo en su domicilio; sobre cómo maneja su propio dinero; sobre si desea iniciar o mantener una relación afectiva; sobre si se le consulta o informa sobre su salud y tratamientos médicos, etc. Estas serían cuestiones vitales que afectan a las personas mayores y en las que se deberían respetar siempre sus decisiones, pero también hay otros muchos comportamientos mediante los cuales se ningunea a las personas mayores como cuando no se les escucha o no se tienen en cuenta sus opiniones bajo el paraguas de “eso es muy complicado para ti”, “tú no entiendes de eso”, “en tus tiempos sería así, pero son otros tiempos”, o “no se preocupe, ya se lo explico yo a su hijo”.

Las personas mayores, al igual que las personas de cualquier edad,



Mayores y empoderadas

pueden necesitar ayuda en determinados momentos o en determinadas circunstancias, pero en absoluto se debe confundir ayudar con infravalorar, las actitudes excesivamente paternalistas con las personas mayores pueden ser –y de hecho la mayoría de las veces lo son– bienintencionadas pero debemos ser muy cuidadosos para **no traspasar esa delgada línea que va del cuidado y la protección deseables al “todo por ellos pero sin ellos”**.

Por todo lo que acabamos de ver, estas conceptualizaciones sobre la vejez además de ser erróneas son muy peligrosas por lo limitantes y en consecuencia deben ser erradicadas. El proceso de envejecimiento no tiene porque ser visto como una etapa triste ni invalidante, es una etapa más de la vida y como tal debe ser afrontada, desde una óptica esperanzada, optimista y positiva. Lejos de ser una etapa de pérdidas, **debemos contemplarla como una etapa de posibilidades y de bienestar**.

El empoderamiento de las personas mayores debe ser un proceso vivido desde dentro hacia afuera básicamente, pero también la sociedad en su conjunto debe proyectar y compartir una imagen positiva acerca del envejecimiento, de esta forma se combaten también los posibles prejuicios que los mayores pueden vivenciar o pueden haber ido integrando acerca de sí mismos. Una sociedad con un concepto positivo del envejecimiento fortalece el propio autoconcepto de las personas mayores, si estas perciben que la sociedad cuenta con ellas, que se las valora adecuadamente, que se espera su contribución, que se confía en sus capacidades, en definitiva, si se perciben como miembros de pleno derecho su participación será más activa y más enriquecedora. En este sentido,

el proceso de empoderamiento de las personas mayores debe ser un proceso bidireccional y recíproco, es decir, de la persona mayor a la sociedad y de la sociedad al conjunto de las personas mayores.

El cómo llevar adelante este proceso necesario ha de pivotar sobre los siguientes pilares:

- La erradicación de cualquier tipo de discriminación por razones de edad.

- El respeto a la toma de decisiones de las personas mayores acerca de su propia vida.

- El respeto y la consideración a la opinión de las personas mayores.

- La implicación de las personas mayores a nivel individual, familiar y comunitario.

- El autoconcepto positivo y la participación activa de las personas mayores en su entorno.

De esta forma, el empoderamiento de las personas mayores, en tanto que genera un cambio sustancial, por una parte contribuye a modificar y a erradicar aquellos aspectos y comportamientos que tipifican y limitan a la persona mayor y, por otra parte, representa una esperanzadora herramienta de cambio positivo, herramienta que puede allanar el camino para que todas las personas mayores se sientan y actúen como lo que son: **protagonistas de su propia vida y miembros de pleno derecho de la sociedad en la que viven**.

el consell de la gent major

CONSELL RECTOR

PRESIDENT

José Antonio Castillejo Durán

Consell Sectorial de Persones Majors

DIRECCIÓ, REDACCIÓ I COORDINACIÓ

Unitat de Majors i Dependència, Departament de Benestar Social, Ajuntament de Torrent, Eme-2, Programa Municipal d'Activitats i Serveis per a Persones Majors

HAN COL-LABORAT AMB TEXTOS I FOTOGRAFIES

Luisa López Iniesto, Nuria Montalvo i Gladys Martus (Aula de Formació Permanente para Personas Mayores), CIJ Consell de Xics i Xiquetes, Fundació Mussol, CONFEMAC, Club de Fotografia de Torrent, Col·lectiu Sotarrenya.

FOTOGRAFIES

Gabinet de Premsa, Unitat de Majors i Dependència, Departament de Benestar Social, Ajuntament de Torrent, Eme-2

MAQUETACIÓ

Laia Gil Montesinos

IMPRIMÉIX

Toni Burguera Imprenta

EDITA

Ajuntament de Torrent

El Consell de la Gent Major es distribueix de manera gratuïta. Es permet la reproducció total o parcial de textos, fotografies o dibuixos, sempre que se'n cite la procedència.

El Consell del Major no tornarà els originals ni mantindrà correspondència.

L'Ajuntament i la direcció no es fan responsables dels articles que van firmats, ja que la responsabilitat del contingut de l'escrit recau sobre la/les persones que el firmen.

Dossier de actividades y actuaciones municipales

MAYORES EN FORMA

Gimnasia de mantenimiento adaptada para personas mayores impartida en los Centros Virgen del Olivar y Bellido.

Otras de las actividades físicas realizadas por la Fundación Deportiva Municipal para combatir el sedentarismo son el programa de rutas saludables y la gimnasia terapéutica en el Herca.



CICLO DE TERTULIAS

Como actividad especial dentro del Aula de Formación Permanente, durante este año hemos llevado a cabo un ciclo de tertulias que han versado sobre temas de actualidad y de interés para las personas mayores como las distintas formas o modelos de envejecimiento, las relaciones afectivas o el problema del maltrato en las personas de edad.



BICIS PARA TODAS LAS EDADES

Algunos voluntarios del Collectiu Soterranya en el Centro Virgen del Olivar.

Están promocionando el uso de las bicicletas adaptadas y el acompañamiento para el paseo de las personas mayores.



MAYORES FORMADOS E INFORMADOS

Aula de Formación Permanente y taller de lecto-escritura todos los lunes en el Centro Virgen del Olivar.



CINE FORUM

Proyección de diferentes películas los últimos lunes de cada mes en el cine forum del Centro Virgen del Olivar.



MAYORES DE MODA

Desfile de modelos en el Centro Virgen del Olivar el 9 de junio en colaboración con el servicio de peluquería de los centros.



Unidad Mayores y Dependencia, Departamento de Bienestar Social, Ayuntamiento de Torrent
FALLAS 2022

En el Centro Virgen del Olivar se plantó y se quemó la falla que este año versaba sobre la temática de los cuentos populares y había sido previamente realizada en los Talleres Ocupacionales de Plástica y Manualidades de los tres Centros Municipales.


MAYORES A ESCENA

Representación el 6 de junio de la obra teatral “Lola la del Frasquito” y distintos play-backs, a cargo del Grupo de Teatro El Olivar. Es un grupo formado íntegramente por personas mayores.


AULA DE INFORMÁTICA Y TICS

Cursos intensivos de informática, en los que se aprende sobre acceso a Internet y manejo de móvil. Se imparten los lunes y jueves en el Centro Virgen del Olivar.


AULA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Talleres de memorización y estimulación cognitiva en los tres Centros Municipales de Personas Mayores.


SERVICIO DE FISIOTERAPIA

Fisioterapia preventiva y rehabilitadora de lunes a viernes en el Centro Virgen del Olivar.


HUERTOS SOSTENIBLES

Los huertos urbanos radicados en Virgen del Olivar son cedidos para que las personas mayores usuarias de los centros puedan trabajar en ellos.



Dossier de actividades y actuaciones municipales

MAYORES Y ARTE URBANO

Los últimos murales artísticos que adornan el Centro Virgen del Olivar han sido dirigidos y realizados por Victor López. En ellos han colaborado otras personas mayores, también usuarias del mismo centro.



OCIO EDUCATIVO Y CULTURAL

Visitas guiadas a distintos recursos de interés cultural y medioambiental como la exposición del Ninot y jardines de la Ciudad de las Artes y las Ciencias; Museo de Bellas Artes Pío V y jardines de Viveros; Casa Museo Benlliure y Centro Arqueológico L'Almoina.



VERBENA Y CENA EN LA NOCHE DE SAN JUAN

La noche de San Juan de 2022 se celebró de una forma muy especial. Para ello, se organizó una gran verbena con actuación musical en directo. Además, todos los participantes pudieron disfrutar de una gran cena.



LOS MAYORES DECIDEN

Reuniones de las Juntas Directivas de los Centros y del Consejo Municipal de Personas Mayores.



TALLERES DE PLÁSTICA Y MANUALIDADES

Tiempo de ocio, creatividad y expresión artística en los tres Centros Municipales de Personas Mayores.



RECICLAJE TEXTIL

Dale nueva vida a tu ropa en el taller de reciclaje textil los miércoles en el Centro Virgen del Olivar.



Día Internacional de las Personas Mayores 2022



Celebración Día Internacional de las Personas Mayores 2022

El lunes 3 de octubre Torrent conmemoró el Día Internacional de las Personas Mayores, la celebración comenzó por la mañana en el Centro Virgen del Olivar con la charla on line “Empoderamiento y derechos sociales de las personas mayores” impartida por CONFEMAC y por la tarde se llevó a cabo un acto público en el que se dieron cita un gran número de personas

mayores que estuvieron acompañadas por el alcalde de Torrent y por varios concejales delegados de la corporación municipal. El acto se celebró en la Plaza de la Iglesia de la Asunción y en ese entorno arquitectónico tan emblemático de la ciudad de Torrent todos los participantes pudieron disfrutar del concierto ofrecido por la Agrupación Musical de Mayores de l´Horta Sud.

El Día Internacional de las Personas Mayores constituye, desde que fuera promulgado por la Asamblea General de las Naciones Unidas, una jornada de reivindicación del importante papel que deben jugar las personas mayores en las sociedades actuales, además del obligado reconocimiento de sus derechos.

El lema en este año 2022 es “La resiliencia y las contribuciones de las mujeres mayores” y quiere poner de manifiesto el rol que desempeñan éstas para superar los actuales desafíos globales y reconocer su gran contribución aportando soluciones que aúnan resiliencia y fortaleza.

Al inicio del acto celebrado en Torrent y antes de la actuación musical, Carlos Fernández Marcos, usuario del Centro Virgen del Olivar y miembro de su Junta Directiva fue el encargado de leer el manifiesto conmemorativo, también durante el acto se llevó a cabo el nombramiento de Amparo Cruz y de Alfonso Sanchez, de los Centros Virgen del Olivar y San Enrique respectivamente, como Defensores de las Personas Mayores 2022-2023.

Sin duda, esta celebración constituye una importantísima fecha en el calendario de actos protagonizados por personas mayores, en tanto reconocer la aportación vital de los hombres y de las mujeres mayores, promover su visibilidad y la inclusión de sus voces y conocer sus necesidades y perspectivas es fundamental e ineludible a la hora de promulgar acciones que atiendan los retos locales, nacionales y globales a los que nos enfrentamos.

Indudablemente, el reconocimiento de la contribución de las personas de mayor edad debe ser tarea de los 365 días del año, pero este Día Internacional de las Personas Mayores constituye una buena oportunidad para llevar a la calle la voz de las personas mayores, además de para mostrar su gran resiliencia y reconocer sus contribuciones a la sociedad y sus aportaciones al desarrollo sostenible.



Día de las Personas Mayores 2022



Día de las Personas Mayores 2022

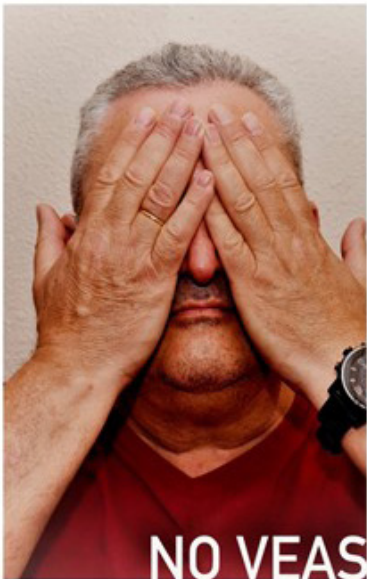


Día de las Personas Mayores 2022

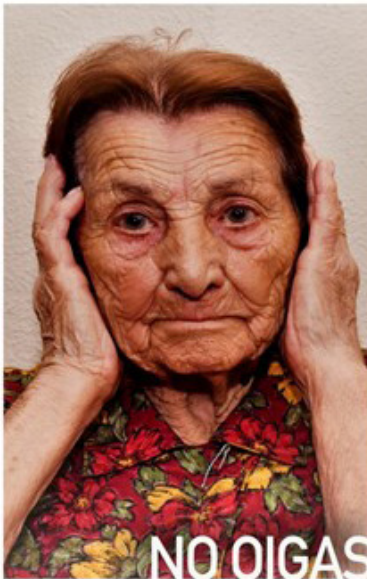
CONFEMAC anima “abuso y maltrato a la

**CHARLA DE SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN
DE LAS DISTINTAS FORMAS DE MALTRATO
EN LA VEJEZ**

**MALTRATO EN LA VEJEZ:
MUCHO MÁS
QUE EL DAÑO FÍSICO**



NO VEAS



NO OIGAS



NO OPINES

“VACUNARSE CONTRA EL ABUSO Y MALTRATO A LAS PERSONAS MAYORES”



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



AJUNTAMENT
TORRENT



CONFEMAC
confederación estatal de mayores activos

El maltrato en la vejez es una realidad oculta y ocultada que pasa desapercibida principalmente porque hay muchas conductas que la sociedad considera normales pero son maltrato. La Confederación Estatal de Mayores Activos, CONFEMAC, anima a la sociedad a prevenirlo y erradicarlo con tres lemas que se han venido utilizando desde que comenzó con su estrategia hacia el “Buen trato a las personas mayores” como son:

- Ante el abuso y maltrato en la Vejez “Abre los Ojos”.
- Ante el abuso y maltrato en la Vejez, “Vacúnate”. A ti también te puede pasar.
- Ante el Abuso y Maltrato en la Vejez: “Si sospechas, comunícalo; si lo ves, denúncialo”

La situación del maltrato en la vejez en este momento en España es comparable con la situación de la violencia de género hace 25 años. Estaba ahí pero no había conciencia de ello.

Estas conductas de abuso se fundamentan muchas veces en una concepción paternalista y sobreprotectora de las personas mayores, presentes en la sociedad en general, a veces en los profesionales y en las mismas personas mayores.

Existe también una autopercepción edadista de la mayoría de las personas mayores dependientes, siendo ellas mismas quienes al pensar que ya están “a merced de la ayuda ajena” consideran normal –o dan por buenas–

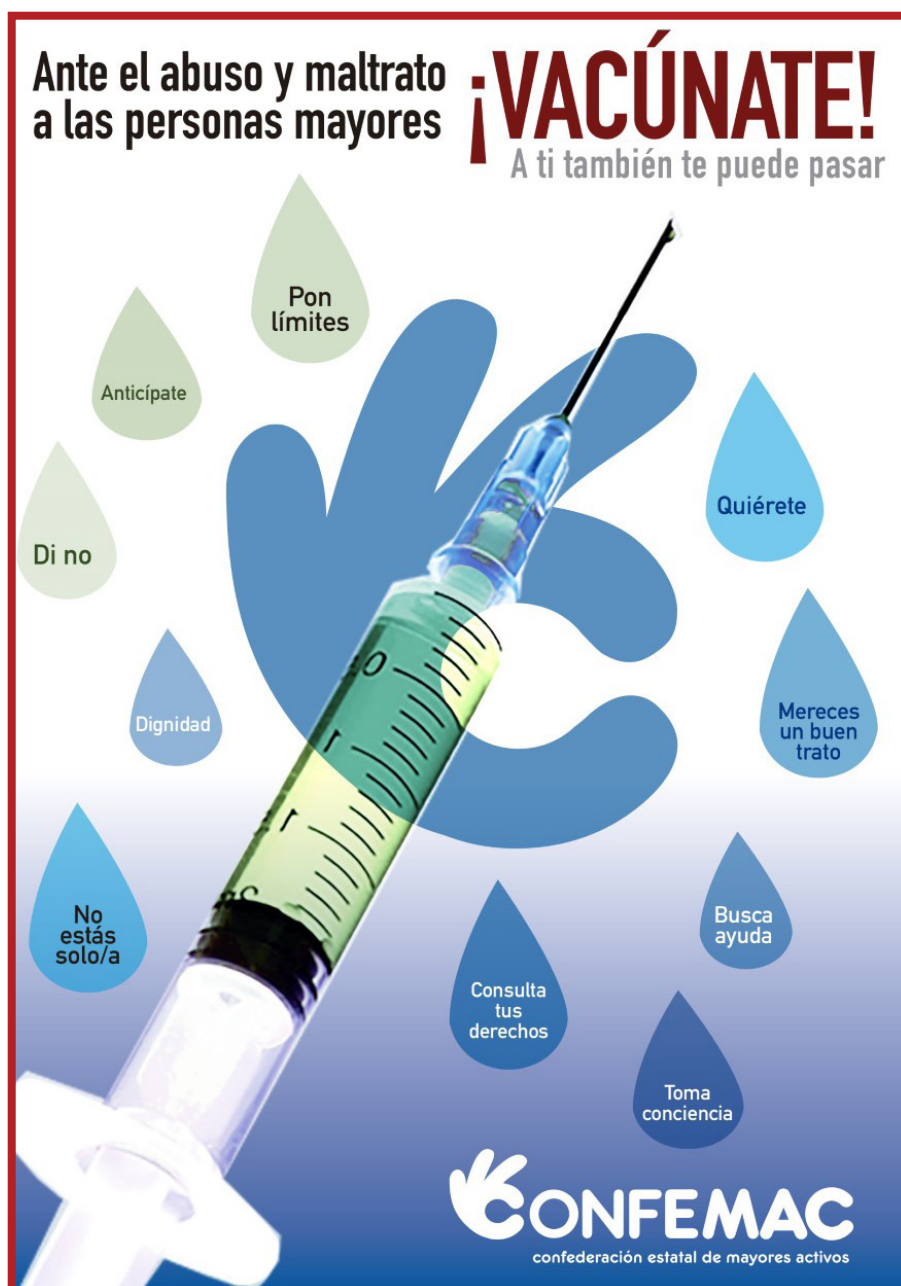
las conductas de abuso de las que son víctimas. Los derechos de las personas mayores son los MISMOS que los del resto de ciudadanos pero no se respetan de la misma forma. En la medida en que se es más mayor y en la medida en que comienza a aparecer la dependencia, parece como si los derechos de las personas mayores perdieran vigencia porque se violan con una facilidad realmente sorprendente.

Propuestas de mejora

Las propuestas de mejora que se describen a continuación deberían implementarse de forma coordinada de forma que todas ellas apunten hacia el objetivo común del buen trato, del trato digno. En este sentido, habría que:

“vacunarse” contra el as las personas mayores

- Seguir sensibilizando a TODA la sociedad para que comience a reconocer las situaciones de maltrato a las personas mayores. Hace falta recorrer un camino de concienciación, similar al generado en la lucha contra la violencia de género.
 - Las instituciones públicas o las empresas privadas que cuidan a personas en situación de vulnerabilidad, deberían tener un planteamiento filosófico-ético del porqué cuidan y cómo quieren cuidar. Estos principios deberían ser conocidos, asumidos y practicados por todas las personas que forman cada equipo de trabajo.
 - Dado que los plazos en edades avanzadas son mucho más apremiantes, se podrían activar juicios rápidos en situaciones de abuso a personas mayores.
- En definitiva, no ser cómplices; ante cualquier sospecha, comunicarlo; y ante la mínima evidencia, denunciarlo.**
- Formar y sensibilizar a las propias personas mayores, para que “se vacunen” antes de que ocurra, y comprendan que “quien bien te quiere NO te hará llorar”, para convertirse en “agentes del buen trato” con su propio sector.
 - Dar a conocer los servicios de mediación como forma más eficiente de resolver los conflictos que dan lugar a muchas situaciones de maltrato.
 - Formar a los profesionales para que “abran los ojos ante el maltrato”.
 - Activar protocolos de intervención dentro del ámbito de cada profesión y de cada institución, que sean ágiles, aplicables y actualizables para un abordaje eficiente y resolutivo de las situaciones de maltrato.
 - Dejar de considerar a la persona mayor dependiente como un objeto para tratarla como sujeto, con los mismos derechos que el resto de ciudadanos. La reforma del Código Civil (Ley 8/2021) aumenta la protección en este sentido, ofreciendo las medidas de apoyo que necesita la persona para que esté en igualdad de condiciones que los demás en el ejercicio de sus derechos.



Exposición fotográfica



Els nostres MAJORS

De entre las actividades que se realizan en el Club de Fotografía de Torrent, quizás los proyectos fotográficos son de las más interesantes. Consisten en tratar un tema propuesto por un socio o socia que tiene la iniciativa y la sensibilidad suficientes para desarrollar una idea motivadora para la parte creativa y suficientemente interesante para la parte espectadora.

En estos últimos tiempos, con la pandemia de coronavirus, hemos comprobado con disgusto cómo nuestros mayores han sufrido unas consecuencias inmerecidas en sus casas, muchas veces en soledad o en residencias, muchas veces olvidados. No era algo nuevo. Hay asociaciones, ya hace décadas, que trabajan para ofrecer ese apoyo emocional a personas mayores

que viven solas. La pandemia ha multiplicado esta situación por muchos enteros.

Así fue cómo surgió el proyecto fotográfico “Els nostres majors”, queriendo ser un homenaje a todas aquellas personas que han tenido una vida larga y con dificultades que han superado a base de trabajo, esfuerzo y tesón. Personas que han vivido

Exposición fotográfica

momentos históricos como la guerra civil o sus consecuencias, continuas dificultades económicas por falta de trabajo, educación, derechos o servicios públicos que no han estado a la altura de las necesidades.

También debemos reconocer a todas aquellas personas que están y han estado con nuestros mayores: hijos, nietos, vecinos, amigos y a los trabajadores de las empresas privadas y al sector público dedicados a nuestros mayores y que han ayudado, asistido y acompañado a tantas personas en sus dificultades.

Quienes hemos participado en este proyecto, nos sentimos muy agradecidos con el increíble recibimiento que hemos disfrutado por parte tanto de los mayores retratados como de sus familiares, que nos han facilitado mucho nuestra labor y siempre con una gran sonrisa.

La exposición se inauguró el pasado 5 de octubre en el Museu Comarcal de l'Horta Sud, con un gran recibimiento por parte de nuestros mayores, sus familiares, amigos y los socios y socias del Club de Fotografía de Torrent, llenando la sala como hacía tiempo que no veíamos. Nos acompañaron José Antonio Castillejo, concejal del área de atención y solidaridad y Francisco José Arnau, concejal de vivienda y sostenibilidad, además de la visita del alcalde Jesús Ros.

Estamos muy contentos por cómo quedó la exposición, pero más aún por el buen recibimiento y las buenas críticas recibidas de todos aquellos con quienes conversamos, de toda la experiencia vivida y de todo aquello que hemos aprendido. Es sin duda una buena forma de mejorar como fotógrafos, pero sobre todo como personas.

Conocer a cada una de estas personas ha sido conocer un pedazo de nuestra propia historia. Una historia que sigue viva y que deberíamos conocer. Nosotros por nuestra parte seguiremos explorando desde el punto de vista de la fotografía a los protagonistas de estas exposiciones que son "Els nostres majors".

Fernando Blasco, presidente del Club de Fotografía de Torrent

Octubre, 2022
www.clubdefoto.com



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Fundación Musol

Actualmente el planeta entero se encuentra enfrentado las secuelas de una crisis que ha afectado a absolutamente todas las personas y sus formas de vida, pero que, al mismo tiempo, ha puesto en evidencia las grandes diferencias y fragmentaciones que las sociedades albergan.

No cabe duda que tras la COVID-19 es más necesario que nunca actuar en favor del desarrollo sostenible para combatir la grave crisis social y económica que se ha generado, por lo que resulta especialmente importante tener los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030 como hoja de ruta para enfrentar cada uno de los retos que como humanidad debemos hacer frente.

Los ODS y la Agenda 2030 han sido planteados para “no dejar a nadie atrás”, estableciendo metas que incluyen a todos los segmentos de la sociedad, en todas las edades, con un enfoque particular en los más vulnerables, incluidas así, las personas mayores. Bajo dicha premisa de la Agenda 2030 de beneficiar a todas las personas, resalta la necesidad de considerar al colectivo de personas mayores en la planificación del desarrollo sostenible, garantizándoles un Envejecimiento Activo.

El proyecto realizado por la Fundación MUSOL “Envejecimiento Activo para la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible” financiado por la Generalitat valenciana, tiene el objetivo de acercarles a las personas mayores de Torrent los ODS a través de actividades comunes entre la gente mayor, como puede ser el Bingo, e innovadoras con el objetivo de movilizarles y que sean parte activa de proyecto.

En general han sido encuentros muy amenos y participativos, donde las asistentes han intercambiado experiencias y preguntas, y han disfrutado de las dinámicas tanto por la calidez

de las personas que han impartido los talleres como por la temática que ha supuesto para estas.

El clima de calidez y confianza que se ha creado en todas y cada una de las sesiones, ha predominado en todos los talleres, independientemente del tipo de actividades.

Iniciamos las actividades con nuestra exposición de cubos “DESMONWTANDO LOS ODS” que estuvo expuesta durante 15 días en una sala del centro Virgen del Olivar, y una charla introductoria sobre qué era la Agenda 2030.

Los talleres posteriores siguieron con tres sesiones de “cyberactivismo y teléfonos móviles”. Hoy en día saber usar internet y tener un Smartphone es un requisito fundamental para todo e incluso para realizar cualquier tipo de trámite. En este sentido, existe una brecha generacional por lo que el objetivo de estos talleres era romper con la misma y trabajar con las personas aquellas cuestiones sobre sus teléfonos móviles que más les inquietaban:

- **Tipo de conexión de mi teléfono móvil.**
- **La nube como arma-rio seguro digital.**
- **Geolocalización y seguridad de localización.**
- **Digitalización del médico.**
- **Políticas de privacidad de datos: mensajes cifrados seguros.**
- **Noticias: ¿por qué en mi móvil aparecen determinadas noticias? ¿Qué son las cookies? Noticias falsas.**

Con este último taller se ha puesto de manifiesto el ODS 16 “paz justicia e instituciones sólidas”.

Continuamos con un Bingo de los ODS. Este Bingo tiene la particularidad de que en vez aparecer con los números al uso, cuenta con los números de los ODS, lo cual ha permitido trabajar los ODS uno a uno.

Para trabajar el ODS 5 “Igualdad de género” realizamos dos sesiones de baile que han permitido que las usuarias se conozcan y se expresen a través del movimiento. La coreografía final integraba un movimiento elegido personalmente por cada una de ellas que representase la igualdad de género.

Y finalmente, llevamos al centro de mayores Virgen del olivar la cultura africana con la compañía de Danza “La Luna de África”. Con el objetivo de promover la diversidad cultural las personas asistentes pudieron disfrutar y bailar de la música y de las danzas de África.



Envejecimiento activo con Fundación Musol



Envejecimiento activo con Fundación Musol



Envejecimiento activo con Fundación Musol



Envejecimiento activo con Fundación Musol

VIVIR PARA CONTARLA...

Luisa López Iniesto



Luisa López Iniesto nace en 1946 en San Martín de Pisá, un pequeño pueblo toledano bañado por uno de los afluentes del Tajo. Es la cuarta de cinco hermanos, su padre era trabajador municipal encargado de revisar las labranzas y su madre ama de casa al cuidado del hogar y de los hijos.

En el año 1953 la familia emigra a Valencia, se instalan primero en Paiporta y a los dos años se trasladan a Torrent.

Con 9 años, siendo aún muy niña comienza a trabajar como niñera de una familia torrentina y ahí continúa hasta los 16 años, edad en la que empieza a trabajar en una conservera de Torrent. Muy joven empieza a festejar con Francisco, un sevillano que trabajaba como marmolista y había llegado a Torrent con 16 años. El noviazgo duraría 6 años y finalmente se casan en la ermita de Torrent en 1967.

El nuevo matrimonio se instala en la calle San Juan de Ribera e inicia una vida familiar que este septiembre pasado hizo 54 años. De este matrimonio nacieron 3 hijos y son abuelos de tres chicos de 30, 22 y 20 años.

Como otras muchas mujeres, Luisa ha trabajado dentro y fuera del hogar, permaneció largo tiempo haciendo faenas de limpieza en casas particulares, hasta que por las lesiones que le dejó un desafortunado accidente de

tráfico hace unos 20 años ya no pudo seguir trabajando fuera de casa.

La relación de Luisa con los Centros de Personas Mayores empieza precisamente al poco de dejar el trabajo, es al cumplir alrededor de los 60 años cuando empieza a integrarse junto a su marido en el Centro San Enrique, ambos comienzan a acudir y a conocer al resto de usuarios y usuarias.

La primera actividad formativa a la que Luisa empieza a acudir de manera continuada es al Aula de Formación Permanente, cuando todavía se hacía en el local de Santo Domingo, 22. Después se ha ido integrando en otras muchas actividades de los Centros como la gimnasia o la asistencia al servicio de fisioterapia, acude también a las salidas culturales, a las charlas y a cuántos actos se organizan desde el Ayuntamiento para las personas mayores, siendo una de las usuarias más entusiastas y participativas.

Luisa es una gran aficionada a la poesía, nos dice que ha sido su larga experiencia como alumna del Aula de Formación la que le ha despertado ese gusto y esa pasión por la poesía, y que en el Aula ha tenido la oportunidad de conocer la obra de muchos poetas que desconocía. De entre los autores que ha ido conociendo allí, nos dice que le emocionan especialmente Federico García Lorca y Antonio Machado. A

Luisa le gusta leer todo lo que cae en sus manos, pero como nos ocurre a todos, unos textos y unos autores nos llegan con más intensidad que otros. También nos dice que ha descubierto que escribir versos es una actividad que le ayuda mucho, que le hace sentirse bien, es una forma de sentir todo lo que le importa de una manera mucho más intensa y a la vez más reflexiva, más meditada.

Luisa cuando escribe sus versos lo hace casi siempre dedicándolos a otras personas, a sus hijos, a sus nietos, a sus amistades, se vuelca así en todo lo que le importa y en todo lo que ama. Su generosidad a la hora de escribir sus letras radica precisamente en dedicarlas siempre y nunca escribir sobre sí misma. Si el gran poeta Fernando Pessoa dejó escrito "Ser poeta no es una ambición mía. Escribir poesía es mi manera de estar solo", en el caso de Luisa podríamos decir que escribir versos es su manera de estar sola y también de estar con los demás.

Como nos ha contado ella misma, Luisa vivió una infancia difícil, trabajó desde muy niña y eso hizo que tuviera muy pocas oportunidades para formarse académicamente, siempre afirma que le hubiera gustado acudir más tiempo al colegio y tener la oportunidad de estudiar, de ahí que el consejo que daría siempre a los jóvenes es que

se formen, que terminen sus estudios, que hoy en día hay muchas oportunidades para aprender y que no las desaprovechen. Se siente orgullosísima de sus hijas y de sus nietos, de que hayan estudiado y de que no se vean obligados a trabajar en condiciones tan duras como lo hicieron sus padres en otra época.

A la pregunta acerca de qué le aportan los Centros de Personas Mayores a los que acude con regularidad, Luisa nos responde que, por encima de todo, le han dado ilusión, compañía, ha conocido a muchas personas, ha aprendido muchas cosas que desconocía y disfruta mucho con las actividades que hace. Y concluye que su integración en los Centros le ha dado vida, le ha ayudado en cada bache acaecido desde que acude a ellos. Por todo ello, recomienda a otras personas mayores que acudan, que se inscriban en las actividades, que hay actividades para todos los gustos y necesidades, desde pintar hasta hacer gimnasia, desde informática a baile, en definitiva que descubran la vida asociativa de los Centros de Personas Mayores, que además de disfrutar del tiempo de ocio se puede compartir en ellos muchas vivencias y muchas experiencias. Para Luisa, los Centros de Personas Mayores son como una “segunda casa” y las compañeras y compañeros con los que se relaciona son una “segunda familia”, indudablemente, ésta es la mejor y más hermosa definición que una persona mayor puede hacer de nuestros Centros.

Ya toca despedirnos de Luisa después de este rato de charla agradable, conversar con Luisa es hacerlo con una amiga de mucho tiempo, quiénes la conocemos sabemos de su tono pausado, de su generosidad, de su bondad y de su entereza. Luisa, toledana y torrentina, es sobria y generosa como la tierra que la vio nacer y alegre y laboriosa como la tierra que la acogió.

Finalmente, no podíamos despedirnos de esta gran mujer, amante declarada de la poesía, sin dedicarle unos versos que son muy significativos para ella, se trata de un fragmento del poema “Retrato” de Antonio Machado:

*“Mi infancia son recuerdos de un patio de Sevilla,
Y un huerto claro dónde madura
el limonero;
mi juventud, veinte años
en tierras de Castilla;
mi historia, algunos casos
que recordar no quiero.”*

Al hogar del jubilado Virgen del Olivar

A Virgen del Olivar, yo le quiero dedicar unas palabras bonitas, por todo el bien que nos da. Somos un grupo de mayores que queremos agradecer al equipo de gimnasia de “Mejora”, que nos enseña Rubén.

Rubén es nuestro profesor y nos explica muy bien como hay que hacer los ejercicios para hacerlos todos bien. Por eso, martes y viernes venimos todos con alegría y pasamos una hora en muy buena compañía.

A Virgen del Olivar venimos todos los mayores. Hablamos de nuestras cosas y de nuestras ilusiones. Aquí hay muchas cosas que aprender y no coger depresiones.

Está la petanca, el bingo, las cartas, pintura, ordenadores, ajedrez, dominó; se viene a leer a los poetas que Lola lo explica muy bien. Se pregunta, se comenta y se lee, así que todos lo pasamos bien.

Porque aunque somos mayores, nos gusta aprender. También hay dos fisios que son formidables, que trabajan con nosotros para aliviar nuestros males. Así que, hay para todos los gustos y para todas las edades, también se puede venir a hacer manualidades.

Si queremos ir peinadas de peluquería, podemos hablar con Loli que estamos todos los días. Al entrar al Olivar está la recepción, donde se encuentra Cristina que nos da la información.

Hay un grupo de teatro que todos se llevan bien, y a la hora de trabajar todos estudian su papel. No quieren que falle nada, y a la hora de la verdad, siempre les sale fenomenal.

Bueno, no me voy a olvidar de María Dolores y la cafetería donde se toma café, el que quiere todos los días.

Ya voy a terminar, no quiero hacerme pesada, por eso os digo a todos:

¡QUE VIVAN LOS JUBILADOS!

Luisa López Iniesto

Experiencia intergeneracional

Las niñas y niños del Consell de Infancia de Torrent han colaborado en las actividades del Centro de mayores Virgen del Olivar. A lo largo de varias sesiones desarrolladas durante el mes de mayo, estos niños y estas niñas vivieron, como bien dijo Carolina “una experiencia inolvidable”, ya que se encontraron que aprendieron mucho de las historias vividas por las mujeres que asistieron a las actividades.

Estos chicos y chicas del Consell de Infancia se sorprendieron positivamente cuando vieron cómo se desarrollaron las sesiones. “No me imaginaba lo divertido que resultó, ni que habría tanta ilusión por parte de las personas mayores y todo lo que nos contaron. Fue muy interesante”, nos cuenta Rania.

A través de unas sesiones formativas las niñas y niños enseñaban a personas mayores a utilizar el correo electrónico, como crearlos, adjuntar archivos, responder y reenviar correos a familiares y amigos.

El grupo de expertas y expertos del Consell de Infancia, niñas y niños que llevan ya unos años con vinculación a este órgano de participación ciudadana, prepararon las actividades que iban a desarrollar, una vez comenzadas las sesiones, en palabras de Óscar “lo habíamos planeado de una manera pero cuando ya empezamos y nos reunimos con las personas mayores, cada día fuimos adaptándonos para poder hacer lo que teníamos planificado pero aunque no teníamos pensado hacer tertulia terminamos haciendo tertulia”.

Natalia insiste: “Nos lo pasamos muy bien con ellas (refiriéndose a las mujeres que asistieron a las actividades), sin duda hubo momentos muy chulos”.

Carolina y Natalia recuerdan con cariño los momentos con Juana, usuaria del centro Virgen del Olivar, crean-



Experiencia intergeneracional 2022



Experiencia intergeneracional 2022

do con ella un documento de Word en el que escribió la receta de su plato favorito para luego enviarla por mail a su hija.

Kevin y Cristian, dos de los chavales que participaron en esta experiencia, no pueden estar más contentos. Apoyan la idea de darle proyección a un voluntariado entre niños, niñas y personas mayores, en el que todas y todos aprendan de las personas, sea cual sea la edad. Y este también

desarrolla la capacidad de escucha, paciencia y empatía. El resultado de este primer contacto ha ido más allá de que unos niños y niñas enseñaran a unas señoras a escribir un mail, fue un aprendizaje por ambas partes.

La actividad ha sido descrita por Rania, Óscar, Kevin, Carolina, Natalia y Cristian como “experiencia enriquecedora y divertida que debe continuar porque nos han faltado muchas vivencias por conocer y dar a conocer”.

ENTREVISTA

Experiencia intergeneracional

Manoli Barberán: “Ha sido un contacto muy cariñoso”



Recientemente se llevó a cabo una interesante experiencia intergeneracional en el Centro de Personas Mayores Virgen del Olivar, consistió en la puesta en marcha y desarrollo de varios Talleres Intergeneracionales que se realizaron en colaboración con el CIJ. En ellos participaron y compartieron experiencias varios escolares y jóvenes de Torrent con usuarios y usuarias de los Centros Municipales de Personas Mayores.

Manoli Barberán es una de las personas mayores que participaron en los Talleres. Manoli tiene actualmente 63 años, desde que cumplió los 60 es usuaria del Centro Virgen del Olivar y en él asiste a varias de las actividades. Ha realizado cursos de informática, acude regularmente al Servicio de Fisioterapia y es alumna del Aula de Formación Permanente y Taller de Lecto-escritura. Conversamos con ella sobre su experiencia en los Talleres Intergeneracionales realizados.

¿Habías tenido antes una experiencia de estas características?

Nunca, es la primera vez y la experiencia me ha resultado muy interesante. Ha sido muy agradable descubrir que los niños y niñas y también los jóvenes demuestran un gran respeto por las personas mayores, los he visto con mucho interés por enseñarnos las cosas que ellos saben, ha sido muy sorprendente porque yo venía un poco con la idea de que los jóvenes eran como más “pasotas”.

Os habéis sentido integrados o la distancia intergeneracional se ha hecho difícil?

Nos hemos sentido integrados en todo momento, los chavales se han mostrado muy atentos y muy interesados en conocer nuestras experiencias.

Habéis compartido con niños y niñas de 11 o 12 años y con chicos y chicas de 15 o 16 años, ¿qué destacarías de cada grupo de edad?

Los más pequeños han mostrado mucha responsabilidad, se tomaban muy en serio su papel de enseñarnos cosas relacionadas con el manejo del móvil. Con los jóvenes la relación era más de tú a tú, con respeto pero mucho más fluida, los jóvenes mostraron sobre todo mucho interés en nuestras experiencias del pasado, cuando les hablábamos de cómo era nuestra vida a la edad que ellos tienen ahora. Pienso que quizá los más pequeños eran un poquito más tímidos, estaban como un poquito más “cortados”, pero es algo normal a su edad.

¿Hay alguna actividad que te gustara especialmente?

A mí una de las cosas que más me gustó fue hacer un juego para conocer

y compartir distintos gustos musicales, unos de nuestra época, otros de la suya. Fue muy bonito.

¿Qué dirías que has aprendido con esta actividad?

El contacto directo con ellos, el flujo de cariño y de respeto que se daba, ha sido un contacto muy cariñoso

Y ellos, ¿qué crees que han aprendido o descubierto en vosotras, las personas mayores?

Han conocido muchos aspectos de cómo era nuestra vida hace años, de cómo era la escuela, los trabajos, la sociedad en general, también que no teníamos tantas cosas materiales como tienen ellos ahora. Creo que también han atendido mucho a nuestros “consejos”, cuando les hemos hablado de la importancia que tiene que sigan estudiando, que se esfuercen, que se formen, que es algo muy importante.

¿Crees que sería importante repetir este tipo de experiencias intergeneracionales?

Por supuesto, yo soy una persona muy abierta y cualquier iniciativa de este tipo es interesante y nos permite relacionarnos con la gente de otras edades.

Finalmente, solo nos cabe agradecer a cuantos han participado en los talleres y destacar que se ha tratado, a todas luces, de una experiencia enriquecedora y de un aprendizaje mutuo entre generaciones temporalmente distantes. En definitiva, a través de una experiencia común y compartida, esa distancia generacional es hoy un poco más corta.

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES

2022

EVENTOS NOVIEMBRE



14 de Noviembre- 17.00 h
Ciclo de tertulias
"Maltrato y abuso en las personas mayores"
Centro Virgen del Olivar

16 de Noviembre- 10.00 h
Visita guiada al Centro cultural
L'Almoina de Valencia
"Testigo del pasado". Salida desde Plza. Corts Valencianes

16 de noviembre - 17.00 h
Proyección video del Desfile de Moda 2022
Centro Virgen del Olivar

21 de noviembre - 17.00 h
Taller "Los libros humanos" de MUSOL.
Centro Virgen del Olivar

23 de noviembre - 18.00h
Charla Prevención de cáncer en Personas Mayores
Impartido por: Daniel Almenar Cubells y José Vilar Samper
Centro Virgen del Olivar

28 de noviembre - 17.00 h
Cine Premios Oscar
Proyección de la película "El golpe"
Centro Virgen del Olivar



EVENTOS DICIEMBRE



12 diciembre - 10.00h ,
Visita guiada al Belen de Roca-Meliana y paseo por la huerta local.
Salida desde Plza Corts Valencianes.

14 de diciembre - 10.30 h
Taller "Identificar propuestas de envejecimiento activo" a cargo de Musol
Centro San Enrique

14 diciembre - 17.00 h
Encendido del árbol de navidad Rondalla y recital de villancicos
Xocolatá Navideña
Centro San Enrique

15 de diciembre - 17.00 h
Encendido del árbol de navidad Rondalla y recital de villancicos
Xocolatá Navideña
Centro Bellido

19 diciembre - 17.00 h
Mayores a escena:
Actuación Grupo de Teatro Virgen del Olivar
Salón de Actos del Ayto.

20 diciembre - 17.00 h
Encendido del árbol de navidad Rondalla y recital de villancicos
Entrega de trofeos de los campeonatos de juegos de mesa
Xocolatá Navideña.
Centro Virgen del Olivar

24 diciembre
Cena Solidaria de Nochebuena



PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA SALUD

1º Grupo - 8 a 9 h **Gimnasio HERCA**
2º Grupo - 12 a 13 h **C/ Benemérita Guardia Civil, 19.**
Inscripciones en centro deportivo HERCA.



BAILE LIBRE

Sábado y domingo de 17.00 a 20.00 h
CC. Las Américas.(acceso con tarjeta usuario/a centros de P. Mayores)

TALLER DE PSICOMOTRICIDAD Y TEATRO TERAPÉUTICO

Lunes, miércoles y jueves de 10 a 11,30 h.
Centro cultural San Marcos. C/ Gomez Ferrer nº 8
Asociación Corazones Abiertos. Inscripciones en el 610795849.

TORRENT EN FORMA.RUTAS SALUDABLES.

Lunes, miércoles y viernes en horarios de 16h a 17h, 17h a 18h, de 18h a 19 h.
Parc central, centro deportivo AQA. Marcha nórdica.
Inscripciones en Fundación Deportiva Municipal de Torrent.
(C/ Constitución, nº49, Tlf: 961 562 346).

CENTROS MUNICIPALES DE PERSONAS MAYORES

Centro Virgen del Olivar - C/Virgen del Olivar, 40 - Telf. 96111865
Centro San Enrique - C/ Azorín, 40 - Telf. 963120399
Centro Bellido - C/ Bellido, 11 - Telf. 961564696



Pla Municipal
Persones Majors
TORRENT



AJUNTAMENT
TORRENT

Todas las actividades y servicios son gratuitos a excepción de los servicios de Peluquería, Cafetería, Podología y Gimnasia de Mantenimiento en los que se establecen precios públicos. // Para participar en las actividades solo necesitas ser vecino de Torrent, mayor de 60 años y tener el carnet de usuario/o de uno de los tres Centro Municipales de Personas Mayores.// Todas las actividades programadas y servicios se desarrollan conforme las normativas y restricciones vigentes, así como con las medidas de seguridad establecidas para hacer frente al COVID19.

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES

2022

★ CENTRO VIRGEN DEL OLIVAR c/ Virgen del Olivar, 40 ★

ACTIVIDADES PERMANENTES

Aula de Formación Permanente y Taller de Lecto-Escritura
Lunes de 16.30 a 19.30 h

Aula de Informática y TICS
Lunes de 9.30 a 12.30 h - 1º grupo.
Jueves de 9.30 a 12.30 h - 2º grupo.

Talleres Ocupacionales de Plástica y Manualidades
Viernes de 16.30 a 19.30 h

Gimnasia mantenimiento
Martes y viernes de 9.30 a 11 h

Aula de Estimulación cognitiva
Jueves de 16 a 18 h

Mayores a escena. Grupo de teatro Centro Virgen del Olivar
Martes de 17 a 19 h (ensayos)

Mayores a escena. Grupo de teatro Centro Virgen del Olivar
Martes de 17 a 19 h (ensayos)

Taller de reciclaje Textil
Miércoles de 16.30 a 18.30 h

Proyecto "IDÉES"
Grupo debate sobre temas de interés general
Jueves de 17.00 a 19.00 h.

SERVICIOS



L-S
9 a 20 h



L- 9.30 a 13.30 h
Tardes
16 a 19 h



L - V 9 a 11 h
L- J 11 a 13.30h



L - V
9 a 14 h



L - V
9.30 a 13.30 h



En horario de
apertura del
centro

★ CENTRO BELLIDO c/ Bellido, 11 ★

ACTIVIDADES PERMANENTES

Talleres Ocupacionales de Plástica y Manualidades
Miércoles de 16.30 a 19.30 h

Gimnasia mantenimiento (2 grupos)
Lunes y miércoles de 10 a 11 h
Martes y jueves de 9 a 11 h

Aula de Estimulación cognitiva
Viernes de 9.30 a 11.30 h

Baile libre
Jueves de 17.00 a 20.00 h

SERVICIOS



D-V
9 a 20 h.



L
16.30 a 18.30 h.



M- 10 a 14 h.
Tardes de 16 a 19 h

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Servicio de Promoción Socio-Cultural y Atención a las Personas Mayores.
Centro Virgen del Olivar
Lunes a jueves
9.30 a 13.00 h.

★ CENTRO SAN ENRIQUE c/ Azorín, 40 ★

ACTIVIDADES PERMANENTES

Talleres Ocupacionales de Plástica y Manualidades
Martes de 16.30 a 19.30 h

Aula de Estimulación cognitiva
Jueves de 10 a 12 h

SERVICIOS



D-V
9 a 20 h.



L
16.30 a 18.30 h.



M- 10 a 14 h.
Tardes de 16 a 19 h



Cafetería



Fisioterapia y rehabilitación



Peluquería (Cita previa)



Podología (Cita previa)



Atención e información



Huertos urbanos

CENTROS MUNICIPALES DE PERSONAS MAYORES

Centro Virgen del Olivar - C/Virgen del Olivar, 40 - Telf. 961118665
Centro San Enrique - C/ Azorín, 40 - Telf. 963120399
Centro Bellido - C/ Bellido, 11 - Telf. 961564696

Todas las actividades y servicios son gratuitos a excepción de los servicios de Peluquería, Cafetería, Podología y Gimnasia de Mantenimiento en los que se establecen precios públicos. // Para participar en las actividades solo necesitas ser vecino de Torrent, mayor de 60 años y tener el carnet de usuario/o de uno de los tres Centro Municipales de Personas Mayores.// Todas las actividades programadas y servicios se desarrollan conforme las normativas y restricciones vigentes, así como con las medidas de seguridad establecidas para hacer frente al COVID19.



Pla Municipal
Persones Majors
TORRENT



AJUNTAMENT
TORRENT

FESTA DE LA TARDOR FESTA DE LA TARDOR FESTA DE LA TARDOR

En la tarde del 26 de octubre tuvo lugar la “Festa de la Tardor”, organizada por el Ayuntamiento de Torrent, celebración con la que las personas mayores daban la bienvenida a la estación otoñal.

La fiesta tuvo lugar en la Plaza Pintor Miró , justo detrás del Centro San Enrique y en ella se congregaron numerosas personas, todas ellas usuarias de los Centros Municipales de Personas Mayores.

Durante el acto se hizo entrega de una placa conmemorativa a Rafael Delgado, en agradecimiento a sus muchos años como presidente de la Junta Directiva del Centro San Enrique.

El público asistente disfrutó del espectáculo de play-back que ofreció el Grupo de Teatro El Olivar, grupo formado íntegramente por personas mayores y también de la actuación en directo de la cantante Tere Ortí.

Una vez más, con su participación y su entusiasmo, el colectivo de personas mayores siguió demostrando su alegría, su buen humor, su fortaleza y sus ganas de compartir.



Festa de la tardor 2022



Festa de la tardor 2022



Festa de la tardor 2022

Prevención del cáncer en personas mayores

Charla informativa

El pasado miércoles 23 de noviembre a las 18:30 horas, el Centro Virgen del Olivar organizó una charla informativa en sus instalaciones sobre la prevención y el tratamiento del cáncer en personas mayores.

La charla la impartieron el Dr. Daniel Almenar Cubells, oncólogo, y el Dr. José Vilar Samper, radiólogo. Ambos jubilados.

El encuentro fue un éxito y contó con una gran asistencia. Los asistentes salieron muy contentos tras escuchar las palabras de los doctores. Aseguraron haber aprendido mucho sobre un tema tan importante como la prevención y tratamiento del cáncer. Sin duda, fue una información útil y necesaria tanto para los y las mayores como para el resto de la sociedad, independientemente de su edad.



Charla informativa sobre la prevención del cáncer

Ven a bailar con nosotros

Nuevo baile de mayores



Nuevo baile de mayores



Nuevo baile de mayores



Nuevo baile de mayores

C.C. Las Américas
Sábados y domingos
17:00 a 20:00 h.

Lecturas recomendadas para personas mayores

«No hay amigo tan leal como un libro»

(Ernest Hemingway)

En esta ocasión hemos seleccionado para vosotras y vosotros 3 obras literarias escritas por autores españoles y que se cuentan entre las novelas más

leídas durante 2021 y 2022 en nuestro país. También os traemos todo un clásico literario de la generación del 50, la novela “Últimas tardes con



La ciudad de vapor
Carlos Ruiz Zafón, 2020

Carlos Ruiz Zafón (Barcelona, 1964 - Los Ángeles, 2020) es uno de los autores más reconocidos de la literatura internacional de nuestros días. Sus obras han sido traducidas a más de cincuenta idiomas y se le considera el escritor español más leído en todo el mundo después de Cervantes.

Aunque es mundialmente conocido a partir de 2001 por “La sombra del viento”, otros libros suyos son “El príncipe de la niebla”, con el que se dio a conocer en 1993, “El palacio de la medianoche”, “Las luces de septiembre”, “Marina”, “El juego del Ángel”, “El prisionero del cielo” y “El laberinto de los espíritus”.

Carlos Ruiz Zafón se ha perfilado como dueño de un universo literario personalísimo que lo ha convertido en uno de los grandes fenómenos de las letras contemporáneas.

“La ciudad del vapor” es una recopilación de once relatos cortos, cuatro de ellos inéditos. Fue concebida por el autor como una obra de agradecimiento a sus lectores incondicionales y llegó a las librerías españolas en noviembre de 2020. En ellos encontramos desde el relato de un arquitecto que huye de Constantinopla con los planos de una biblioteca inexpugnable o un extraño caballero que tienta a Cervantes para que escriba un libro que no ha existido jamás hasta al arquitecto Gaudí navegando hacia Nueva York en una travesía onírica en la que se deleita con la luz y el vapor, materias de las que deberían estar hechas las ciudades.

Se trata de un libro que disfrutarán especialmente aquellos que ya conocen la obra de Ruiz Zafón en tanto encontrarán ecos y reminiscencias de obras anteriores. No obstante, sin conocer previamente al autor, la maestría literaria, la riqueza expresiva y un portentoso lenguaje poético hacen de su lectura una experiencia sorprendente, grata y enriquecedora. ¡Te encantará!



El huerto de Emerson
Luis Landero, 2021

Luis Landero (Alburquerque, Badajoz 1948) se dio a conocer con “Juegos de la edad tardía” en 1989, novela a la que siguieron “Caballeros de fortuna”, “El mágico aprendizaje en invierno”, Premio Libro del Año de los libreros de Madrid en 2015 y “La vida negociable” de 2017. Traducido a varios idiomas, es hoy uno de los autores más reconocidos de la narrativa española actual.

En “El huerto de Emerson”, novela con tintes autobiográficos Landero recrea los recuerdos de su niñez en el medio rural de la Extremadura de los años 50, las vivencias del adolescente recién llegado a Madrid o del joven que empieza a trabajar en múltiples oficios, mozo de almacén, mecánico, guitarrista, profesor y finalmente escritor. Los recuerdos que se entremezclan con historias y escenas vividas en los libros con la misma pasión y curiosidad que si ocurrieran en el mundo real.

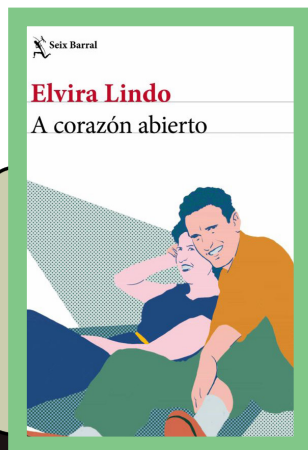
En la novela nos encontramos además con personajes memorables que aún siendo actuales parecen pertenecer a un ya lejano pasado, mujeres heroicas que sostienen a las familias como la propia abuela del narrador, hombres callados que guardan secretos asombrosos, o candidas parejas que despliegan sus antiguos y enigmáticos cortejos al caer la tarde.

Se trata al fin de un emotivo viaje por el recuerdo y la memoria del propio autor en un brillante intento de redescubrir y atesorar esos momentos que dan sentido a su vida, pero no se queda ahí, de alguna forma invita al lector a hacer lo propio, a sumergirse en ese pozo inmenso del recuerdo para redescubrir aquellas personas, lugares o situaciones que han contribuido a que seamos lo que somos. Todo ello unido a una brillantísima reflexión sobre la creación literaria y a una emotiva mezcla de humor, poesía y cercanía convierten “El huerto de Emerson” en una de esas novelas que apetece degustar pausadamente mientras nos transporta al universo casi olvidado de los relatos contados junto al fuego.

Teresa”, obra clave e imprescindible de la narrativa española contemporánea que fue escrita por Juan Marsé, perteneciente a la llamada Escuela de

Barcelona, corriente que ha dado escritores tan notables como Gil de Biedma, Carlos Barral, García Hortelano, Juan Goytisolo y Eduardo Mendoza.

Os recordamos que las bibliotecas públicas de Torrent ofrecen un servicio de préstamo de libros.



A corazón abierto
Elvira Lindo, 2020

Elvira Lindo (Cádiz, 1962) estudió periodismo en Madrid pero abandonó la carrera para dedicarse a la radio y televisión como locutora, actriz y guionista. Su primera novela, “Manolito Gafotas” está basada en uno de sus personajes radiofónicos y obtuvo un éxito tan rotundo e inesperado que continuó con varias novelas más de la autora que convirtieron al personaje en un clásico de la literatura infantil y juvenil. Además de la saga de Manolito Gafotas, Elvira Lindo ha publicado siete libros con otro personaje infantil, Olivia. Ha escrito novelas dirigidas al público adulto como “El otro barrio”, “Algo más inesperado que la muerte” y “Lo que me queda por vivir”. También ha escrito teatro, guiones para cine y es colaboradora asidua escribiendo columnas de opinión en la prensa escrita. “A corazón abierto” es la primera obra inédita que publica desde que la publicación en 2011 de “Lugares que no quiero compartir con nadie”.

En ella, Elvira Lindo narra la historia de sus padres, ambos pertenecientes a la generación de niños de la posguerra. Arranca la historia con la autora hablando en primera persona mientras cuida de su padre en un hospital, ya anciano y enfermo. A través de este diálogo íntimo vamos conociendo la complicada relación amorosa de los padres y en qué medida afectó a las vidas de la pareja y de sus cuatro hijos. Es la historia de una gran pasión, de un amor agitado por los cambios de domicilio, por la enfermedad y sobre todo por unas personalidades que parecían conjurarse en contra de una vida fácil. La novela es un magnífico ejercicio de introspección. La autora narra, observa pero jamás juzga. Es un ejercicio íntimo para comprender la historia de sus padres y por ende la suya. Transita además por la historia de España durante los últimos 80 años enfatizando el papel de todas las generaciones que a partir de 1939 se vieron obligadas a concentrar todos sus esfuerzos en sobrevivir. El lenguaje que utiliza es cercano, emotivo, sencillo y entrañable, algo que ayuda a empatizar e invita a sumergirnos en nuestras propias experiencias, vivencias y recuerdos para ejercitar ese ejercicio tan saludable que es “mirar hacia atrás sin ira” para comprender el ahora.



Últimas tardes con Teresa
Juan Marsé, 1966

Juan Marsé (1933-2020) está considerado como uno de los grandes escritores contemporáneos. Nacido en Barcelona en los años 30 abandonó muy joven los estudios para trabajar como aprendiz en un taller de joyería. Compaginó sus primeros pasos en la literatura con su trabajo en el taller y empezó a colaborar en la revista Ínsula. Se presentó con su primera novela “Encerrados con un sólo juguete” al Premio Biblioteca Breve quedando finalista. En 1960 se instala en París, trabaja como traductor y ya de vuelta a Barcelona publica en 1963 “Últimas tardes con Teresa”, obra con la que esta vez sí obtiene el Premio Biblioteca Breve. El escritor tuvo encontronazos con la censura literaria que imperaba en nuestro país décadas atrás pese a lo cuál escribió una ingente obra logrando una enorme popularidad y un reconocido prestigio a partir de los años 70 hasta su muerte en 2020, prestigio que se vio recompensado con numerosos premios a lo largo de su carrera literaria como el Planeta, el Nacional de la Crítica, el Quijote y el Cervantes en 2008, máximo galardón otorgado a la literatura en lengua castellana.

“Últimas tardes con Teresa” es una de las obras imprescindibles de la narrativa contemporánea y la que consolidó a Juan Marsé a nivel internacional. La novela está ambientada en la década de los 50 y transita por la historia de dos grandes clases sociales asentadas en la Barcelona de posguerra, la burguesía acomodada y el lumpen proletariado de carácter casi marginal, convirtiéndose en un retrato fiel y descarnado de la etapa histórica que aborda y que el escritor sitúa como trasfondo de la relación amorosa entre los protagonistas. Narra la relación entre Teresa, una joven universitaria con ansias de rebeldía política proveniente de una familia acomodada y Manolo, alias el “Pijoaparte”, un ladronzuelo de motos, apuesto, seductor y embustero. Ambos desean huir de su clase de origen y se estrecharán con la cruda realidad, más benevolente para la joven burguesa que para el joven delincuente. Una relación imposible, llena de giros, malentendidos, ingenuidad y embustes que pone de manifiesto las enormes diferencias sociales, culturales y personales de ambos protagonistas.

Colaboraciones

Edadismo y empoderamiento en la tercera edad

Según los datos nacionales de estadística, a fecha 1 de enero 2022 la población mayor de 64 años en España asciende a 9,5 millones de personas. Si tenemos en cuenta que con 60 años ya se nos tipifica según la OMS como adulto mayor o anciano joven, la cifra se eleva considerablemente.

Los mayores de hoy también fuimos jóvenes. Por supuesto, tuvimos ascendientes que cuidábamos y respetábamos en la mayoría de los casos. Aunque, si es cierto que eran otros tiempos y otra educación la que se nos inculcó, sobre todo a las mujeres. La misma educación machista que a ellos/as les habían infundido. Entre los estereotipos culturales y sociales estaba el cuidado y la atención de nuestros familiares mayores (padres, madres, hermanos varones, tíos etc.) y todas estas tareas, muchas veces llevadas a cabo por una misma persona, mayormente la mujer renunciando a su propia vida. Ellos se dejaban cuidar, a veces por su mentalidad y otras por necesidad. La mujer se consideraba que debía ser la cuidadora de los mayores ya que jugaba un papel importante la condición de mujer “no trabajadora” que se decía (como si la mujer no hubiese trabajado fuera y dentro de la casa) aportando al hogar ingresos lo suficientemente importantes para la subsistencia de la familia. Esa tendencia, que estaba muy arraigada aquí en España, la hemos experimentado las abuelas de hoy cuando todavía no lo éramos (jóvenes ancianas).

Por supuesto que todos nuestros antepasados no eran iguales ni mucho menos, algunos se dejaban cuidar, hasta cierto punto permitían que solucionásemos los problemas que a ellos ya no les apetecía solucionar (gestiones, recados, limpieza de su casa...) pero por lo demás, querían mantener su autosuficiencia hasta que eran

dependientes para todo y necesitaban un cuidado completo en todos los sentidos y situaciones. Esto nos llevaba por exceso de carga física y psicológica a reacciones y comentarios que no se deberían hacer, como por ejemplo “¡imamá, que pesada estás!” o “¡es que no te enteras!”

¿Quién no se ha dejado llevar alguna vez, sin pensar lo que la persona mayor pudiese sentir? Entono el ¡Mea Culpa! aunque en mi descarga, tengo que decir que eran faltas puntuales pero cuando estas alusiones se vuelven crónicas podíamos hablar de EDADISMO.

En aquellos tiempos era muy frecuente y hasta normal el edadismo dentro de la sociedad y de la familia. Quiero decir, que se prejuizaba y se trataba a las personas mayores como si no tuviesen ya capacidad de entendimiento ni de decisión. Hago insistencia en que no en todos los casos era así.

Hoy en día, la educación que hemos dado a nuestros hijos es diferente a la nuestra. Si que les hemos inculcado el respeto a los mayores, pero sin obligaciones y mucho menos por ser mujer. Ellos, igual que también nosotras/os las cuidadoras/es de nuestros seres queridos, vivimos en otra época. Sabemos que hay otros medios para cuidar a las personas mayores o dependientes (empresas de atención domiciliaria y sanitaria, atención por tele asistencia, servicios sociales y por último las residencias de mayores).

Lo más seguro es que en un futuro no muy lejano, nosotras/os los jóvenes ancianos de hoy, nos encontremos en la tesitura de que nos tengan que cuidar mediante los medios actuales o servicios nuevos que se puedan crear, pero sin echar la carga sobre los hombros de nuestros hijos. Mientras tanto, los jóvenes ancianos queremos ser y

somos dueños de nosotros mismos. Viviendo nuestra vida en todos los aspectos según nuestras propias decisiones, sea en actitudes, asistencias o representaciones de toda índole.

Teniendo una actitud empoderada, nos sentimos bien con nosotros mismos. Tenemos la capacidad de decidir si queremos participar en actividades, gestionar nuestros recursos, alimentarnos como queramos, incluso atender a nuestros hijos y nietos sin que ello suponga una carga. Podemos decidir nuestro futuro mediante una programación de nuestra vejez y si fuésemos algún día dependientes, firmando un testamento vital.

Todo esto queda patente en los debates que tenemos una vez por semana en el Centro Virgen del Olivar. Somos un grupo de siete mujeres en edades comprendidas entre los 63 y 78 años, todas alumnas del Aula de Formación y actualmente involucradas en el denominado “Proyecto Ideas”, subgrupo de trabajo surgido en el propio seno del Aula como germen de ideas y acciones en torno a la participación y al empoderamiento de las personas mayores. Mediante nuestros coloquios tratamos y desarrollamos los temas que se exponen y proponemos nuevas actividades y servicios para nosotros los mayores.

Nos gustaría que participasen los hombres también en estas reuniones exponiendo opiniones y sugerencias. Tenemos que potenciar nuestro empoderamiento como personas totalmente aptas para todo y hasta donde nosotras mismas, hoy por hoy y en el futuro queramos llegar.

Nuria Montalvo

Alumna del Aula de Formación Permanente e Integrante del Proyecto Ideas

Colaboraciones

Llegó la tarde

Aquí no hay vejez
 solo nos llegó la tarde.
 Una tarde cargada de experiencia,
 experiencia para dar consejos.
 Aquí no hay vejez, solo nos llegó la tarde.
 Viejo es el mar y se agiganta,
 viejo es el sol y nos calienta,
 vieja es la luna y nos alumbra,
 viejo es el amor y nos alienta,
 así que, aquí no hay vejez
 solo nos llegó la tarde.
 Somos seres cargados de saber,
 graduados en la universidad de la vida
 y del tiempo que nos dio un postgrado,
 subimos al árbol de la vida
 y allí cortamos los mejores frutos, nuestros hijos,
 a los que cuidamos con paciencia, que hoy
 se revierte en paciencia y amor.
 Así que, aquí no hay vejez
 solo nos llegó la tarde.
 Joven que me escuchas,
 si en tu caminar por la vida
 encuentras un ser que camine encorvado,
 con pasos lentos, el pelo blanco,
 la piel arrugada, las manos temblorosas,
 no lo ignores, ayúdalo, protéjelo,
 dale tu mano amiga y piensa que mañana,
 oyeme bien, mañana a ti también
 te llegará la tarde.

Anónimo

*Texto aportado por Gladys Martus,
Alumna del Aula de Formación*



Tablón de *anuncios*



NUEVO BAILE DE MAYORES
C.C. LAS AMÉRICAS
Autobús línea 170 color amarillo

VEN A BAILAR CON LOS MAYORES
TODOS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS
DE 17:00 A 20:00h

PARA ACCEDER AL BAILE
Imprescindible la presentación del
Carnet de Jubilado o Jubilada de Torrent

ART BAL
AJUNTAMENT TORRENT
Las Américas



TALLER DE RECICLAJE TEXTIL

CUSTOMIZAR
REUTILIZAR
ADAPTAR
REDISEÑAR
DAR UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD A LA ROPA

TODOS LOS MIÉRCOLES

DE 16'30 A 18'30

CENTRO DE MAYORES VIRGEN DEL OLIVAR, TORRENT

Ajuntament de Torrent



LA INFORMACIÓ MUNICIPAL AL TEU WHATSAPP

ENVIA UN WHATSAPP AL 662594180
Possa el teu nom i tria EL TEU IDIOMA ESCRIVINT:
"ALTA VAL" O "ALTA CAS"
O ACCEDEIX AL GRUP DE GENT MAJOR ENVIANT "MAJOR"

UNIX-TE AL CANAL DE INFORMACIÓ DE TELEGRAM

busca "ajuntament de torrent" a telegram i comença a rebre tota la informació municipal

@ajuntamentdetorrent
t.me/AjuntamentDeTorrent

DEMANA LA TEUA CITA PRÈVIA PER WHATSAPP

escanetja este codi qr o envia "hola" al 637042821 per a accedir al servei de cita prèvia

Ajuntament de Torrent

**¡DESDE LOS
CENTROS
MUNICIPALES
DE PERSONAS
MAYORES
OS DESEAMOS
FELIZ NAVIDAD!**



Centro Mare de Déu del Olivar - Tel. 96 111 18 65
Centro Bellido - Tel. 96 156 46 96
Centro San Enrique - Tel. 96 312 03 99
Centro Servicios Sociales - Tel. 96 111 18 60

