

el consell

Número 32 - Febrer 2021 - Exemplar gratuït

de la gent major

***Lluitant junts pel bé més
valuós que tenim: la vida***

Edició Especial "Pandèmia i Persones Majors"

Editorial

El que ha evidenciat la pandèmia

*Personal sanitari i voluntaris de la ciutat de Torrent.*

La immensa majoria de nosaltres vam conèixer l'existència d'aqueix virus desconegut que la comunitat científica ha anomenat SARS-CoV 2 poc abans de la primavera d'enguany. Aquest virus és causant de la malaltia per coronavirus COVID-19, malaltia extremadament contagiosa i que pot presentar des d'una simptomatologia lleu a causar patologies molt greus i fins i tot la mort en un breu lapse de temps.

Conèixer-ho i començar a viure un procés sense precedents en la nostra història va ser tot un. En totes les converses quotidianes una de les imatges més recurrents ha sigut i és l'expressió "això sembla una pel·lícula de ciència-ficció" i certament ho pot semblar, només que ací i per desgràcia es compleix l'assertió que "la realitat supera a la ficció".

Si fa uns mesos algú ens haguera contat que països sencers es paralitzarien, que només es mantindria l'activitat laboral estrictament necessària, que els col·legis i els centres educatius tancarien les seues portes, que els ciutadans romandrien confinats en els seus domicilis i que els hospitals del primer món es col·lapsarien l'haguérem pres per un visionari dement sens dubte.

Desgraciadament ha ocorregut, ho hem viscut i ho hem patit. Hem vist amb estupor com a països sencers, modernes i avançades societats es veien abocades sense remissió a situacions d'autèntica distopia. Hem assistit als esforços i a les mesures preses pels governs dels diferents països però també s'han posat de manifest moltes de les manques i les deficiències que condicionen en

Aquest virus ha posat de manifest moltes de les manques i deficiències que condicionen en major o menor mesura a tots el països



major o menor mesura a aqueixos mateixos països. I el que és pitjor, encara són incalculables les conseqüències i les pèrdues d'aquesta desoladora pandèmia.

Però si alguna cosa hauríem d'haver après com a espècie és que l'ésser humà necessita de la col·laboració mútua entre els seus congèneres. Com a éssers socials que som necessitem de l'altre, evolucionem adaptant-nos i donant-nos suport en una xarxa de suports mutus.

Si alguna cosa hauríem d'haver après com a espècie és que l'ésser humà necessita de la col·laboració mútua entre el seus congèneres. Com a éssers social que som necesitem de l'altre

I aquesta hauria de ser la millor lliçó que ens deixara la pandèmia, que per a subsistir com a espècie, com a societat i com a individu necessitem els uns dels altres.

Certament, al nostre país la pandèmia ha tingut la seua infinitat d'eslògans, els més repetits "Tot anirà bé"; "D'aquesta eixim millors"; "Gràcies als sanitaris", etc. Ha tingut també el seu himne, el ja famós "Resistiré" i també el seu agraïment massiu als professionals sanitaris en forma d'aplaudiment col·lectiu i puntual a les 20 h. des de tots els balcons de la nostra geografia.

Totes aquestes manifestacions expressen esperança, voluntat i agraïment. Però tota expressió de la ciutadania per a no quedar-se en una mera anècdota, en un sincer testimoniatge o en una postura buida de contingut ha d'anar acompanyada necessàriament de la ferma voluntat de compromís de tots i cadascun de nosaltres i del convenciment que només units, respectant i complint totes les mesures preventives podrem avançar.

I si parlem de pèrdues, les més importants han sigut i són indiscutiblement les vides humanes i en aquest sentit el col·lectiu més vulnerable ha sigut el de les persones majors. Gran part de les víctimes mortals de la pandèmia han sigut i són persones d'edat avançada. Però els majors no sols estan més exposats a desenvolupar les formes més greus de la malaltia sinó que a més l'aparició d'aquesta ha intensificat els riscos del col·lectiu tant a nivell individual com a nivell social.

El confinament va aïllar d'una forma intensíssima a moltes persones majors; moltes d'elles s'han vist soles en els seus habitatges, algunes sense recursos, altres confinades en residències, la immensa majoria aïllades de les seues famílies i sense poder veure ni abraçar al seus fills i néts.

Les diferents administracions han posat en marxa recursos per a pal·liar la difícilíssima situació que estava vivint el col·lectiu de persones majors però les sensacions de temor, de soledat, de vulnerabilitat, en definitiva el malestar psicològic que s'ha generat i que encara pateixen moltes persones majors serà una seqüela que requerirà temps i que comporta la necessitat d'intensificar tots els recursos públics adequats.

Però també és molt el que hem après com a societat des que va arrancar aquesta pandèmia, d'alguna manera aquesta desoladora situació ens ha servit l'oportunitat de posar el focus i la mirada en col·lectius socials i grups professionals no sempre reconeguts com mereixen.

En aquest sentit, la societat ha fixat la mirada en el tantes vegades oblidat col·lectiu de les persones majors, i dins d'aquest mereixen especialíssima atenció els majors solos i els afectats per malalties degeneratives i/o cognitives.

Hui, vull pensar, som més sensibles i més solidaris amb els nostres majors i ells són menys invisibles per a nosaltres, els sentim més a prop.

També ens ha servit per a posar en valor a tots aqueixos col·lectius professionals tan necessaris i que en els moments més durs del confinament han estat eixint al carrer, fent el seu treball i possibilitant que la vida quotidiana poguera continuar.

En aquesta pandèmia, el col·lectiu més vulnerable ha sigut el de les persones majors. No sols per estar més exposats a la malaltia, també per l'aïllament, el temor i la soledat

A peu de carrer i en primera línia han estat per descomptat els sanitaris però també treballadors de supermercats, comerços essencials, farmàcies, serveis de neteja, auxiliars de SAD i treballadors de geriàtrics, treballadors del transport etc. sense oblidar tampoc als voluntaris de les diferents associacions i altres col·lectius de l'administració i de les forces de seguretat.

En definitiva, en aquesta lluita titànica contra el Covid-19 i com en tota gesta humana hem tingut els nostres herois, les nostres víctimes i potser també els nostres vilans.

Però la lluita contra la malaltia ha de continuar, qui sap si un llarg temps encara i ací sí que hem de comprometre'ns tots i totes, tota la ciutadania i tota la classe política sent responsables, sent solidaris i romanent tots junts i units en una mateixa tasca comú.

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

Carlos Fernández Marcos
(Aula de Formació
Permanent), José Novella
(Centre Mare de Déu de
l'Olivar), Gabinet Psicotècnic
Municipal, Protecció Civil
de Torrent, Programa Servei
Menjar a Casa, Programa
Servei d'Ajuda a Domicili y
Solidaritat Torrent

FOTOGRAFIES

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

MAQUETACIÓ

J. Cristóbal García Aranda

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.

D'aquest Consell de la Gent Major s'ha fet un tiratge de 1.000 exemplars.

Actuaciones municipales durante la pandemia

Un trabajo en equipo para llegar a todos los rincones de Torrent

Vivimos tiempos difíciles, el pasado 14 de marzo del 2020 se decretó el Estado de Alarma por la emergencia sanitaria producida por la Covid19 y el mundo entero se sitúa en un nuevo escenario donde hay que aprender a vivir de una forma diferente. A partir de ese momento como medida de contención se decretó un confinamiento domiciliario que duró hasta el 15 de mayo del 2020. Aunque la Covid19 afecta a todas las personas y ningún rincón del mundo se salva de su impacto las personas mayores son un grupo especialmente vulnerable ante la enfermedad producida por el SARS-COV2 que presenta un peor pronóstico por su comorbilidad, los síndromes geriátricos y la fragilidad asociada al envejecimiento. Desde la OMS se instó a “apoyar y proteger a las personas mayores que viven solas. Es un asunto de todos. No podemos dejar a nadie atrás”. Desde el departamento de Bienestar Social del Ayuntamiento de Torrent movilizamos todos los recursos posibles para cumplir este objetivo: que nadie se sienta solo, que nadie tenga necesidades por cubrir nunca, menos si cabe en estos duros momentos. Por eso tanto desde nuestro servicio, como los agentes sociales y la ciudadanía de Torrent encaminamos nuestros esfuerzos en cuidar a las personas mayores muchas de las cuales han vivido el confinamiento domiciliario en soledad, pero también en aprovechar este acontecimiento histórico para situarlos no solo como un grupo especialmente vulnerable que hay que cuidar, sino como verdaderos agentes activos en la sociedad, aportando toda la sabiduría y capacidad de resiliencia que tienen, al servicio de toda ciudadanía, de los cuales, vamos a aprender.

El confinamiento en casa sin posibilidad de salir a excepción de asuntos imprescindibles ha supuesto para las personas mayores una reducción de la movilidad, el aumento de la inactividad, un distanciamiento de la red social y familiar y una etapa en el que

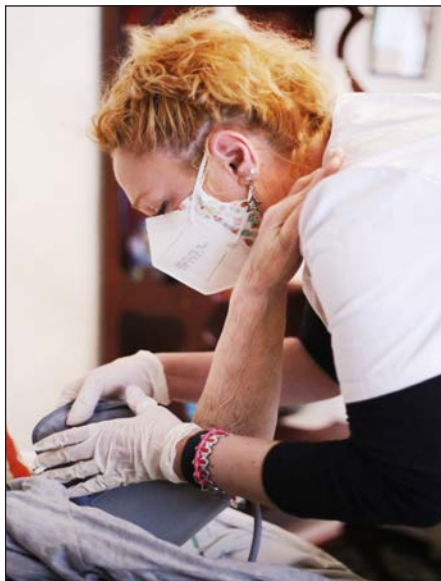


Trabajadora social municipal, Atención a la Dependencia.

el miedo se ha colado en nuestras vidas, enfrentándonos a una soledad inaudita. Esta experiencia insólita difícil de entender y sobrellevar para toda la humanidad y de forma especial para las personas mayores que se han situado como el colectivo más asolado de la sociedad, nos ha hecho girar la mirada hacia la vida en un momento de enfermedad y duelo. Las personas mayores de la ciudad de Torrent, activas y con un amplio listado de actividades de ocio y tiempo libre que llenaban los Centros de Mayores de nuestra ciudad, han tenido que paralizar todo movimiento y convivencia con los demás y responder con valentía a las indicaciones de las autoridades, quedándose en casa y dejando que otros velen por sus cuidados y necesidades. Veámos en los medios de comunicación experiencias de convivencia y solidaridad entre los vecinos, intentando cuidar a aquellos que durante muchos años han cuidado de nosotros. La administración pública no se ha quedado

atrás en su intervención, y a la altura y como referente de la sociedad, se ha hecho eco de las necesidades que este colectivo ya tenía, ahora aumentadas por la situación de alerta sanitaria, y ha respondido a esta nueva situación movilizand los recursos existentes y creando nuevas iniciativas que nos permitan seguir teniendo presente a las personas mayores y conocer y satisfacer las nuevas necesidades que han ido surgiendo en estos últimos meses. El departamento de Bienestar Social no ha parado en estos meses, hemos salido a buscar y a atender las nuevas necesidades que se nos iban presentando, las trabajadoras sociales conjuntamente con el resto de programas de nuestra área han visitado y valorado las viviendas de las personas más dependientes para que nadie se quedara atrás.

Hemos localizado y llamado a las personas mayores más vulnerables de cada zona de actuación, detectando situaciones de soledad y falta de



Auxiliar del servicio municipal de ayuda a domicilio, CLAROS.

cobertura de necesidades básicas y acompañado en estos duros momentos de soledad.

La alerta sanitaria ha evidenciado las necesidades sociales que el ser humano tiene. La necesidad de convivir con el otro, de relacionarnos, de querer y saberse querido. Y desde el Departamento de Bienestar Social y la colaboración con todos los recursos de la administración, hemos querido responder rápido y de forma eficaz para que nadie se sienta solo y nadie se quedara atrás. Hemos perdido seres queridos y hemos llorado cada vida que además no hemos podido despedir, y como administración al servicio del ciudadano queremos estar presentes en estos momentos de dificultad. Nos hemos hecho la pregunta ¿Cómo proteger y cuidar sin relacionarnos? Y la respuesta ha sido sencilla: aunando esfuerzos y teniendo los ojos y los oídos bien abiertos.

Nuestros ojos y nuestros oídos tienen nombre y apellidos. Gracias a todos y cada uno de los ciudadanos, profesionales, servicios públicos, voluntarios, trabajadoras sociales, auxiliares a domicilio, familiares, que habéis estado en primera línea de batalla luchando por el bien más preciado que tenemos: la vida.

Y para todas las personas mayores de nuestra ciudad, socios y socias de los Centros de Mayores, servicios que se han paralizado en estos duros momentos, con el deseo de que sea pronto: os estamos esperando.



Voluntaris de Protecció Civil i Creu Roja.



Menjar a casa

El Programa Menjar a Casa és un servei que porta implantat a Torrent des de fa anys. El servei consisteix en el lliurament diari en el domicili dels usuaris dels menjars de dilluns a divendres, excepte els dies festius de caràcter nacional o autonòmic. L'objectiu és oferir a les persones majors una dieta saludable en el seu propi domicili i adaptada a les seues necessitats, i d'aqueixa forma millorar la nutrició de les persones majors, per entendre que una nutrició adequada contribueix de manera decisiva a la salut, benestar i qualitat de vida. En aquests moments Torrent compta amb un conveni de col·laboració amb la Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives, que ens permet donar el servei a 60 domicilis de persones majors.

Declarat l'estat d'alarma per Covid19 i el confinament domiciliari es van ampliar places i l'ajuntament de Torrent conscient de la importància d'aquest servei, més si cap en aqueixos moments, va ampliar el nombre de places amb la finalitat d'assegurar-nos la cobertura d'alimentació adequada sense necessitat que les persones majors isqueren del seu domicili, i com a recurs necessari de suport als familiars que cuiden d'ells. Per a articular aquest servei des del Departament de Benestar Social comptem amb el

treball de Protecció Civil i Creu Roja els qui van fer el repartiment diari dels menús a cada domicili. La seua labor i el seu treball va ser imprescindible per a l'eficàcia del servei.

A més, recentment i coincidint amb la celebració del Nadal, el Departament de Benestar Social de l'Ajuntament de Torrent que ve organitzant des de fa molts anys un sopar de Nit de Nadal per a aquelles persones majors que es troben soles en data tan assenyalada va mantenir aquesta iniciativa solidària, però adaptant-la a la nova situació sanitària de manera tal que el dia 24 de desembre es va distribuir un menú nadalenc a 81 domicilis de persones majors i també a nombroses famílies sense recursos. De la distribució del menú es van encarregar Protecció Civil i Creu Roja. Van ser un nombre grup de voluntàries i voluntaris els que van entregar aqueix menú especial en el propi domicili dels usuaris i les usuàries del servei. Amb això s'estava fent arribar a cada casa, a cada llar molt més que un menú especial, se'ls feia arribar també la solidaritat, el suport a les persones més vulnerables, molt especialment als nostres majors que tant han patit i pateixen la situació que vivim i sobretot la il·lusió de continuar cap avant encara en els moments més difícils.

Actuaciones municipales durante la pandemia

Protección Civil de Torrent, solidaridad a pie de calle

Protección Civil de Torrent lleva implantada en nuestro municipio como agrupación hace algo más de 30 años. En Torrent la agrupación cuenta con unos 47 voluntarios que son movilizados habitualmente por el propio Ayuntamiento pero también pueden ser movilizados en ocasiones por la Generalitat. Las edades de estos voluntarios y voluntarias abarcan desde los 17 a los 70 años, si bien el grupo mayoritario de edad es la franja que va de 20 a 40 años. Ellos y ellas han sido uno más de los contingentes de profesionales y voluntarios en primera línea de la pandemia. Entrevistamos a Paco Lona, jefe de la Agrupación de Protección Civil de Torrent para que nos cuente las tareas que han llevado a cabo durante 2020 a raíz de la implantación del Estado de Alarma y el confinamiento que le siguió, muy especialmente aquellas tareas dirigidas a las personas mayores de nuestro municipio.

¿Cuáles son las tareas generales que habéis desempeñado durante el confinamiento?

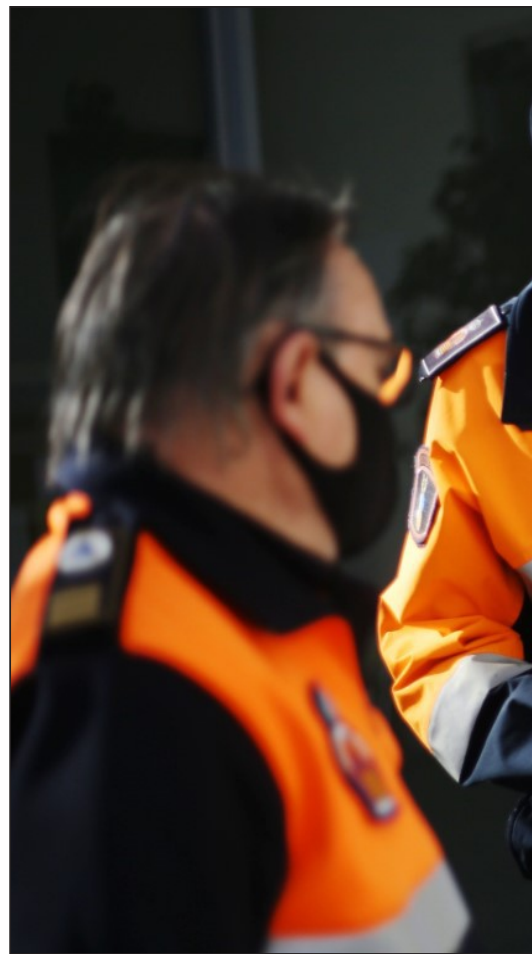
Hemos desarrollado infinidad de tareas, unas directamente relacionadas con la atención a las personas y otras han sido tareas de apoyo a la Policía Local, también tareas de limpieza e higienización de distintas zonas del municipio como el baldeo de calles de la zona de Marxadella, San Juan Bosco, Miramar, etc. Realizamos también el buzoneo de mascarillas en las zonas del extrarradio de Torrent, ayudamos en el desembarco y reparto del primer contingente de material de protección (mascarillas y EPI) que llegó a hospitales y residencias de tercera edad, hemos colaborado con la policía local en vigilancia de mercados, controles perimetrales, bandos informativos, etc. Hemos repartido material para confeccionar mascarillas caseras colaborando con las AMPAS y otras asociaciones, también asistimos a personas por accidentes domésticos como caídas, etc.

Referido la población de personas mayores ¿qué tareas fundamentales habéis desarrollado durante y después del confinamiento?

Con la población mayor empezamos, nada más decretarse el estado de alarma, con la tarea de localización de todas las personas mayores de 75 años empadronadas en Torrent y residiendo en el extrarradio, fuera del núcleo urbano. Se les localizaba y se contactaba con ellos directamente en sus domicilios para conocer su estado y las posibles necesidades que tuvieran. También comprobábamos si tenían número de teléfono actualizado para poder hacer el seguimiento de su situación ya desde el Ayuntamiento. También hicimos el reparto de menús a los usuarios del servicio “Menjar a Casa” así como reparto de medicinas a los domicilios de las personas que estaban confinadas o que no podían acudir a la farmacia. En este caso eran las propias farmacias las que contactaban con nosotros para que hiciéramos el reparto de la medicación de sus usuarios. Ya más recientemente llevamos el menú de Nochebuena que ofreció el Ayuntamiento a personas mayores a sus domicilios. Actualmente y dentro de las tareas que hacemos dirigidas a las personas mayores estamos haciendo el reparto del material de los Talleres Ocupacionales. Nosotros llevamos el material necesario a los domicilios de los usuarios y luego los talleres ya los hacen vía on line. Quiero señalar que tanto el reparto del “Menjar a Casa” como el del menú de Navidad los hicimos en coordinación con los compañeros y compañeras de Cruz Roja.

¿Se ha diferenciado mucho el tipo de tareas con respecto a la población general?

Básicamente en que con la gente mayor la asistencia es más directa y más continua. Eran las mismas personas a las que tratábamos a diario lle-



Voluntarios de Protección Civil de Torrent en

vándoles la comida o las medicinas y se establece con ellos un contacto mucho más personal.

Sabemos que las personas mayores constituyen el colectivo más vulnerable frente a la enfermedad del Covid y además han padecido el confinamiento de una forma especialmente dura, la mayoría aislados de sus seres queridos y confinados en soledad. Durante ese periodo vosotros seríais de las pocas personas a las que veían y con las que poder cruzar una sonrisa o unas pocas palabras de tú a tú, siempre guardando la distancia física, por supuesto. Me imagino que os han hecho partícipes de su situación, que os han expresado su temor, sus necesidades, su agradecimiento. ¿Cómo habéis encontrado a la gente mayor cuando habéis contactado con ellos, habéis detectado situaciones de riesgo en las personas que habéis atendido como soledad, desaten-

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



el Centro Virgen del Olivar.

ción, necesidad de ayuda psicológica, etc?

Sí notábamos que se alegraban cuando llegábamos con un reparto, y nosotros pese a que eran muchas las tareas diarias a cumplir siempre intentamos estar siquiera unos minutos charlando, acompañándoles de alguna manera. Día tras día se iba estableciendo un contacto más personal, más humano. Y claro que detectábamos soledad y temor. A todos los mayores que atendimos, tanto en los repartos como en la localización que hicimos al principio del confinamiento les facilitamos el número del "Teléfono Amigo", un recurso del Ayuntamiento al que podían llamar y ser atendidos si se sentían solos, desmotivados o simplemente necesitaban hablar con alguien. Nos coordinábamos con el Ayuntamiento para que la atención pudiera llegar a todas las personas mayores que la necesitaran.

Vosotros, siendo voluntarios habéis sido personal esencial y en primera línea durante la pan-

demia, habéis desarrollado una función muy necesaria y muy valiente en medio de una situación durísima para todos, ¿cómo lo habéis vivido a nivel personal?

Nuestro día a día ha sido y es muy estresante, pero lo que nos anima es la vocación de servicio, el altruismo y la solidaridad y eso nos compensa mucho. La experiencia nos ha tocado a todos emocionalmente, si eres una persona sensible te tiene que impactar necesariamente, principalmente todo aquello que afecta a las personas mayores que eran y son los que más protección necesitan.

Evidentemente vuestra tarea ha sido una pieza clave para poder gestionar y hacer llegar la ayuda y la atención a las personas mayores, ¿os habéis sentido gratificados en vuestra labor a nivel emocional?

Muy gratificados en el periodo del confinamiento porque hemos sentido la cercanía y la emoción del aplauso en los balcones, hemos sentido a la ciuda-

danía más cerca y dándonos su apoyo total. Hemos sido 27 voluntarios los que hemos estado a diario en el núcleo duro del confinamiento y nos hemos emocionado en muchas ocasiones con las situaciones vividas, pero también tengo que añadir que una vez pasada esa explosión colectiva de solidaridad y agradecimiento desde los balcones, la gente desafortunadamente ha vuelto a ser menos solidaria. Es como si nuestra labor no estuviera del todo reconocida por la ciudadanía, o al menos después del confinamiento ha vuelto a ser así.

¿Crees entonces que la sociedad todavía tiene que concienciarse mucho más, que tenemos que aprender a ser más solidarios, más respetuosos y más responsables?

Sí, todavía tenemos que aprender a ser más solidarios y también más responsables. Aún todavía encontramos personas que pueden llegar a increparnos si les recordamos que tienen que cumplir las normas sanitarias, a veces nos pasa que estamos distribuyendo un bando y no todos los ciudadanos se muestran comprensivos.

Sabemos la trascendencia social que tiene el fenómeno de la brecha de género y la necesidad de que esa brecha se supere, pero todavía sigue siendo difícil la incorporación de mujeres a campos tradicionalmente considerados como masculinos, ¿qué opinas, cual es la proporción de mujeres y hombres en la agrupación?

Son 10 voluntarias las que tenemos dentro de una agrupación de 47. Por tanto la proporción de mujeres es muy inferior a la de hombres pero yo personalmente valoro muchísimo la integración de mujeres en nuestra agrupación, la considero muy positiva, las voluntarias que tenemos hacen una labor extraordinaria dentro de la agrupación y ojala que sean muchas más las mujeres que soliciten entrar a formar parte de Protección Civil.

Finalmente ¿cómo definirías las motivaciones que mueven a vuestros voluntarios y voluntarias para integrarse en Protección Civil?

Vocación de servicio y altruismo. Nos gusta, nos nace ayudar a los demás simplemente.

Actuaciones municipales durante la pandemia

Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD)

Otra de las figuras profesionales que tuvieron que estar y siguen en primera línea de batalla son las auxiliares de ayuda a domicilio. Ellas son nuestros ojos y oídos en los domicilios de las personas mayores y dependientes. Además de forma rápida y eficaz tuvimos que responder a las nuevas necesidades y funciones que iban surgiendo en el confinamiento trabajando de forma coordinada con las trabajadoras sociales de la dependencia del Departamento de Bienestar Social. Hemos querido que nos cuenten su experiencia a través de estas entrevistas. Entrevistamos a Anabel de la Mata, coordinadora de la empresa CLAROS, que es quién presta el servicio municipal en Torrent:

Llevamos más de 20 años prestando el servicio de Ayuda a Domicilio en Torrent. ¿Cuál es el objetivo principal de este programa?

Nuestro objetivo principal es aumentar la calidad de vida de nuestros usuarios y usuarias para que puedan permanecer el mayor tiempo posible en sus domicilios con las condiciones adecuadas para llevar una vida digna evitando así el ingreso en instituciones. Otro objetivo es el apoyo a las familias en el cuidado diario de sus familiares.

Nuestro objetivo principal es aumentar la calidad de vida de nuestros usuarios y usuarias para que puedan permanecer el mayor tiempo posible en sus domicilios con las condiciones adecuadas para llevar una vida digna

¿Crees que este servicio y las auxiliares de ayuda a domicilio han sido una pieza clave en los tiempos que vivimos?

Sí, debido al estilo de vida que llevamos actualmente, el estrés y las prisas,

“Ellos no estaban solos, nos tenían a nosotras, y nosotras a ellos”

Entrevistamos a María Ángeles García, auxiliar de Ayuda a Domicilio:

¿Cómo es el tu día a día María Ángeles?

Todos los días sigo unas pautas de trabajo: el día anterior compruebo el horario y los usuarios asignados y preparo en mi mochila todo lo necesario para atender a dichos usuarios, preparo el material de seguridad, los EPI necesarios (mascarillas, guantes...)

Ese día procuro ir con buena aptitud y talante a cada casa, dejando atrás mis propios problemas. Y ser puntual en cada domicilio. A primera hora realizo los servicios de encamados y aseo (duchas) dejando al final las compras y la atención del hogar. Entre servicio y servicio hay unos desplazamientos de unos 10 minutos más o menos. A veces parando a tomar un café entre casa y casa para coger fuerza.

Decretado el estado de alarma y el confinamiento domiciliario, las profesionales dedicadas como vosotras a prestar servicios de ayuda a domicilio no habéis parado, todo lo contrario, habéis estado en primera línea de batalla desde el primer momento. ¿Cómo has vivido tú esta situación?

Me imagino que como todos los profesionales en primera línea de exposición al principio con incertidumbre, pero yo no he tenido miedo, lo que he tenido es mucha capacidad de adaptación y de aprender rápido las medidas de seguridad e higiénicas que nos iban pautando. Esta profesión es vocacional, vamos preparadas y con medidas de seguridad, además nuestro trabajo es necesario para que otros estén bien. También me he adaptado y concienciado de la nueva situación y adoptado una precaución máxima al desempeñar mi labor, con más seguridad que antes.

He intentado vigilar y asesorar, en la medida de lo posible, y con mis conocimientos a los usuarios y familiares sobre las medidas a tomar en la pandemia.

Habéis entrado en los domicilios para ayudar a personas mayores que además han visto reducida su actividad social y distanciamiento familiar ¿Cómo los habéis encontrado? ¿Ha sido fácil o difícil ayudarles?

He visto usuarios derrumbarse, llorar y quejarse de no poder ver a sus hijos, nietos, y demás familiares y de su soledad. Para mí ha sido fácil porque empatizo mucho con la gente y procuro animarlos y que vean la

cada vez tenemos menos tiempo para dedicar a las personas mayores desgraciadamente, este programa apoya a estos núcleos familiares, ayudándoles en los cuidados y aliviando situaciones de soledad.

¿Qué nuevas actuaciones y servicios se han prestado o implementado desde el SAD municipal?

La principal actuación ha sido llegar a la población que no entra en el grupo mayoritario que demanda el SAD y que estábamos atendiendo hasta ahora (tercera edad). Sobre todo, debido al confinamiento, hemos cubierto la necesidad de compras de alimentos, de medicamentos de familias que estaban confinadas y no podían salir a la calle. Ha sido una atención más personaliza-



parte positiva de lo que están viviendo. Y que no están completamente solos, nos tenían a nosotras.

Para muchos usuarios de Servicio de Ayuda a Domicilio, habéis sido lo más cercano en estos momentos de aislamiento. ¿Además de la ayuda física que muchos necesitan, habéis notado la necesidad de ayuda psicológica derivada de la situación de pandemia en la que nos encontramos?

Sí, efectivamente además de las necesidades físicas que ya tenían, la parte emocional, la necesidad de ayuda ha sido evidente durante todo este tiempo. Para ello me han servido los cursos realizados por la empresa y les he podido asesorar y apoyar en

los momentos difíciles, en sus dudas (alimentación, hábitos de higiene..) y hacerles ver siempre la parte positiva de cada situación en la que se encuentren, con esperanza. Y animarles en su soledad.

Estar a la altura de esta situación requiere de mucho esfuerzo, valentía y profesionalidad ¿Qué has aprendido tú de esta experiencia?

Que hay que implicarse más aún en los momentos difíciles. Mi profesión y mis funciones pueden variar según las circunstancias y que con profesionalidad y actitud coherente puedes ser útil y ayudar a los usuarios, que es lo más importante. Ellos no estaban solos, nos tenían a nosotras, y nosotras a ellos.

da y psicológica (apoyo emocional) en cada situación.

¿Cuál ha sido el incremento en número de casos atendidos con respecto a la situación anterior al confinamiento?

Durante los meses de marzo y abril del 2020, se han incrementado un 20 % de usuarios atendidos en compras y gestiones.

¿Se ha mantenido ese incremento cuantitativo una vez levantado el estado de alarma inicial o por el contrario esos nuevos casos no han seguido requiriendo el servicio?

La mayoría, una vez levantado el confinamiento, no han requerido este servicio, pero unos cuantos usuarios sí lo han vuelto a solicitar, ya que necesitaban más tareas de tiempo personal.

¿Cuál ha sido la metodología de trabajo que habéis llevado y cuáles son los puntos fuerte que permiten dar el servicio de forma eficaz teniendo como principal objetivo que es la atención a las personas?

Se ha estado priorizando la atención personal sobre la del hogar. Siempre apoyando primero a las familias en el cuidado de las personas usuarias, otorgando un servicio más profesional y especializado en sus cuidados (movilizaciones, aseo personal, curas elementales...)

Condicionando las tareas del hogar (necesarias para una buena calidad de vida) a la atención personal (compras, aseos, administración de medicamentosa, acompañamientos, gestiones...)

Durante los meses de marzo y abril del 2020, se han incrementado un 20 % de usuarios atendidos en compras y gestiones

En el caso del SAD y entre las nuevas demandas de servicios durante el confinamiento hubo una brecha significativa entre la demandas de hombres y mujeres?

No, sigue habiendo la misma brecha en ambas demandas. Aunque se ha manifestado un leve incremento en la demanda de tareas del hogar en el caso de usuarios hombres.

¿En líneas generales cuáles son los porcentajes aproximados de hombres y mujeres atendidos en el SAD?

Aproximadamente un 85% son mujeres y el 15% corresponde a la población masculina. Las mujeres cuando solicitan el servicio es sobre todo para tareas personales y de apoyo en cuidados y en los hombres la demanda principal es en tareas domésticas (limpieza, preparación de comidas...) debido en parte al desconocimiento de hábitos y de organización doméstica.

Centenaris de Torrent en pandèmia

Des d'ací volem retre homenatge i felicitar a totes aquelles persones majors de Torrent que durant l'any 2020 han complert els cent anys d'edat.

Les persones que recordem hui en aquestes pàgines van nàixer totes en el

ja molt llunyà any de 1920 i les seues vides, com la de totes les persones majors han comportat dolors i alegries, esforç i sacrifici, experiència i saviesa, en definitiva, l'aventura de viure una vida plena i longeva.

¡Vaja la nostra enhorabona per aquest aniversari i a més el nostre respecte, la nostra admiració i el nostre afecte per totes elles!

Agraïm la seua col·laboració a les famílies dels nostres centenaris.



AURORA MÉNDEZ NOJA

Aurora es como casi toda su generación una luchadora. Nacida el 10 de abril de 1920 fue la mayor de 8 hermanos, lo que hizo que ya de pequeña tuviese que ayudar a su madre. Con 16 años vino la Guerra Civil y la mantuvo seis años sin salir de casa prácticamente.

Casada a los 26 años con un obrero, tuvieron que sacar adelante una casa con tres hijos en la que había que bregar haciendo equilibrios con la economía doméstica. El buen conformar y la alegría de vivir es lo que siempre le ha caracterizado.



JUAN HURTADO GORGUES

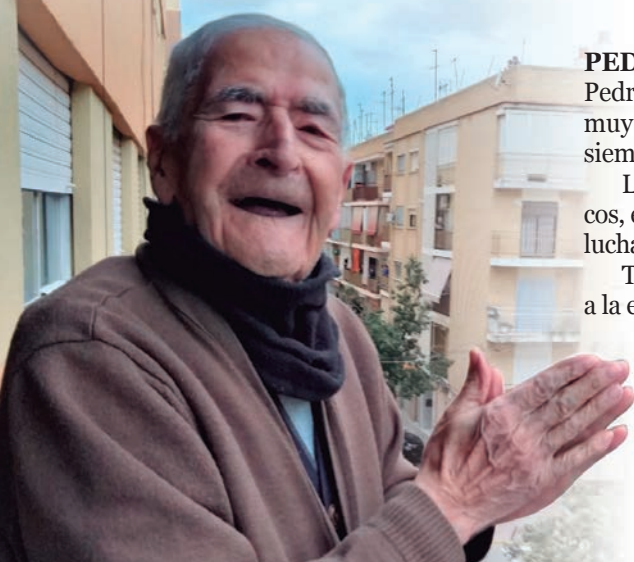
Nacido el 13 de septiembre de 1920, toda una vida dedicada al dibujo y a la pintura. Juan Hurtado, de naturaleza seria, con genio y carácter riguroso, siempre amable y atento, trabajador y constante. Delineante de profesión y apasionado de la naturaleza y las largas caminatas. Padre de tres hijas, abuelo de 8 nietos y bisabuelo de 13 bisnietos. Natural de la ciudad de València (calle Ballesteros) y afincado en El Vedat desde finales de la década de 1970.



ANGELA TORRES RUIZ

Nacida el 24 de septiembre de 1920, sus hijos han querido dedicarle estas palabras de agradecimiento y amor desde estas páginas.

“Madre, a pesar de las adversidades de tu vida siempre has sido positiva, bondadosa, alegre y ¡ay! esa sonrisa permanente iluminando tus labios y nuestras vidas siempre permanecerá con nosotros. Te queremos”



PEDRO CANO MOLINA

Pedro Cano Molina nació el 8 de septiembre de 1920. Pedro es de carácter afable, muy trabajador, cariñoso con su familia, sociable y carismático en el vecindario, siempre luchando por ser independiente y autosuficiente.

La foto fue tomada una tarde durante el confinamiento en homenaje a los médicos, enfermeros y demás personas indispensables, que estaban en primera línea en la lucha contra la pandemia.

Tenemos que lamentar la pérdida de Pedro Cano que falleció el 29 de noviembre a la edad de 100 años.



Professionals a primera línia, els herois i les heroïnes de la pandèmia

Des de mitjan març d'enguany, el nostre país, igual que la resta del món va començar a viure una situació sense precedents històrics. Durant el difícilíssim període del "estat d'alarma" i mentre la immensa majoria quedàvem confinats a les nostres cases, milers de professionals i treballadors de diferents sectors van continuar eixint al carrer i acudint presencialment als seus llocs de treball per a garantir la seguretat i la viabilitat de subministraments i atenció a la ciutadania. Van ser els anomenats sectors essencials en aqueixa primera etapa de la pandèmia.

Van ser molts i van fer gala d'un gran sentit de la responsabilitat individual i social. També es va posar de manifest la generositat i el lliurament d'aquests professionals no sempre reconeguda en la seua immensa vàlua,

Si bé és veritat, que el sector sanitari va protagonitzar la major implicació, no és menys cert que sense l'esforç de

Vaja el nostre reconeixement, el nostre agraïment i el nostre homenatge a tots aquells professionals i treballadors que es van convertir per dret propi en els herois i les heroïnes de la pandèmia

la resta de sectors la vida de tots i totes nosaltres haguera sigut encara més difícil en aquells moments.

Personal sanitari, membres de les forces de seguretat, dependents de comerç, gasolineres o farmàcies, caixe-

res, repartidors, transportistes, personal de servei domèstic i cura de xiquets i persones majors, Carters, personal de neteja i recollida de residus, taxistes, treballadors del camp, bombers, reporters, treballadors d'indústries essencials com l'alimentació, l'energia o les telecomunicacions, personal dels Serveis Socials essencials i personal del Servei d'Ajuda a domicili i per descomptat també els voluntaris i les voluntàries de les diferents associacions i ONGs que van contribuir amb el seu esforç a pal·liar els efectes d'una situació tan summament extrema.

Per això vaja el nostre reconeixement, el nostre agraïment i el nostre homenatge a tots aquells professionals i treballadors que es van convertir per dret propi en els herois i les heroïnes de la pandèmia.

Foto cedida per Protecció Civil de Torrent

Actuaciones municipales durante la pandemia

Teléfono Amigo, Gabinete Psicotécnico Municipal de Torrent

Otra iniciativa municipal que se impulsó a raíz del confinamiento domiciliario fue la puesta en marcha del Servicio Teléfono Amigo. Marisa Gil, Psicóloga del Gabinete Psicotécnico Municipal nos cuenta cómo nace esta iniciativa y su experiencia:

El Servicio Teléfono Amigo surge como iniciativa pionera de carácter municipal ante la situación provocada por el estado de alarma decretado por la crisis sanitaria derivada de la pandemia del COVID-19. El objetivo principal es proporcionar una atención especial a las personas mayores que se encuentran solas y que tengan necesidad de conversar.

En esos primeros días tan críticos, el equipo del Gabinete se muestra receptivo a esta iniciativa y se pone en marcha para comenzar esta nueva tarea en su trayectoria profesional al servicio de la ciudadanía de Torrent. El día 20 de marzo, con una ciudad desierta y triste, con algunas fallas todavía plantadas, se recogen los terminales en el ayuntamiento y se empieza la atención.

Nuestra experiencia de más de 35 años como técnicos del propio Gabinete Psicotécnico Municipal de Torrent nos ha servido de guía para indicarnos el itinerario formativo personal para conseguir un perfil idóneo y diferenciado como especialistas.

Por otra parte, nuestro conocimiento del municipio nos ha proporcionado un importante manejo de las diferentes situaciones con las que nos hemos tenido que enfrentar. Dicho conocimiento de los servicios, las entidades y asociaciones que trabajan aquí, como de los barrios de la localidad o la ubicación de las diferentes dependencias han resultado eficaces para orientar y dar respuesta a las demandas de las personas que lo solicitan.

Cada día se enviaba al ayuntamiento un registro pormenorizado con todas las llamadas realizadas.

El servicio se prestó de manera ininterrumpida desde el día 20 de marzo hasta el día 21 de junio, de lunes a domingo de 8:30 a 20h. Desde el verano y hasta la actualidad, se mantienen las llamadas de seguimiento.

Hemos continuado con una atención individualizada, ajustada a las circunstancias cambiantes, pero siempre fundamentada en nuestro compromiso de acompañamiento en este proceso en el que seguimos inmersos.

En el inicio y en el momento central del confinamiento el volumen de llamadas fue elevado. Los motivos de consulta eran muy

diversos: confirmar la propia existencia del teléfono, saber la farmacia de guardia más cercana al domicilio, concertar cita médica, gestionar la compra para un familiar que vive solo, solicitar el "Menjar a Casa", conversar para sentirse acompañados/as, compartir el miedo, superar el duelo, manifestar el miedo al contagio, superar las situaciones de ansiedad ocasionadas por la pandemia, personas con diferentes patologías psicológicas: agorafobia, insomnio, fobias, ansiedad, estrés...

Otras cuestiones planteadas por los usuarios del servicio han sido la información acerca de las gestiones de pagos de impuestos, de plazos, recibos, tasas..., las cuales se solventaban mediante derivaciones al teléfono 010 del Ayuntamiento.

Además, nuestro conocimiento de Torrent, y, concretamente de la población escolar, nuestro trato cotidiano con las familias del municipio y el manejo de la información que se estaba realizando desde educación ha permitido atender las llamadas para resolver dudas acerca de los cheques del comedor escolar, aspectos relacionados con la matrícula, con las tareas escolares, etc. Nuestra vincu-



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

lación con los colegios ha facilitado los trámites.

A lo largo del confinamiento y con las sucesivas prórrogas del estado de alarma, la gravedad de la realidad social de muchas personas ha girado hacia otro tipo de demandas, tales como ayudas para la compra de alimentos básicos, para el pago del alquiler de vivienda, entre otras.

A fin de dar una buena respuesta en algunas ocasiones, la intervención ha conllevado el despliegue de todo el repertorio profesional de herramientas para el manejo de situaciones de estrés y/o intensidad emocional elevada. Por ejemplo, tener que solucionar situaciones de acompañamiento en la muerte de algún familiar y/o conocido, enfermedades de alguna persona mayor dependiente a cargo de un cuidador, puesto que los hijos no viven en Torrent...

Cada llamada además generaba una cadena de gestiones para resolver la situación y darle una respuesta a la familia. Destacamos la importancia de la coordinación con Policía Local, Protección Civil, Centros de Salud, y fundamentalmente con las compañeras de servicios sociales.

Mención aparte merece, la relación establecida con un grupo de personas, que requerían de nuestra llamada diaria y así lo realizamos. Cada una de nosotras se convertía en la "profesional de referencia" "la voz amiga que acompaña" y se encargaba de la atención de sus propias llamadas de seguimiento. En el tiempo de desescalada también hemos ido espaciando la frecuencia de las llamadas, puesto que de acuerdo con las fases era posible el contacto y las actividades con miembros de sus familias; con lo cual, nuestras llamadas eran menos necesarias.

Cabe destacar que se ha establecido una vinculación con las personas que hemos conocido, a las que hemos acompañado, hemos felicitado por su cumpleaños y con las que hemos compartido experiencias porque el contacto diario se ha mantenido a lo largo del tiempo, hasta la actualidad.

La duración de las llamadas también ha sido muy variable. Lo hemos registrado a nivel interno, pero no lo hemos contabilizado, en ocasiones ha sido breve y en otras de una hora de duración. Consideramos que lo importante era dar respuesta, y que las personas se sintie-

ran acompañadas y más serenas y tranquilas después de nuestra intervención.

Otro aspecto que observamos fue el incremento en el número de llamadas ante cada una de las prórrogas del estado de alarma, dado que la preocupación se intensificaba y la incertidumbre también, lo cual se constataba en los comentarios de los usuarios.

Como conclusión, en primer lugar, hay que destacar la importancia de contar con la formación psicológica/clínica para prestar este servicio, ya que no se ha limitado únicamente al acompañamiento a personas mayores solas. En ocasiones, ha sido necesario abordar situaciones críticas para atender a algunas personas con trastornos y/o afectadas de alteraciones patológicas previas. El confinamiento y, esta pandemia, ha puesto de manifiesto la soledad de muchos ciudadanos que viven solos.

También ha sido relevante la importancia del vecindario en una situación tan crítica; destacable, por tanto, la solidaridad que han puesto en marcha para ayudar a los mayores. Durante este período se ha podido observar la necesaria función de los Centros de Mayores, así como las actividades que desde diferentes entidades se realizan con nuestros mayores, por ser espacios únicos que permiten la interacción y el contacto social. En esta situación tan extraordinaria que hemos vivido, nos hemos encontrado en situaciones complicadas de gestionar pero también hemos aprendido de nuestros mayores, mediante esas conversaciones tan enriquecedoras en las que hemos descubierto la fuerza de las palabras.

Consideramos que ha sido una excelente medida que el Ayuntamiento puso a disposición de la ciudadanía, y así han manifestado su agradecimiento muchas de las personas con las que hemos hablado.

Para el equipo del gabinete, ha sido una tarea compleja, dura en muchos momentos críticos, que ha supuesto una inversión y dedicación muy amplia de tiempo, con una fuerte carga emocional, pero con un resultado muy positivo. Por un lado, por la satisfacción de nuestro trabajo realizado como técnicos; y por otra, por las muestras de gratitud y cariño de las personas a las que hemos atendido. Consideramos que en situaciones como esta, nuestro trabajo nos hace crecer como personas.



Epílogo

Por último, finalizar esta edición especial de la Revista del Consell de la Gent Major con un mensaje de esperanza y de agradecimiento desde el Departamento de Bienestar Social, porque ninguna actuación hubiera sido posible si no se trabaja desde la unidad y el convencimiento de que de esta situación se sale y se crece si trabajamos juntos.

Gracias a todos los y las profesionales que no han parado de trabajar por el bien de las personas mayores y dependientes, y gracias a la responsabilidad y la comprensión de la gente mayor de nuestra Ciudad a los cuales os estamos esperando con gran ilusión.

Mientras tanto, seguiremos trabajando por y para vosotros, principales agentes activos en esta situación difícil, vuestra experiencia y vuestra sabiduría es valiosa y lo seguirá siendo siempre.



El que fèiem en els Centres de Persones Majors abans del Covid-19



És ben cert que la transmissió del Covid- 19 ha canviat la nostra vida en tots els àmbits, també en el social. Els centres de persones majors de Torrent són un referent per a la població major del nostre municipi , constitueixen centres neuràlgics des dels quals s'articula bona part de la vida social i comunitària de les seues usuàries i usuaris.

La irrupció del Covid- 19 i l'immediat estat d'alarma decretat va suposar el tancament dels centres i la suspensió de totes les seues activitats presencials, tenint en compte que el prioritari era i és protegir la salut i la vida de les persones majors en tant

sector de població especialment vulnerable.

En aquesta secció volem mostreu-vos algunes de les activitats quotidianes, lúdiques i culturals, que es van dur a terme en els centres poc abans dels tancaments i en les quals van participar tantes persones majors , tan activament i amb tanta il·lusió.

Hui en contemplar-les ens semblen imatges llunyanes, potser ens poden produir una certa melancolia però també ens omplien d'esperança perquè tenim la certesa que tot això passarà i els Centres de Persones Majors tornaran de nou a omplir-se d'activitats i reflectir imatges com les que ací recordem.





*Lo que
debemos
saber
sobre...*

La soledad no deseada



Hablamos de “soledad no deseada” para referirnos a aquella situación y/o sensación que podemos experimentar las personas cuando nos encontramos o nos sentimos aisladas y sin apoyos. La soledad no deseada no se refiere únicamente a estar solo físicamente, no es simplemente estar aislado de los demás, yendo mas allá también sería ese conjunto de sensaciones que experimentamos cuando sentimos no tener apoyos o alguien con quien contar verdaderamente en nuestro día a día.

El no sentirse arropado y acompañado puede generar un grave malestar que puede implicar incluso un deterioro importante en la calidad de vida de quienes lo padecen. Debemos distinguir entre la soledad no deseada que es impuesta y la soledad deseada que es la que puede elegir alguien voluntaria y libremente. En este último caso se busca activamente cierto aislamiento y ello no comporta malestar alguno para la persona que así lo elige.

El problema de la soledad no deseada puede acuciar a toda la pobla-

El no sentirse arropado y acompañado puede generar un grave malestar que puede implicar incluso un deterioro importante en la calidad de vida de quienes lo padecen

ción en mayor o menor medida. Sus causas derivan principalmente del aumento de hogares unipersonales y nuevos tipos de familia, el descenso de la natalidad, el paro y la precariedad en el empleo, también la desnaturalización en el trabajo, la frenética vida en las grandes ciudades y la tendencia a relaciones personales menos duraderas y sólidas. Pero el grupo poblacional mayoritario que sufre o está en riesgo de sufrir este problema es el de las personas mayores, personas que en

muchos casos están solas en el final de sus vidas.

España es un país con un alto índice de longevidad, la esperanza de vida es una de las más altas a nivel mundial, sólo superada por Japón y Suiza según datos de la OMS. En España la población mayor de 65 años se acerca a los 9 millones de personas constituyendo alrededor del 19 % de la población total. Se estima que más de 2,5 millones de personas mayores se sienten solas, constituyendo casi el 40% de los mayores de 65 años. Por géneros son aproximadamente el 28,8% de las mujeres mayores y el 14,7% de los hombres los que viven solos. Con el incremento de la edad también aumenta la probabilidad de sufrir experiencias dolorosas como la muerte de familiares o amigos; la disminución de la salud mental y física; el aislamiento social; la dependencia de los hijos y menores oportunidades para participar en actividades sociales que puedan ser lúdicas y satisfactorias.

La soledad no deseada en las personas mayores suele sobrevenir



acompañada de cambios importantes en la situación vital tales como la llegada de la jubilación o la pérdida de la pareja. En muchas ocasiones las personas mayores se van quedando aisladas de su entorno porque les es más difícil establecer contacto entre ellas y además han ido falleciendo amigos y familiares. Otros cambios como la posibilidad de ir a una residencia o la pérdida de visitas de la familia generan que la persona vea su arraigo social cada vez más debilitado.

Por otra parte el aislamiento social en las personas mayores se perfila como uno de los mayores riesgos y se estima que 1 de cada 5 ancianos sufre esta situación constituyendo la soledad no deseada un grave factor de riesgo para la salud psíquica y física de la persona mayor. La soledad no deseada por sí sola no constituye un diagnóstico de enfermedad pero ciertamente suele subyacer a ciertos trastornos psicológicos como la depresión o la ansiedad.

CONSECUENCIAS DE LA SOLEDAD NO DESEADA

En muchas ocasiones puede desembocar en problemas de ansiedad, depresión, problemas de autoestima y miedo a enfrentarse a situaciones sociales. Todo ello puede darse en mayor o

menor medida pero siempre genera una profunda frustración y un sentimiento negativo que acaba extendiéndose a otras áreas de la vida.

EFFECTOS EN LA SALUD

La situación de aislamiento y el sentimiento de soledad que conlleva repercuten de manera significativa en el bienestar psicológico de la persona, desembocando en problemas de hostilidad, resentimiento, depresión, tristeza y ansiedad. Estos problemas se manifiestan empeorando la calidad del sueño y agudizando los síntomas de enfermedades preexistentes. De ahí que el riesgo de padecer soledad no deseada se asocie con las siguientes enfermedades y trastornos:

A nivel fisiológico e inmunológico:

- Enfermedades coronarias y vasculares.
- Mayor riesgo de resfriados, catarrros, gripes y neumonías.

A nivel psicológico y emocional:

- Hostilidad, resentimiento, tristeza y ansiedad.
- Mayor riesgo de depresión.
- Déficit en la percepción de sí mismo y del sentimiento de autoestima
- Mayor deterioro cognitivo y mental.

A nivel conductual:

- Trastornos del sueño e insomnio
- Trastornos alimentarios
- Mayor riesgo de sufrir accidentes domésticos.

A nivel social:

- Aislamiento
- Déficit y empobrecimiento en las relaciones sociales.

Todos estos datos nos indican que el problema de la soledad no deseada en la población mayor es lo suficientemente importante para que se atienda a las personas que lo padecen y, sobre todo se tomen medidas específicas dirigidas a prevenirla y a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

En este tema, como en tantos otros, la medida más efectiva es la prevención y en ese sentido promover el envejecimiento activo es el instrumento más útil a la hora de evitar los posibles riesgos y paliar los temidos efectos de la soledad no deseada. Un proceso de envejecimiento activo, participativo y saludable redundará en la calidad de vida de la persona y está demostrado que previene la discapacidad, ciertas enfermedades y el aislamiento social.

Cualquier actividad que realicemos en compañía de otros o en grupo, ya sea actividades físicas, talleres formativos y lúdicos, asistencia a charlas y conferencias, participación en asociaciones, etc. nos va a posibilitar relacionarnos socialmente, compartir experiencias, mejorar nuestras habilidades sociales y de comunicación, y además establecer nuevas relaciones, afianzar los lazos afectivos y crear grupos de apoyo con los demás. Por todo ello acudir a los Centros de Personas Mayores y participar activamente en las actividades que en ellos se realizan ha sido siempre uno de los mejores antidotos para prevenir el riesgo de sufrir la soledad no deseada.

Actualmente y debido a la pandemia que venimos sufriendo desde marzo de 2020 y en la que las circunstancias devenidas han complicado en gran medida la posibilidad de relaciones directas se hace más necesario que nunca mantenernos en contacto con nuestros semejantes por cualquier medio aunque sea no presencial, ya sea el teléfono o a través de Internet, que nos brinda también la posibilidad de comunicarnos y realizar actividades de ocio no presenciales.

Hemos de recordar que en tanto humanos somos seres sociales y si padecemos un déficit importante en nuestra interrelación social no podemos sentirnos plenamente satisfechos.

Crónicas de **Torrent**

Todo lo reflejado en esta crónica es lo que nos ha narrado en base a su propia experiencia el Sr. Pepe Novella, usuario del Centro Virgen del Olivar.

El Trazado Urbanístico de Torrent desde el año 1945 a la actualidad

En los años 1945 y 1946 Torrent tenía una población de 14.000 habitantes censados.

La población de Torrent se dividía en cinco sectores, cuatro de ellos partían desde la Plaza Obispo Benlloch y el 5º se correspondía con las afueras o periferia de Torrent.

Veamos como estaban compuestos estos sectores.

PRIMER SECTOR

Abarcaba desde la Plaza Obispo Benlloch (números impares) hasta la puerta de la Cotxera. Por otra parte Ramón y Cajal, calle Ermita y Canónigo Gisbert (números pares) hasta llegar al puente del Barranco de la Masía del Juez. Y desde la rotonda de Cuatro Caminos hasta la rotonda de la Cotxera que abarca la calle Valencia.

Este sector era el más grande de Torrent y en el que más población vivía. Las edificaciones eran fundamentalmente plantas bajas y casas con un piso arriba y cambra.

Elementos arquitectónicos que podemos destacar de este sector en esos años:

El primer abrevadero para caballerías estaba en el chaflán Obispo Benlloch con Ramón y Cajal, posteriormente lo trasladaron al chaflán de la Ermita con la Fuente y de ahí lo pasaron al chaflán de la calle Valencia con la carretera de la Masía del Juez en Cuatro Caminos.

Este barrio no ha sufrido demasiadas modificaciones hasta la actualidad, sigue habiendo un entramado de calles estrechas que no se prestan a que se construyan edificios de muchas alturas.

Entre esas calles destacan la calle Nueva o Reyes Católicos, la calle del Cristo, las calles San Agustín, Alacuás, Santa Teresa, San Vicente, San José, San Cayetano, San Onofre, San Blas, Santísima Trinidad, la calle Chirivella, etc.



La Torre con su famoso porche. En ella se albergaba el juzgado y el calabozo.

Reseñar que en lo que era la calle Valencia la clase media-alta solía construirse los primeros chalets de la zona. En el lugar en el que ahora hay un concesionario de coches había dos chalets bastante grandes que incluso tenían caseros. Desde la rotonda de Cuatro Caminos a mano izquierda también había dos chalets, uno de los cuales aún permanece en pie y está deshabitado. Eran por tanto varios los chalets que se habían construido en la calle Valencia y sus aledaños.

En la segunda calle que sale hacía el barranco estaba la plaza de toros de Torrent que era de obra. En la plaza Gómez Ferrer, junto a la actual fuente, estaba el único surtidor de gasolina que había en el pueblo. Tirando hacia el puente por donde termina la calle Xocolaters había un chalet muy grande que en su parte lateral daba con el Barranco.

En la calle Valencia (números pares) estaba el famoso trinquet de Torrent (que aún está hoy en día).

Donde está el actual colegio Juan XXIII se situaba el campo de fútbol de

Torrent que se llamaba "Los 11 leones" y ya detrás solo había huertas, campos de albaricoques y el propio barranco.

SEGUNDO SECTOR

Lo comprenden plaza Obispo Benlloch, calle Gómez Ferrer (números pares) y plaza Obispo Benlloch, calle San Cristóbal y calle Virgen del Olivar hasta las vías (números impares).

Desde la calle Virgen del Olivar saldría hacía lo que es la piscina de la Cotxera actualmente, que antiguamente era la cochera de tranvías de Torrent.

Si cogemos la calle Nicolás Andréu (antigua calle del Senyoret) a mano derecha lo único que había era la estación del trenet y a mano izquierda estaba la calle Cervantes con su famoso cine, la fábrica de hielo y lo que es actualmente la sede de la Mancomunidad que antiguamente era un chalet en el que solía veranear el músico José Iturbi.

Pasando la estación, el único edificio que nos encontrábamos era el cuartel militar de intendencia que estuvo en funcionamiento hasta el año 1961. Desde el



Vista aérea de Torrent en los años 1945-1946.

cuartel militar salía hacia la Torre la calle Baviera, en ella había varios solares que se solían vallar al no tener permisos de edificación aún.

El elemento arquitectónico a destacar en ese sector es sin duda la Torre con su famoso porche. En ella se albergaba el juzgado y el calabozo municipal. El mercado se situaba a los pies de la Torre en el porche.

Frente a la Torre, en lo que hoy es la calle Mayor había varios bares, el bar Güiset dónde los hombres solían ir a contratarse como mano de obra para el campo. Un poco más adelante estaban también el bar Los Cazadores y el bar Alhambra. Eran especie de casinos grandes con mesas de mármol y sillas de madera.

El antiguo Ayuntamiento estaba en la calle Sagra que recaía a la Plaza Mayor. Allí estaban también la imprenta Regino Esteve y la fábrica de cirios de Cabanes. Desde ahí ya se accedía a la Plaza de la Iglesia y al templo de la Asunción.

En la Plaza del Raval estaba la antigua "Fuente de las Ranicas".

Posteriormente el juzgado fue trasladado desde la Torre a la Plaza del Raval lindando con la calle Ros.

Luego estaba el entramado de la calle Bellido, Plaza San Roc, calle Santo Tomás y adyacentes. Esta zona tampoco se ha modificado demasiado. Saliendo desde la Plaza del Raval estaba ya el colegio de los Trinitarios y ya salíamos hasta lo que era el Molino y el Matadero Municipal, lo que actualmente es el edificio de Hacienda en la calle José Iturbi. Donde actualmente está Mercadona había un chalet con valla de piedra de mas de 2 metros de altura, detrás había un callejón muy pequeño que era como una senda al final de la cual había una casita. Ese callejón o senda tenía una acequia de regadío que pasaba por debajo y daba a la calle Campoamor. Terminada la calle Campoamor ya eran todo huertos, allí terminaban las edificaciones. El Molino y el Matadero eran las últimas edificaciones.

La calle Gómez Ferrer (números pares) llegaba hasta el puente de la cochera. En esta calle podemos destacar

la fábrica de conservas La Torrentina y la cochera de los tranvías de la Línea 21 de Torrent. Continuando hasta el puente estaba la hilera de casitas que todavía permanecen. Al final de Gómez Ferrer, llegando ya al puente había otro chalet que con el tiempo se convirtió en colegio de educación especial.

Lo que era la conservera en la carretera de Picanya era el último edificio de Torrent a mano derecha. A mano izquierda hasta la misma altura había unas plantas bajas en las que se ubicó una cooperativa de toneleros. A continuación y tirando a Picanya eran todo huertas.

También en la carretera de Picanya y esquina a la calle de la Cotxera había una pequeña dependencia que era usada por la "colla", que eran trabajadores autónomos que se dedicaban a la carga y descarga. Finalmente y detrás de lo que era la piscina de la Cotxera actualmente está el barrio de Benisaet, que es un núcleo de adosados.

Así nos lo ha narrado Pepe Novella y así os lo hemos contado.

Proverbios y cantares



Librería Lello en Oporto.

Practicamente todo el mundo ha pensado, recordado, añorado, anhelado o vivido un gran amor y como febrero dedica uno de sus días a celebrar el amor, en esta sección nos ponemos también románticos y os traemos unas cuantas frases sobre el amor escritas por grandes escritores y con las que seguramente nos identifiquemos. ¿Con cuál de ellas te quedarías tú?

- Las cartas de amor se empiezan sin saber lo que se va a decir y se terminan sin saber lo que se ha dicho. **(Jean- Jacques Rousseau)**

- No ser amados es una simple desventura; la verdadera desgracia es no amar. **(Albert Camus)**

- El amor es el anhelo de salir de uno mismo. **(Charles Baudelaire)**

- El amor es una maravillosa flor, pero es necesario tener el valor de ir a buscarla al borde de un horrible precipicio. **(Stendhal)**

- El amor se compone de una sola alma que habita en dos cuerpos. **(Aristóteles)**

- El verdadero amor no es el amor propio, es el que consigue que el amante se abra a las demás personas y a la vida; no atosiga, no aísla, no rechaza, no persigue: solamente acepta. **(Antonio Gala)**

- Hay que saber que no existe país sobre la tierra donde el amor no haya convertido a los amantes en poetas. **(Voltaire)**

- Hay quien ha venido al mundo para amar a una sola mujer y, consecuentemente, no es probable que tropiece con ella. **(José Ortega y Gasset)**

- Amar no es mirarse el uno al otro, es mirar juntos en la misma dirección. **(Antoine de Saint- Exupéry)**



Celebrant Sant Valentí

Envellir activament passa per gaudir de moltes coses, i entre elles no pot faltar mai la música i el ball.

I que millor ocasió per a això que celebrar el Dia dels Enamorats ballant. El Ball de Sant Valentí va ser un dels últims grans actes festius que es van celebrar en els Centres de Persones Majors abans de la clausura de totes les activitats presencials decretada per l'estat d'alarma enfront del Covid-19.

Així i lluny encara en les nostres ments el que sobrevindria poc temps després, el passat dia 14 de febrer de 2020 les persones majors de Torrent van celebrar el dia de Sant Valentí amb un gran ball que va tindre lloc en el Centre Bellido. En aquella jornada no van faltar les balades romàntiques i els populars boleros que tants bons records porten als nostres majors, encara que també van gaudir de ritmes més actuals amb els quals donar curs a les ganes de ballar i passar-ho bé que van demostrar en tot moment els i les participants.

¡Esperem tornar a celebrar al més prompte possible aquest tradicional ball encara amb més alegria i amb més energia que mai!



Curiosidades

El amor en la mitología

Muchos de nosotros identificamos febrero con el “mes del amor” porque el día 14 de ese mes se celebra el día de San Valentín popularmente conocido como “Día de los Enamorados”. Se trata de un día señalado en el que tradicionalmente las parejas de enamorados intercambián regalos y celebran su relación amorosa.

Pero el sentimiento que llamamos amor aparece presente a lo largo de la historia en las diferentes culturas y es representado de diferentes formas a través de la mitología, casi siempre encarnado en la figura de dioses mitológicos que a través de la cosmovisión cultural se nos presentan dotados con aquellas características que cada cultura atribuye a ese sentimiento universal.

Así en la mitología egipcia, Hathor era el nombre de la diosa del amor, la alegría y el canto. Se la representa como esposa del dios Horus, el padre de la civilización egipcia y se la considera protectora de la música y de los ebrios. Representa la embriaguez, el amor, la fertilidad y el placer.

En la mitología hindú el dios que representaba el amor, el sexo y la lujuria se llama Kamadeva. Su nombre Kama significa deseo sexual o lujuria, mientras que Deva significa dios.

En la mitología celta el dios del amor se llama Angus Og. De origen irlandés, este dios era llamado también Mac Oc (que significa joven hijo) y tenía el poder de enamorar a las parejas con su canto. Era representado con cuatro pájaros sobre su cabeza, símbolo de los besos. La mitología céltica cuenta que el dios Angus Og se enamoró de una doncella en sueños y no paró hasta encontrarla en la vida terrenal.

Ahora detengámonos en la mitología griega, que es la que por cultura nos pertenece y la que representa nuestro legado cultural más ancestral.

En la mitología griega el dios que representa el amor se encarna en Eros, y es el responsable de la atracción sexual, la fertilidad, el amor y el sexo. Posteriormente la civilización romana transformó a Eros en Cupido y su muy popular represen-



“Alegoría de la Primavera” de Sandro Botticelli (detalle).

tación como un pequeño alado, con los ojos vendados y armado de arco y flechas ha llegado hasta nuestros días.

Curiosamente para los romanos Cupido era hijo de Venus, diosa de la belleza y de Marte, dios romano de la guerra.



Estatua de Eros en Piccadilly Circus (Londres).

Pero el mito griego nos remonta al origen de Eros en forma de leyenda narrando que la diosa griega Afrodita celebró un festín al que acudieron los dioses y los héroes del Olimpo. Entre los dioses estaba Porus, hijo de Metis y símbolo de la abundancia. Esa noche Porus bebió en exceso y se embriagó de néctar. Estando Porus recostado en el jardín de Zeus llegó hasta el festín Penía mendigando. Penía repre-

senta la miseria en la mitología griega y viendo que Porus estaba embriagado pensó que si concebía un hijo con él tal vez podría cambiar su suerte y abandonar la miseria. Así fue como Eros fue concebido. Afrodita lo tomó bajo su protección, pero el pequeño dios Eros era ambivalente ya desde su concepción por ser hijo de la abundancia y de la miseria. Como su madre Penía es duro y seco, anda descalzo, no tiene casa y es compañero de la indigencia. Pero como su padre Porus, el dios Eros está siempre al acecho de lo bello y de lo bueno, es audaz y valiente y muy rico en recursos, una especie de hechicero hábil con las palabras. De su madre heredó la permanente carencia y de su padre el coraje y la determinación de un cazador.

Así fue como el pequeño Eros se vio impelido a vagar eternamente como su madre, a perderse en los caminos siempre careciendo de algo pero al mismo tiempo a vivir de forma temeraria y excesiva como su padre.

Por tanto, para los antiguos griegos el amor se representa como hijo de la carencia y de la abundancia, de la indigencia y de la riqueza, de la ignorancia y de la sabiduría, de la mezquindad y del valor.

Y esa sería la permanente miseria del amor y al mismo tiempo su eterna grandeza.

La representación de las personas mayores en la publicidad

La frase que afirma “que la publicidad existe desde que alguien tuvo algo que vender” se suele emplear para reafirmar la implantación y la importancia de la publicidad. Y ciertamente, no cabe ninguna duda de que en nuestro mundo la publicidad es un instrumento poderosísimo y además está omnipresente. Pero aparte de su objetivo primordial que es persuadirnos para comprar y consumir productos también la publicidad tiene un papel preponderante como generadora de opinión social.

Hasta ahora, y con algunas excepciones, podemos decir que la publicidad no ha concedido un papel destacado a las personas mayores. Su presencia en los medios y su imagen suelen estar infrarrepresentadas. Es decir, ya sea como protagonista de campañas publicitarias, ya sea como destinatario de las mismas, el grupo de la población mayor es tenido en cuenta en menor medida que otros grupos de edad. ¿Pero por qué las personas mayores no están adecuadamente representadas en los medios de comunicación y en la publicidad? ¿Se podría pensar que dado que ya están alejadas de la actividad laboral su poder adquisitivo es menor que el de otros grupos y que por tanto serían consumidores “menos rentables”?

Lo cierto es que independientemente del mayor o menor poder adquisitivo se trata de un nutrido grupo de población que constituye casi el 18 % de la población total en España y se calcula que su número irá en aumento hasta alcanzar en el año 2050 los 15 millones de personas, casi el 32% de la población según todas las previsiones. Evidentemente los pertenecientes a un grupo de población tan mayoritario sí son consumidores potenciales. El problema radica más bien en que los medios de comunicación siguen dando una imagen distorsionada de las personas mayores, una imagen social construida en buena parte desde los propios medios y que está basada en determinados estereotipos que tratan de reducir a todas las personas mayores a unos clichés anticuados y excesivamente homogéneos. La imagen más habitual que ha

venido ofreciendo la publicidad es la de personas con la salud muy deteriorada, que viven aisladas y pasan el tiempo de forma pasiva sentadas en un banco del parque.

En líneas generales podemos decir que la publicidad suele representar a las personas mayores como con muchos achaques, muchos recuerdos, ningún futuro y ninguna ilusión. Y en las pocas ocasiones en que se presenta a los mayores alcanzando un logro importante, ya sea realizar algún sueño como completar estudios universitarios, ya sea obteniendo un reconocimiento especial o simplemente recuperando la autonomía se interpretan estos hechos como algo absolutamente excepcional y aislado.

Diferentes estudios sociológicos han puesto de manifiesto que en los spots publicitarios que se emiten en televisión las personas mayores siguen apareciendo como poco visibles. Aproximadamente solo el 11% de los personajes que aparecen en los spots publicitarios tienen o aparentan más de 50 años, si hablamos de mayores de 65 años la proporción viene a ser del 3% y en las franjas de edad de más de 75 años se reduce al 1%. De ahí que se concluya que las personas mayores están infrarrepresentadas en los medios publicitarios.

Además constatan el hecho de que las personas mayores aparecen con perfiles y roles distintos según se trate de campañas publicitarias dirigidas a otros grupos de edad o campañas dirigidas a las propias personas mayores. Y señalan que cuando las campañas se dirigen a los mayores como potenciales consumidores su imagen mejora levemente. También señalan que las mujeres mayores están menos presentes en la publicidad que los hombres mayores. Y cuando aparecen lo hacen con una imagen más antigua y tradicional que ellos.

Pero afortunadamente y en la realidad las personas mayores no responden únicamente a esa imagen estereotipada que se empeña en caracterizarlas solo como personas con graves problemas de salud, dificultades económicas, sedentarias e inactivas, con pocas habilidades



sociales, déficit cultural, ancladas en un pasado remoto y excesivamente conservadoras.

De una u otra forma, todo esto está relacionado con la imagen de la vejez que se tiene en la sociedad y en cuya difusión tienen un papel primordial los medios de comunicación, que en este sentido estarían ejerciendo de amplificadores de una determinada imagen social de los mayores que no es positiva y tampoco estrictamente real. De ahí que podamos concluir que la imagen mayoritaria que están dando los medios de comunicación en general y la publicidad en particular es una imagen sesgada, estereotipada, demasiado centrada en tópicos y que ignora la complejidad y la variedad de etapas y situaciones que atravesamos las diferentes personas en nuestro proceso vital de envejecimiento. Pero lo más preocupante es que cuando se persiste en ofrecer una imagen de las personas mayores en la que predominan los aspectos negativos de la vejez se está reforzando una visión estigmatizante de la misma. No se trata de falsear la realidad pero sí de evitar los estereotipos que conducen a que la sociedad en general y las propias personas mayores en particular interioricen una imagen de sí mismas como carentes de valor. Porque esta interiorización se convierte precisamente en un freno para el envejecimiento activo y saludable de muchas personas mayores. Pensemos en el significado de expresiones comunes del tipo “si yo ya no valgo para nada”, “total para el tiempo que me queda”, “a estas alturas que voy a aprender ya etc. que muchas veces escuchamos en boca de las propias personas mayores y nos daremos cuenta de las graves consecuencias que puede



tener el hecho de que la propia persona interiorice una imagen negativa de la vejez.

Ciertamente sí empiezan a emerger nuevas conceptualizaciones de lo que significa “ser o hacerse mayor” y desde hace unos años algunos medios empiezan a ofrecer una imagen alternativa de lo que se ha dado en llamar “los nuevos mayores” pero todavía sigue siendo insuficiente frente a esa otra imagen tradicional mucho más asumida e integrada a nivel social.

Por todo ello los medios de comunicación deben comprometerse en mostrar los distintos modelos de “ser mayor” que coexisten en la actualidad y darles mayor visibilidad. Es importantísimo que toda la sociedad asuma que envejecer no significa sólo pérdidas y riesgos, si no también logros y posibilidades y es necesario poner en valor que esta larga etapa de la vida puede y debe ser también un tiempo satisfactorio y pleno.

Y poner en valor el papel de las personas mayores en la sociedad pasa necesariamente por mostrarlas en los medios de comunicación como ciudadanos de pleno derecho, participativos social y culturalmente, reivindicando sus aportaciones como personas útiles y valiosas y reflejando su pluralidad.

Pero no olvidemos que la tarea de crear y difundir una imagen positiva de la vejez corresponde también a las propias personas mayores. En la medida en que sean y se sientan protagonistas de su vida, en la medida en que ellas mismas destierren los prejuicios, estereotipos y falsas creencias negativas asociadas a la vejez se irá construyendo una nueva imagen social del envejecimiento como un proceso vital activo, saludable, satisfactorio, dinámico y útil.

1 DE OCTUBRE DE 2020

DIA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

STOP EDADISMO

¡Cambia el chip!

Las personas no tienen fecha de caducidad por lo que el envejecimiento puede ser un proceso vital autónomo, satisfactorio y heterogéneo.

- 1 **Pongamos en valor la experiencia y el talento académico, cultural, social y empresarial de nuestros mayores.**
- 2 **Cuestionemos los cánones de belleza asociados única y exclusivamente a la juventud.**
- 3 **Garanticemos su presencia en los medios de comunicación y en otros ámbitos de la vida institucional y cotidiana eliminando estereotipos y prejuicios discriminatorios.**

#StopEdadismo

Lecturas recomendadas para personas mayores

“Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro” (Emily Dickinson)

Si leer es uno de los placeres íntimos que podemos disfrutar siempre, hoy más que nunca en este tiempo de incer-

tidumbre y de cierto aislamiento se vuelve si cabe aún más necesario y más beneficioso el hábito de la lectura.

Un buen libro nos hace conocer mundos distintos y aprender cosas nuevas, pero también nos acompaña, facilita el diálogo con uno mismo y nos

ayuda a soñar despiertos y a conocernos mejor.

Para empezar esta nueva sección de lecturas recomendadas hemos seleccionado una serie de obras literarias protagonizadas todas ellas por personajes de edad avanzada.



El coronel no tiene quien le escriba
Gabriel García Márquez, 1967

La novela narra la última etapa de un viejo coronel que cada viernes acude a la oficina de correos a esperar la pensión prometida por el gobierno pero tristemente cada viernes regresa de vacío y se convence de que no tiene quién le escriba.

Así, van sucediéndose las penurias económicas pero el coronel se empeña en no vender su gallo de pelea, que para él representa todo lo que ha perdido pero también todo aquello de lo que se ha sentido orgulloso. El coronel no está dispuesto a traficar con su hambre para traicionar todas aquellas ideas, todos aquellos sueños a los que ha sido leal a lo largo de su vida.

El libro puede ser leído en clave de denuncia sobre las promesas incumplidas por parte del poder político pero también puede ser leído como un canto a la perseverancia, a la lealtad a sí mismo y a la dignidad de la persona.



El viejo y el mar
Ernest Hemingway, 1951

Cuenta la historia de Santiago, un pescador de edad avanzada que lleva muchos días sin pescar y aunque a su alrededor todos hablan de su mala suerte, él no pierde nunca la esperanza.

Un día esa esperanza se confirma en la figura del pez más grande que se había visto por esas aguas y Santiago se plantea su pesca como un reto, como una tarea titánica. Pero sobreviene un nuevo fracaso todavía más desolador que los anteriores.

Sin embargo el viejo pescador hará un esfuerzo sobrehumano para sobreponerse a la derrota derrotando toda sombra de autocompasión.



El cuaderno de Noah
Nicholas Sparks, 1996

Noah es un anciano que acude a la residencia a visitar a su compañera Allie que padece Alzheimer. Cada día le lee el mismo cuaderno que narra la historia de un joven que vuelve de la Segunda Guerra Mundial con el recuerdo de un amor de verano. El recuerdo que le atormenta es el de la muchacha de la que se enamoró y a la que hace 14 años que no ve.

Su reencuentro desatará una bellísima historia de amor y pasión entre los dos jóvenes. Finalmente descubrimos que Noah lo que le va leyendo a Allie cada día es la historia de su propio amor porque ellos, Noah y Allie son los jóvenes protagonistas del cuaderno y así de esta forma rememoran su viejo amor.

Se popularizó a través de su adaptación cinematográfica.



El abuelo que saltó por la ventana y se largó
Jonas Jonasson, 2012

Novela que utiliza un humor mordaz y satírico para denunciar la triste realidad que pueden llegar a vivir algunas personas mayores cuando son internadas.

Su protagonista decide fugarse de la residencia de mayores en la que vive justo el día que cumple 100 años. Casi sin quererlo se ve inmerso en una aventura que pone al país patas arriba.

La novela se convirtió en un éxito de ventas y fue posteriormente llevada al cine.



Arrugas
Paco Roca, 2007

Un cómic español en el que se aborda el Alzheimer y las demencias seniles. El protagonista es Emilio, un antiguo ejecutivo de banca que padece Alzheimer. El autor de la historia se documentó durante varios meses visitando residencias de la tercera edad y recopilando anécdotas reales. Fue también llevada al cine y recibió importantes galardones.

Afortunadamente nuestra cultura literaria tiene magníficos y memorables personajes mayores, personajes que se han convertido en prototipos legendarios. Sin ir mas lejos “El Quijote”, obra cumbre de la literatura castellana y universal está protagonizada por un perso-

naje de edad. Otros personajes literarios universales que se han encarnado en la figura de personas mayores son los shakesperianos Falstaff y el Rey Lear o nuestra célebre Celestina. Conocer a estos personajes, adentrarnos en ellos y en sus peripecias se puede convertir en

una de las mejores experiencias que nos depare la compañía de un buen libro.

A continuación os sugerimos diez novelas protagonizadas por personajes de edad avanzada. Recordad que las bibliotecas públicas de Torrent tienen servicio de préstamo de libros.



El abuelo
Benito Pérez
Galdós, 1897

Novela protagonizada por un anciano noble, el conde de Albrit, que regresa de América tras la muerte de su hijo para averiguar cuál de sus dos nietas es la legítima. El honor, la duda, el adulterio y sus consecuencias, la lucha de clases, la pérdida de las colonias, la ingratitud, son temas clásicos a los que Galdós da forma literaria en esta novela.

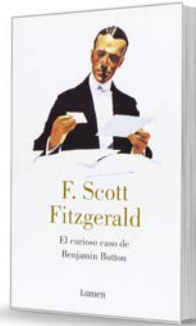
Considerada un clásico en lengua castellana fue adaptada al teatro y al cine.



El amor en los tiempos del cólera
Gabriel García
Márquez, 1985

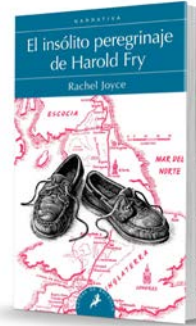
La novela versa sobre el amor en la edad avanzada pero también sobre el paso del tiempo, la muerte y la amistad.

Sus protagonistas son dos ancianos a los que la vida concede una segunda oportunidad para revivir su antiguo amor.



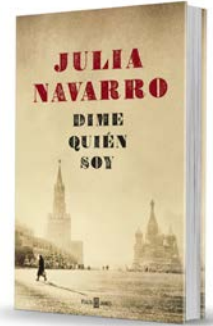
El curioso caso de Benjamín Button
Francis Scott
Fitzgerald, 1922

La novela está protagonizada por Benjamín Button, un hombre que nace viejo pero a medida que pasan los años va recuperando la juventud progresivamente. Este asombroso fenómeno le permite contemplar y analizar el mundo y la sociedad que lo rodea de un modo bien diferente.



El insólito peregrinaje Harold Fry
Rachel Joyce, 2012

Un hombre de 65 años, tras jubilarse, sale de casa a echar una carta. Decide seguir andando hasta la otra punta de Inglaterra para darle ánimos a una enferma de cáncer. Sus heridas personales le acompañarán en el periplo.



Dime quién soy
Julia Navarro, 2010

Una periodista recibe una propuesta para investigar la vida de su bisabuela, de la que sólo sabe que huyó de España abandonando a su familia un poco antes de estallar la Guerra Civil.



Actividades de ocio y tiempo libre



Talleres Creativos On Line

El Ayuntamiento de Torrent ha reiniciado los talleres ocupacionales de plástica y manualidades dirigidos a personas mayores que se venían impartiendo de manera presencial hasta marzo de este año en los Centros de Virgen del Olivar, San Enrique y Bellido. La modalidad actual, como no podía ser de otra manera, es la no presencial de forma tal que las personas inscritas reciben el material necesario en sus propios domicilios y son orientadas y atendidas telemáticamente para la realización de los trabajos manuales.

De esta forma los usuarios y las usuarias de los Centros de Personas Mayores pueden contar con un recurso más para ocupar su tiempo de ocio de manera activa, creativa y segura, en tanto realizan los trabajos manuales desde su propio domicilio y no han de desplazarse a los centros. No obstante y cuando la situación sanitaria lo permita se valorará volver a la modalidad presencial ya que uno de los grandes alicientes de este tipo de actividad es poder compartirla con los demás compañeros y compañeras.

Para la docencia de la actividad contamos con profesorado especializado en Bellas Artes y para la entrega del material de los talleres contamos con la colaboración de los voluntarios y voluntarias de Protección Civil.

Cridades Solidaries, Solidaritat Torrent.- A més, amb el desig de seguir amb aquestes iniciatives per a l'acompanyament de les persones majors que viuen soles, l'Associació Solidaritat Torrent ha habilitat dues línies de telèfon per a donar un servei d'atenció telefònica a les persones majors en situació de soledat física i/o emocional.

L'objectiu és ajudar i acompanyar la situació de soledat, oferir suport emocional, fomentar les relacions i el contacte social en aquests moments de distanciament amb l'entorn, en definitiva acompanyar a les persones majors de Torrent.

Per tant es tracta de treballar junts i posar a disposició de les persones majors, que són una part essencial de la ciutadania, tots els recursos possibles.

I només així, podrem créixer com a societat.

CRIDADES SOLIDARIES

S'habilita un **servei en línia** per a atendre aquelles persones que **visquen soles** i tinguen la necessitat de **conversar**

Servei atenció telefònica a persones majors en situació de soledat

Estem amb tu per a **conversar** i donar-te suport si et sents sola o sol

T'escoltem, crida'ns!

HORARI D'ATENCIÓ: MATINS: **643 108 037**
DE DILLUNS A DIVENDRES VESPRADES: **672 784 873**

Solidaritat
Torrent

Colaboraciones

Que todo sea un muy mal recuerdo

En primer lugar mis condolencias y saludo a todas las personas que han perdido a algún familiar en estos meses de pandemia.

Una palabra extraña, en el mes de marzo o quizá febrero se empezó a escuchar en los telediarios sobre una epidemia como tantas otras que se padecen en el mundo y que como siempre son lejos de Europa, producidas por virus desconocidos. Esta vez en un lugar remoto de China, país del que sabemos de sus extrañas costumbres respecto a la alimentación. Decían y especulaban con la contaminación por consumir animales infectados con un virus ya conocido tiempo atrás. Pero ese virus cambió un poco su esencia y se transformó en algo más peligroso. Pero como era habitual estábamos muy lejos y no cabía la propagación como otras veces, como había ocurrido con el ébola, la malaria, el tifus, todas ellas enfermedades lejanas en países con mucha pobreza.

De pronto nos vimos en algo increíble, nos llegó por varios países y la transmisión del virus se fue produciendo a nivel mundial.

En nuestro país poco a poco fue pasándose de contagios a epidemia y luego a pandemia. Algo que nadie esperaba, al menos el pueblo no lo esperaba y a partir de ahí todo se desbordó. Todo quedó pequeño, hospitales, urgencias y profesionales sanitarios (a los cuáles hago mención especial por su esfuerzo más allá del ya habitual).

La inexperiencia de las autoridades hizo que fuéramos por detrás de la pandemia, también ciertos intereses políticos han hecho ver la parte más rastrera de los humanos queriendo poner intereses políticos por delante de la salud de la gente. A día de hoy se siguen poniendo piedras en el camino para ponerse todos en la misma senda, la de controlar y bajar los contagios.

Además en estos tiempos, muchos de nosotros hemos sido y somos responsables con el uso de mascarillas y distancia de seguridad, algo clave en lo que nos corresponde pero he de decir también que un pequeño porcentaje de la población carece de responsabilidad o quizá son ignorantes y



no respetan los cuidados y la prevención que nos corresponden a todos.

Es una gran pena, porque pueden ser posibles contagiadores del virus y cuando vamos por la vía pública debemos esquivarles por miedo y con mucha razón.

En estos meses, nosotros los mayores tenemos miedo de contagiarnos, nos sentimos más solos y peor atendidos, en nuestros ambulatorios por la pandemia nos dejan para no se sabe cuando los estudios y las revisiones.

La atención telefónica es un parche que no nos sirve como creen en la sanidad porque nosotros los mayores necesitamos una mayor atención personal, necesitamos que nos vean, necesitamos ese acercamiento que es como pensar que hay alguien que se interesa por nuestra salud, ver a nuestro médico nos da seguridad y nos sentimos más protegidos.

Sé muy bien que lo hacen porque no quieren más contagios pero si se organizaran mejor podrían hacerlo. La Comunidad ha contratado más personal pero nosotros, que tenemos diferentes patologías, no podemos esperar muchos meses para un estudio o

unas pruebas que nos salven la vida. Es algo más que evidente, necesitamos la misma atención o mejor que la que teníamos antes de marzo puesto que a todo esto hay que agregarle el miedo y la inseguridad causada por lo que vemos a diario.

Al margen de lo vivido hasta ahora, se dice que vienen tiempos peores con el invierno y por ello quiero hacer un pedido a la gente, que nos cuidemos con responsabilidad; que seamos responsables utilizando la mascarilla y la distancia de seguridad; no confiarnos con conocidos y amigos y mantener el mismo cuidado con ellos; extremar la precaución en terrazas y bares utilizando siempre la mascarilla, en definitiva, no relajar las medidas de prevención a nuestro alcance.

Yo espero que pronto tengamos una vacuna segura y todo esto pase a ser un muy mal recuerdo.

Carlos Fernández Marcos
(Alumno del Aula de Formación
Permanente y usuario del
Centro Virgen del Olivar)

Si quieres colaborar con nuestra revista enviándonos un artículo, un texto o una opinión puedes contactar con el teléfono: 606 694 641 en horario de atención de lunes a jueves de 9,30 h. a 13 h. y te informaremos.



Amb el desig de retrobar-nos

Centre Mare de Déu de l' Olivar Tel. 96 111 18 65
Centre Bellido Tel. 96 156 46 96
Centre Sant Enric Tel. 96 312 03 99
Centre Serveis Socials c/ Santo Domingo, 22 Tel. 96 111 18 60