



SIDA en mayores: de eso no se habla

Según cifras del Instituto Nacional de Estadística, de los 77.953 casos de SIDA detectados desde 1981 hasta 2009, 6.062 corresponden a mayores de 50 años. El riesgo predominante en este grupo de edades es el mismo que se manifiesta mayoritariamente en el conjunto de la sociedad: las relaciones heterosexuales. Junto con esto, están presentes también otras conductas de riesgo tales como las relaciones sexuales no protegidas, la promiscuidad y las infecciones de transmisión sexual o el abuso de drogas.

14



ENTREVISTA

Loles Díaz Aledo

Periodista

“Hay muchas formas de ser mayor”

11

La odisea de la vida no decae con la edad

20

4 Masiva respuesta de público y profesionales a Galisenior

5 Zaragoza pone en marcha ‘Impares. Vive la vida impar’

18 Cristóbal Balenciaga: el genio de la costura

21 Voluntariado Senior: un red de aprendizaje permanente

23 Los hombres afirman tener mejor salud que las mujeres

Participación y salud

A través de diversas actividades y talleres, el Proyecto Fresneda pretende promocionar estilos de vida saludables

V. Díaz
El proyecto Fresneda (<http://www.proyectofresneda.org>) es una iniciativa del Centro de Salud de La Fresneda y de una red de voluntarios de la comunidad que, aportando parte de su tiempo y de sus habilidades de forma desinteresada, aspiran a elevar los niveles de salud de los habitantes de La Fresneda, Soto y Pruvia, mediante un proceso continuo de promoción de estilos de vida saludables, refuerzo del apoyo social y mejoras en el medio ambiente.

Espontáneamente, fueron apareciendo voluntarios y ahora son ya unas 60 personas las que colaboran en dicha red y su número, su implicación y su entusiasmo crecen cada día. Los voluntarios se fueron organizando en diferentes grupos para ir trabajando en las diferentes áreas: alimentación, medio ambiente, lactancia, comunicación, mayores, dejar de fumar, etc.

Con las personas mayores, los voluntarios acuden a los domicilios a sustituir al cuidador, visitar a las personas que están solas y también para organizar junto con personal del centro un taller de apoyo a los cuidadores. La primera visita la realizan acompañados por una enfermera.

A Eva, una de las voluntarias, le gusta tratar con gente mayor y ayudar en lo posible. "Cuando vas, te alegras porque tienen necesidad de



Los voluntarios acuden a los domicilios de los mayores para sustituir al cuidador y visitar a los que están solos

hablar y para mí es una satisfacción muy grande". Andrea es terapeuta ocupacional y considera que hay muchas cosas que se pueden hacer con los mayores, "desde prevenir el riesgo de caídas en casa, la alimentación o los cuidados del cuidador".

El proyecto también tiene otras áreas, como la de investigación sobre estrategias sociales para la promoción de la salud; la de los consejos de salud, para trabajar con todos los determinantes de la salud

Para el doctor Valentín Pérez, coordinador del proyecto y director de gestión del Centro de Salud de La Fresneda, "los beneficios son grandes y contribuyen a una mejora de la salud y a reducir costes sanitarios"..Pérez re-

cuerda que hace año y medio, cuando "les presenté el proyecto a los vecinos, les dije que el objetivo era que La Fresneda se convierta en diez o quince años en la población más sana de Europa". La implicación de vecinos y voluntarios en las iniciativas de salud, va camino de conseguir ese objetivo.

El próximo objetivo del 'proyecto Fresneda' es lograr el cierre de la carretera local que impide acceder al pueblo de forma peatonal, para convertir La Fresneda en un lugar "totalmente peatonalizado".

Para participar en las reuniones de los lunes en el centro de salud, o apoyar como cuidador eventual, se puede contactar mediante email: proyectofresneda@gmail.com

Mes cultural en El Berrón

Redacción
El hogar de pensionistas San Martín de La Carrera, de El Berrón, celebró su XIX Mes Cultural, el último que se celebra en la actual instalación antes de la mudanza a la nueva sede.

Al acto acudieron el director general de Mayores y Discapacidad, Alejandro Suárez y la presidenta de la Federación de Asociaciones de Mayores, Dolores San

Martín. El presidente del hogar, Juan Camino, celebró en su intervención la proximidad de la apertura del hogar, que está previsto inaugurar el 3 de marzo de 2011, día de Comadres.

El coro y el grupo Matices pusieron la nota musical a la celebración.

Como antesala a esta clausura, el día 4 los socios del hogar celebraron el tradicional día de los abuelos y los nietos.

Aniversario del centro de Cangas del Narcea

El centro social de mayores de Cangas del Narcea celebró su decimoséptimo aniversario con un acto en el que reconoció a los dos socios de mayor edad, entregó los premios de su

concurso de carteles y ofreció un comida a todos los asociados.

Benigno Fernández y Jesusa Díaz, ambos de 93 años, fueron los homenajeados.

'Plantemos un árbol por el Párkinson'

La Asociación Parkinson Asturias, en colaboración con la Federación Española de Párkinson, UCB Pharma y el Ayuntamiento de Oviedo, organizó en el Parque de Invierno de Oviedo la iniciativa 'Plantemos un árbol por el Parkinson', inédita en España

y que se enmarca dentro de la campaña "Plantemos para el Planeta", programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente.

La campaña pretende potenciar la comprensión e integración social de quienes padecen esta enfermedad.

Papá Noel, en moto

Los centros geriátricos de Picu Siana, Ablaña y Santullano recibieron la visita de Papá Noel de una forma singular: pilotando cerca de 60 motocicletas, que le dieron una especial

nota de color a la visita a los residentes y al reparto de regalos, en una iniciativa del grupo hostelero del Parque Jovellanos y el club motorista Astures de Figaredo.

servicios ocioculturales para personas mayores

TIL
servicios
ocioculturales

TALLERES DE:

- AUTOESTIMA
- FORTALECIMIENTO Y RECUPERACIÓN DE LA MEMORIA
- HABILIDADES SOCIALES
- EDUCACIÓN SEXUAL

Tel. y Fax: 985 11 58 76

Móvil: 667 53 67 44

email:
cursos@tilomayores.com