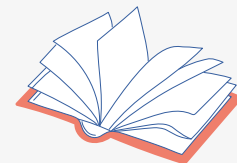


CUIDADOS



RECÍPROCOS COMUNITARIOS



CUIDA TU CUERPO



Otro mes, nuestra querida monitora de salud **Isabel**, nos presenta esta estupenda propuesta. Esta vez en una silla, nos invita a realizar unos sencillos ejercicios para movilizar el cuerpo a la vez que bailamos.

[HAZ CLICK AQUÍ](#)

¡Anímate y
baila!

EXPOSICIÓN DE...



MICROCuentos CRC

Como cada mes de abril el CRC ha conmemorado el día del libro. En esta ocasión y como ya se hizo el curso pasado, el área de educación de personas adultas ha contado con la colaboración del área de infancia, para organizar una exposición de microcuentos, que estará disponible para el público en general, en las instalaciones del CRC hasta finales del mes de mayo.

Estamos muy contentas con la gran acogida y participación ya que contamos con un total de **!!! 93 microcuentos!!!**





Si pasáis algún día por el CRC y tenéis un poquito de tiempo, merece la pena sumergirse en estas historias, disfrutar leyendo y viendo las ilustraciones tan trabajadas que se han hecho.

¡ GRACIAS
POR
PARTICIPAR !

RINCÓN DEL ...



VOLUNTARIADO

VISITA AL ALBERGUE MUNICIPAL DE ZARAGOZA



El 27 de abril realizamos una visita al Albergue Municipal de Zaragoza, para presentar nuevamente el **proyecto de bookcrossing** y renovar el punto de lectura, ya que se trata de un lugar en el que los libros vuelan. El Club de voluntariado y las alumnas en prácticas del CRC, prepararon una selección de libros muy especial. También pudimos presentar nuestro nuevo proyecto **Comandos Lectores, palabras que curan**.



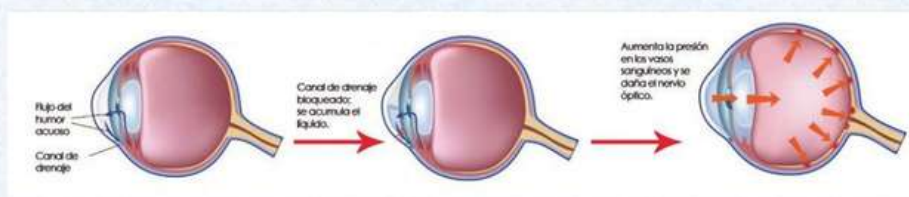
Pasamos una mañana muy agradable entre cuentos y libros y despedimos la jornada disfrutando del cuento: **Los dos lobos**, escrito e ilustrado por Guillermo Gil Schröder, de la editorial, Akiara Books. El cuento está basado en la leyenda que los indios Cherokee nos han dejado como legado. El álbum cuenta cómo un viejo abuelo indio trata de explicar a su nieta, que todas las personas tenemos dos lobos en nuestro interior, el bien y el mal, el amor y el odio, una dualidad que nos define como personas.



CS TORRE RAMONA

GLAUCOMA

- Neuropatía óptica que cursa con lesión irreversible y progresiva de los axones de las células ganglionares de la retina.
- La segunda causa de ceguera a nivel mundial.
- Se asocia con elevación de la presión intraocular (PIO), pero esta no es sinónimo de glaucoma.
- Existen distintos tipos, el más frecuente es el glaucoma primario de ángulo abierto afectando a 2,1% de la población española mayor de 40 años.
- Se produce al haber una dificultad en el sistema de drenaje del humor acuoso haciendo aumentar la PIO y presionando el nervio óptico.



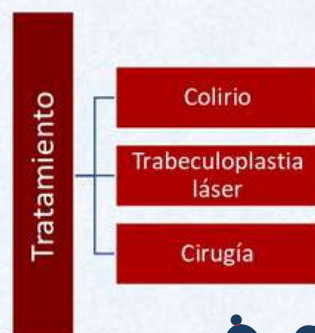
En su mayoría, cursa sin síntomas.

A largo plazo provoca pérdida de visión inicialmente periférica que va progresando. Algunos síntomas pueden ser: visión borrosa, disminución agudeza visual...

Actualmente no existe evidencia científica para un cribado universal. Se recomienda un cribado oportunista → en base a los factores de riesgo medir PIO. Para el diagnóstico se necesita una valoración oftalmológica.

Los factores de riesgo son:

- Edad. A partir de los 40 años, siendo más prevalente a partir de los 60 años.
- Raza negra
- Miopía
- Tener antecedentes familiares de primer grado que padezcan glaucoma.
- Diabetes Mellitus.
- Presión intraocular elevada.



El pronóstico, en general, es favorable. Es importante una buena adherencia terapéutica y seguir los controles e indicaciones.

La pérdida de visión y la lesión en el nervio óptico que ocasiona el glaucoma no son recuperables. El tratamiento pretende frenar y estabilizar la enfermedad.



CS FUENTES NORTE PÉRDIDAS DE ORINA EN LA MUJER



Las pérdidas de orina (**incontinencia urinaria**) en la mujer son un problema muy frecuente, y puede mejorar con un correcto tratamiento y unas medidas adecuadas.

La incontinencia urinaria puede ser de varios tipos, la más frecuente es **la de esfuerzo**, que aparece al toser, estornudar o coger pesos. La incontinencia **de urgencia** se da cuando las ganas de orinar aparecen de repente y no se consigue llegar al baño.

En la **INCONTINENCIA DE ESFUERZO** el objetivo de tratamiento se centra en recuperar la fuerza de los músculos que controlan la orina, para ello realizaremos algunos ejercicios:

1. Hay que localizar los músculos que controlan la orina, debemos parar el chorro cuando esté orinando sin usar los músculos de las piernas o las nalgas. Cuando sea capaz habrá localizado los músculos correctos.
2. Manténgalos apretados hasta 10, descanse 10 segundos y repítalo varias veces a lo largo del día en distintas posiciones.
3. No se desanime ni abandone. Como cualquier músculo cuanto más se ejercite más se fortalecerá.



En la **INCONTINENCIA DE URGENCIA** nuestro objetivo de tratamiento se centra en la reeducación del hábito de orinar.

1. Orine a horas fijas, aunque no tenga ganas.
2. Si se mantiene seca puede aumentar el espacio de tiempo sin orinar, de 15 en 15 minutos, hasta conseguir el intervalo en el que se encuentre cómoda.
3. Evite tomar líquidos en las últimas horas del día.

Además de estas medidas puede que su médico le prescriba algún medicamento.



TALLERES SALUDABLES.

CRC

Durante este mes de abril, en diversas clases de educación de personas adultas, Carmen Jimeno Bielsa, alumna en prácticas de Educación Social de la UNED, ha realizado diversos **talleres de estilos de vida saludable**, desde un enfoque biopsicosocial, incluyendo actividades para el bienestar físico, psicológico y social. Carmen ha trabajado en las clases diversos ejercicios sencillos, como por ejemplo, estiramientos de todo el cuerpo con gomas elásticas, que **potencian la actividad física**.



El pasado 8 de abril, tuvimos la oportunidad de **visitar la exposición, "Alegría", de Eva Arminsén, en la Lonja de Zaragoza**, fue guiada por Carmen a nuestras alumnas. Esta exposición, nos propone un paseo por el arte y por la vida, descubriendo el mundo de otra manera, con ojos curiosos, profundizando en la esencia del momento, de las personas importantes y de las pequeñas cosas de la vida. Enseñanza que recoge perfectamente la esencia de los talleres realizados.

MICRORELATOS POR...

JESÚS CLAVERÍA

LOS LIBROS

Falta una semana para dejar la ciudad y marchar la familia a pasar el verano al pueblo. Para ello hace ya días que tengo una larga lista de cosas que hacer, no quiero que ocurra como otros años que siempre me olvido de lo más importante, como suele ser, "las bolas de la petanca", "las cartas", o algo similar. Begoña me dice que si no estuviera ella, un día me dejaría la cabeza, pero a mí me gusta tener mi parcela y esa me gusta administrármela yo. Hoy he madrugado y como cada día que voy, seguro que llego antes de que abran. Ayer fui con el coche a pasar la ITV y estuve esperando casi una hora a que llegaran los empleados, eso sí, fui el primero.



Hoy me toca ir a la librería del señor Lorenzo. Como cada año, estará en su sillón esperándome. Esta vez no tengo ningún título pendiente por leer, pero sé que con su ayuda siempre llegamos a buen puerto. Conoce mis gustos, ahora que con los años que lleva al frente de su negocio, conoce el de todo el barrio.



Así que manos a la obra, desayuno, tacho de la lista donde pone: "pasar por la librería" y me echo a la calle, no sin antes librarme de la retórica de todos los días:

-¿Llevas todo?, ¿no se te olvida nada?, las llaves, ¿las has cogido?-

- Sí, no te preocupes, lo llevo todo. - contesto yo como todos los días.

Me doy cuenta de pronto, de que me he pasado de largo, retrocedo y no reconozco la fachada. Me aseguro de que es esa, me acerco y se me abre la puerta sola. Ya en el interior tengo la duda de nuevo de que me he equivocado.

Se me acerca una jovencísima muchacha con una falda corta y con una gran sonrisa que me invita a ver las nuevas instalaciones. Desorientado miro a mi alrededor intentando localizar mis ya tan familiares, antiguas y desconchadas estanterías, cobijando en su interior infinidad de títulos, siempre organizados por autores, temas y demás maneras, donde unas veces sólo y otras con la ayuda del anterior dueño, siempre encontraba lo más interesante para mis días de asueto.



La chica me dice que el señor Lorenzo se ha jubilado y que ya no está aquí. La tienda es la misma, no la han cambiado de local aunque si de Dirección. Los nuevos jefes son alemanes. Pero yo veo que no es la misma, ahora se llama... "no se cómo", me lo ha dicho tres veces pero yo no lo sé pronunciar.

De pronto me siento como perdido, como si me encontrara en una de esas exposiciones modernas que tanto abundan en estos tiempos. Son todo pantallas de todo tipo, forma y color. La muchacha me dice que la han actualizado, que esto es lo que se lleva ahora y que se llaman "Ebooks", que son mucho mejor que los libros de antes que pesaban mucho, que se ahorra espacio y papel, que así se repueblan nuestros bosques y que cada uno de estos aparatos en su interior contienen miles de libros, millones de datos y hasta hacen fotos. Intenta explicármelo con detalle, yo pongo todo el interés que mi mente me permite y con todo y con eso, no consigo ver dónde se esconden todos esos miles de ejemplares de los que habla y que se encuentran allí encerrados.



Salgo de la librería con la profunda decepción que me provocan estas situaciones y con una decisión ya tomada para este verano. De este año no pasa, me voy a hacer socio de la pequeña biblioteca de mi pueblo.

Jesús A. Clavería.





Estrategias

Para afrontar la soledad en personas mayores

Un estudio de Fundación la Caixa, nos ayuda a comprender cómo las personas mayores afrontan la soledad y cuáles son las estrategias más habituales de afrontamiento.

A continuación, os propongo un actividad. Identifica las fotografías con la forma de abordar la soledad.



1



Afrontamiento centrado en el problema:

- Aumento de la confianza en uno mismo.
- Apoyo instrumental.
- Aumento de conductas prosociales.

2



Afrontamiento centrado en la emoción:
evitación y resignación.

3



Afrontamiento activo: búsqueda de soluciones prácticas como apuntarse a actividades.

4



Afrontamiento pasivo: quedarse en casa.

5



Afrontamiento en solitario.

Búsqueda de personas.

Ahora vamos a hacer un ejercicio personal:

¿te sientes identificado/a con alguna de estas conductas?

Existe una relación intensa entre la satisfacción vital, la vida plena y los sentimientos de soledad.

Oficina de Atención al Mayor de Fundación el Tranvía.





LA VIOLENCIA MACHISTA TAMBIÉN IMPLICA VIOLENCIA ECONÓMICA CONTRA LAS MUJERES



Las violencias machistas siguen patentes en nuestra sociedad y tienen muchos perfiles. La Comisión de la Mujer de la Federación de Asociaciones de Barrios mantiene todos los primeros martes de mes una concentración en la Plaza de España como constatación de este hecho, reflexión sobre diferentes actuaciones y reivindicación ante los gobiernos de medidas necesarias. Este mes de mayo es la Comisión de Mujer de la Asociación Vecinal de Las Fuentes quien prepara el acto y el tema elegido es LA VIOLENCIA MACHISTA TAMBIÉN IMPLICA VIOLENCIA ECONÓMICA contra las mujeres.

En la economía doméstica sigue sin valorarse el trabajo de la mujer en igualdad de condiciones que el trabajo del varón, el reparto de funciones no es equitativo y el control económico aún perdura en muchos casos en el varón.

En el ámbito laboral son muchas las reivindicaciones por las que se sigue luchando como:

- **REDUCCIÓN DE LA BRECHA SALARIAL.** En Aragón, en 2019, la diferencia media era de un 30%.
- **REDUCCIÓN DE LA PARCIALIDAD INVOLUNTARIA.** En 2019, tres de cada cuatro personas que tenían contrato de jornada parcial en Aragón eran mujeres, y, de ellas, la mitad era por no haber encontrado trabajo a tiempo completo.
- **REDUCCIÓN DE LA BRECHA EN LAS PENSIONES.** La brecha de género aumenta hasta el 36,46% en las pensiones de jubilación de las mujeres.
- **PROTEGER A LOS COLECTIVOS MÁS VULNERABLES.** Como ejemplo las empleadas de hogar, con un régimen especial y una menor cobertura de protección, tanto laboral como social.

Hay mucho camino en la lucha sindical y social para lograr una igualdad real en el empleo y las responsabilidades. El hecho de que la mujer tenga un empleo y su empoderamiento en el ámbito económico tiene un valor fundamental para su mayor autonomía e independencia.

Pero, la libertad y seguridad sólo es posible en una sociedad que afronte como una prioridad el cuidado y la protección de las vidas, donde el tiempo de trabajo y los cuidados estén repartidos entre todas las personas, con remuneraciones justas y suficientes.

