

la edad de la **experiencia**

Adineko Pertsonentzako Sestaoko Udal Zentroak • Centros Municipales de Personas Mayores de Sestao • OCTUBRE 2014 • Nº 8

Risoterapia: humor, emociones y pensamientos positivos



Sesión del taller de Risoterapia.

Adinekoentzako Udal Zentroek egindako proposamenen artean –horietako asko gure bazkideek egindako eskarien erantzunak–, hazkunde pertsonalarekin lotutakoak izaten dira nagusi.

Si pudieras mirar por un agujerito lo que sucede en una sesión de Risoterapia, lo mismo puedes ver una sala llena de globos con personas bailando, cantando con micro, con antifaces, vestidas de papel de periódico, desfilando, jugando a la comba, a la goma, escenificando, etc., Al mismo tiempo, podrás apreciar olores que no se sabe de dónde salen ni cuáles son, oír un montón de carcajadas, sonidos de animales, carreras por toda la sala, canciones actuales o del pasado o las vibraciones de un cuenco.

También podrás escuchar una deliciosa música que, acompañando a la voz de Jone, va conduciendo poco a poco a los participantes a una profunda relajación, a evocar recuerdos, vivencias y, tal vez, alguna lagrimita tras el sentir de una dulce y bonita emoción. Todo eso y mucho más son las sesiones de Risoterapia.

Mucho más que reír

Risoterapia o terapia de la risa es mucho más que reír y pasarlo bien

durante las sesiones. Es jugar a ser niños de nuevo, es acordarse de lo que cada uno lleva de bueno dentro, sacarlo y mostrarlo a los demás; es aprender a desaprender, dejar de lado lo que ya no nos sirve, compartir con otros seres humanos la belleza de la vida y elegir que cada día merece la pena ser vivido con alegría, optimismo, entusiasmo e ilusión.

Pero, como decíamos, Risoterapia es también reír a carcajadas, desternillarse de la risa y hacer cosas que nunca te hubieras imaginado que serías capaz de hacer, desinhibirse, atreverse, ser más uno mismo, crecer como persona y conocerse más y mejor.

Todo eso y mucho más se está viviendo en el Taller de Risoterapia promovido desde los Centros Municipales de Mayores de Sestao y dinamizado por Jone Luna. Una veintena de personas que se reúnen los martes de 11.00h a 12.30h en la magnífica sala de danza que nos presta la Academia Municipal de Música.

PROTAGONISTAK



Jone Luna

Jone Luna, quien desde hace cuatro años se ocupa de que disfrutemos en el Taller de Risoterapia es otra de las grandes profesionales que nos acompañan en los Centros Municipales de Mayores.

Jone es antropóloga de formación y terapeuta de corazón. Es también musicoterapeuta especializada en educación especial, geriatría y embarazo. Recientemente, ha comenzado a realizar sesiones de Risoterapia en la Unidad Oncológica Pediátrica del hospital de Cruces, por encargo de la Fundación ASPANOVAS.

La entrega y el entusiasmo que le caracterizan son, a menudo, tan contagiosas, tan terapéuticas como la risa que envuelve el taller.

“La Risoterapia no es contar chistes y que los demás se rían, que también lo es”, dice Jone. “Para mí, continúa, la Risoterapia es mucho más que eso, es un aprendizaje de autoconocimiento a través de la risa, del humor, de pensamientos y sentimientos positivos, de ver el vaso medio lleno, aunque todos sabemos que también está medio vacío, pero es elegir ver lo primero. Porque nada del pasado se puede cambiar, pero sí la percepción del presente, del ahora y, ante cualquier suceso de la vida, aprender a elegir lo bueno y lo positivo que nos aporta”.

HOBETO BIZITZEKO



“Hirugarren adineko” jarduerak daudela ez da egia. Batez ere gaur, bizi-itxaropena hainbeste luzatu da eta. Hona hemen aldi horretarako jarduera batzuk:

- Joan zure udalerriko Adinekoen Informazio eta Orientazio Zerbitzura eta eskatu bertako aukerei buruzko informazioa.
- Parte hartu Zentro Sozialean antolatzen diren bizimodu aktiborako programetan.
- Informatu Internet Adinekoentzat programei buruz.
- Ireki atea udaleko aktibazio sozialerako programei: laguntza izango duzue galdutako harremanak berreskuratze edo berriak egiteko, bakartuta sentitzen bazara.
- Joan Zentro Sozialetara haietako jardueretan parte hartzeko; zerbitzuak ere izaten dituzte: jantokia, ile-apaindegia, podologia, gimnasia, kafetegia...
- Elkartu beste jubilatuekin batzuekin parkean, gorputza bizirik eta gogo argi edukitzen laguntzen duten ariketak egiteko.
- Parte hartu Dependentsiarekin Prebentziorako Jardunaldietan.
- Hurbildu, inguruan dituzun baliabideetan, bizitza osasungarriagoa izaten erabil ditzakezun haietara.

“Guía para Vivir Mejor”

(Disponible en castellano en nuestros Centros de Mayores)

Contaremos con un simulador de vuelo virtual ¿Quieres aprender a pilotar?



El simulador de vuelo virtual se instalara en el Centro de Conde Balmaseda.

ENTRADILLA EN EUSKERA

Gracias a la pasión, empeño y generosidad de uno de nuestros socios, Luis García Bedoya, contaremos en nuestro Centro de Mayores con un Simulador de Vuelo Virtual. Con él podrás aprender a pilotar un avión, viviendo la experiencia virtual desde la cabina, y comunicarte con otros pilotos.

Se realizarán tres cursos gratuitos, cada uno de los cuales compuesto de tres clases semanales a lo largo de un mes.

Durante los primeros días se harán sesiones demostrativas para familiarizarnos con el simulador, y después tendrán lugar las clases teóricas y prácticas.

Luis, un profesor de altos vuelos

Luis García Bedoya, Ingeniero Técnico Industrial, especializado en redes y Centrales eléctricas es la persona que ha puesto sus equipos, su tiempo y su larga experiencia a nuestro servicio. Será por unos meses el profesor de la Escuela Virtual Independiente de Luis (EVIL) de Sestao, y para ello trasladará por una temporada el Simulador de Vuelo Virtual al Centro de mayores.

Natural de Palencia, de niño se trasladó con su familia a Ortuella y es vecino de Sestao desde su boda. Tiene dos hijas y tres nietos que son su mayor orgullo: Izue, Daniel y Xabier. Jubilado tras haber sido Jefe de mantenimiento del Museo Guggenheim desde su apertura, la pasión por el vuelo es lo que movió a Luis a ofrecernos su tiempo, sus recursos y sus conocimientos.

Gasolina en las venas

Aficionado desde muy joven a la gasolina y a los aviones, cómo decía su padre, Luis obtuvo su licencia de piloto

ULM (unidades ligeras motorizadas) en el año 83, en Guadalajara, provincia en la que por motivos de trabajo residió durante tres años.

Después de tres décadas pilotando avionetas, ha sobrevolado hermosos paisajes, de entre los que destaca los Pirineos y los Picos de Europa. Durante ese largo periodo también ha pasado por algunos apuros, como aquella ocasión en la que se vio obligado a aterrizar en un río de Guadalajara, o junto a un caserío en Las Bárcenas cuando, volando con su hija Patricia, una nube de insectos convirtió el día en noche y tuvieron que huir y aterrizar de urgencia.

En la actualidad, su aeródromo base es Aerorioja, en San Torcuato. Es aquí donde, desde hace nueve años, ha ayudado a más de 100 alumnos a preparar el examen teórico de aeronaves ligeras motorizadas (ULM), que permite el pilotaje de aeronaves de no más 200 kilos de peso en vacío y 450 kilos de peso máximo en despegue.

Behar bezala ibili

Lanpetuta egon arren, bila eza-zu egunean zehar paseo eder bat emateko tartea. Oinez ibiltzean, saia zaitetz honako gomendio hauek jarraitzen.

Jarrera zuzena hartu

Bizkarra zuzen, lepoa erlaxatuta, sabela barrurantz, sorbaldak be-reizita eta bularra tentetuta. Ibiltzerakoan saia zaitetz artikulazio guztiak mugitzen. Mugimendu zabalak egin, eta arropa lasaia eta ehun naturalez egindakoa erabili.

Arnasketa harmonikoa

Arnasa zure urratsen erritmora hartu eta bota. Arnasketa eta ibilera bateratzeko, arnasa hartu eta botatzeko bi denborak kontatu. Une batez gelditzen bazara, aprobetxatu sabelaldearekin arnasa sakon hartzeko.

Urratsez urrats

Egunean gutxienez 30 minutuz ibili erritmo onean, baina guztiz nekatzera iritsi gabe. Ariketa kardiobaskular bikaina da, bai eta tentsioak arintzeko ona ere.

Kutsadura saihestu

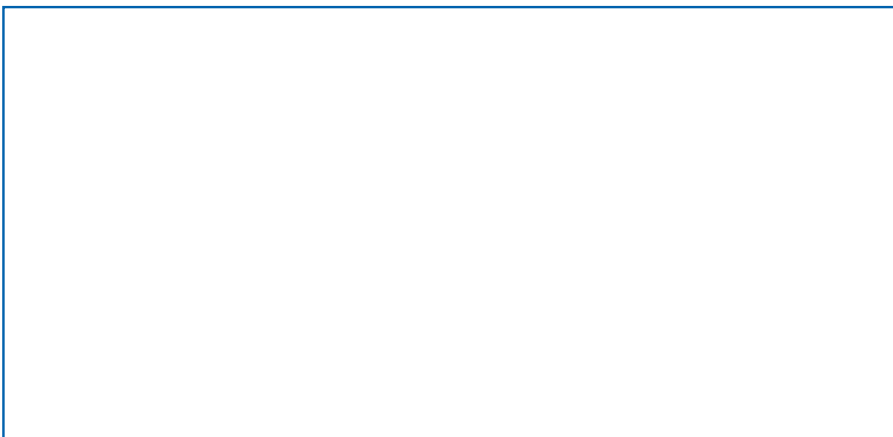
Saia zaitetz puntako orduetan ka-lean paseorik ez ematen, horrela ihes-hodien gasak arnastea saihestuko duzu. Ahal baduzu, hobe da ingurune berdeetan barrena ibiltzea.

Oinetakoei arreta jarri.

Oinez ibiltzea erabateko plazera izan dadin, garrantzitsua da oinetakoei arreta jartzea. Kalitate onekoak eta erosoak izan behar dira, oinari inolako presiorik egin gabe. Takoidunak badira, takokia ertaina edo baxua izan beharko da.

HONELA BIZI IZAN GENUEN

Los jueves, visitas culturales



XXXXXXXX

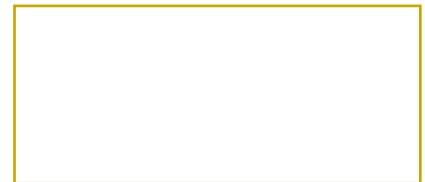
El programa que nos permite disfrutar todos los jueves de una agradable jornada matutina en el curso de la cual realizamos visitas de interés paisajístico o cultural, se puso en marcha, nuevamente, tras el verano. Zeanuri y Eco-Museo en Artea fueron los primeros destinos: Dimos la bienvenida al mes de octubre con un agradable paseo por esa Ría del Nervión tan nuestra, presidido por un precioso día.



DÍA DE PUTXERAS

Lo que comenzara como una iniciativa de nuestro compañero Félix, se ha convertido a lo largo de los años en un clásico, imprescindible en nuestra programación. En la última edición, fueron cuatro las putxeras que Felix tuvo que vigilar para que los 68 comensales viviéramos un ambiente familiar entrañable y diéramos buena cuenta de tales exquisiteces. Sabíamos que habríamos de acallar la mala conciencia que nos dejaría el tocinito untado en pan, que fue el pecado y la delicia de muchos, pero eso habría de esperar al día siguiente.

EXCURSIONES



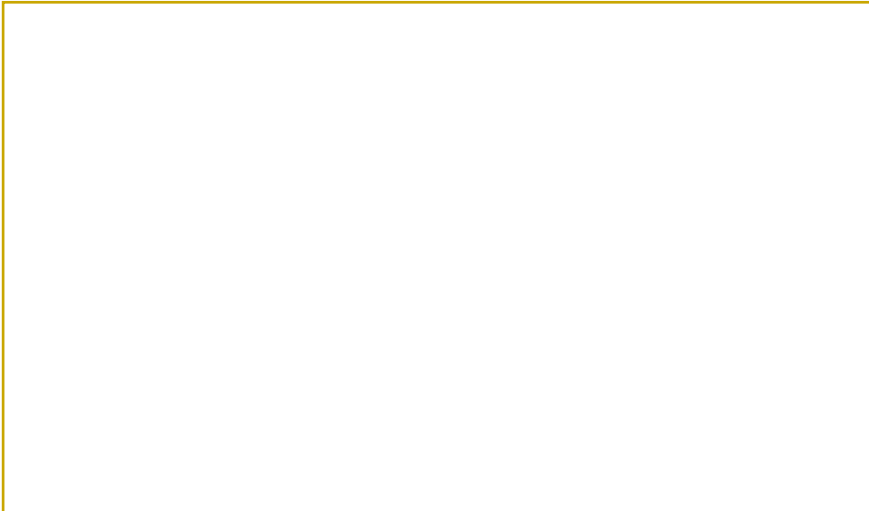
Este año han sido 840 plazas las que se han ocupado en las excursiones programadas. Una docena de viajes que nos han acercado a destinos tan diferentes como Palencia, San Juan de luz, Lagos de Covadonga , Ojoguareña, Arantzazu, Calahorra o San Vicente de la Barquera. El broche del ciclo de este año tuvo forma de concha: una excursión a San Sebastián en pleno Festival de Cine.

COMIDA DE FIN DE CURSO

Acompañados una vez más por el señor alcalde, Josu Bergara y por Flori Núñez, concejala de Acción social y Mujer, la comida de fin de curso fue la excusa perfecta para celebrar el compañerismo que preside la vida en los Centros de mayores a lo largo de todo el curso. Un encuentro acompañado de baile, que reunió a nada menos que a las 164 personas que disfrutamos, y que pagamos a escote, como es costumbre



Nueva edición del rastrillo solidario



Momento de la charla impartida el pasado año.

Algunos desinformados creen que las personas mayores solo reciben. Basta observar el tiempo dedicado a la atención de los nietos, y hasta de los hijos, para comprobar que esto no es cierto. Además, la solidaridad de las personas mayores se extiende más allá del ámbito familiar.

El pasado año, un grupo de personas usuarias de los Centros de mayores tuvo la iniciativa de organizar un Rastrillo Solidario. Conscientes de que en nuestros hogares almacenamos bienes que no utilizaremos, pensaron que podrían ponerse a disposición del vecindario, a unos precios muy bajos. El dinero obtenido se donaría a Cáritas Sestao.

Y así sucedió: muchos vecinos acudieron a comprar, sobre todo artículos de primera necesidad, como ropa para ellos o para sus hijos. Otros ciudadanos se acercaron no porque les faltaran recursos para comprar tales bienes en el mercado de prime-

ra mano, sino por solidaridad; otros movidos por la sobriedad bien entendida que reniega del consumismo del "usar y tirar".

Necesitamos voluntarios

Las personas voluntarias que tomaron parte en la puesta en marcha y realización de esta actividad solidaria el pasado año no van a faltar éste a la cita. Pero necesitaremos más ayuda: para hacer la selección de los objetos donados, para preparar el lugar de exposición y venta, y para atender por turnos los puestos. Pásate por el Centro y contaremos contigo.

Todos ganamos

Ganamos todos, en efecto. Unos, al hacer hueco en nuestros armarios y dar una segunda vida a bienes que fueron queridos. Otros, obteniendo objetos a un precio que sí podemos pagar. Los terceros, ganamos un descanso de cuerpo y corazón, acaso más merecido que de costumbre tras un día de duro trabajo útil para otras personas.

¿Qué recogeremos?

Ropa, complementos, juguetes, libros o música en buen estado de limpieza y conservación.

¿Dónde depositarlo?

El material se recogerá en los dos Centros Municipales de Personas Mayores, de 4 a 8 de la tarde a partir del lunes 27 de Octubre y hasta el 7 de Noviembre.

¿Cuándo se celebrará?

El sábado 8 de Noviembre de 11 de la mañana a 6 de la tarde, en el lugar que se dará a conocer.

HITZORDUA DAUKAGU TXANGOEKIN

NOVIEMBRE • NOVIEMBRE

Día 6. Visitaremos el Museo de Bellas Artes para apreciar la magnífica exposición "El Museo del Prado y los artistas contemporáneos"

Día 13. Realizaremos una visita guiada al Palacio de la Diputación. El programa completo está a tu disposición.

PENDIENTE

PENDIENTE

