



LA JOVATA

EL VEHÍCULO DE EXPRESIÓN
DE LOS RESIDENTES DEL HOGAR

Año
2

Nº 6

EL EQUIPO DE LA JOVATA

A PLENO



HOGAR DE ANCIANOS
SAN FRANCISCO JAVIER



MUNICIPALIDAD DE
AYACUCHO



LA JOVATA

EL VEHÍCULO DE
EXPRESIÓN DE LOS
RESIDENTES
DEL HOGAR

Año
2

Nº 6
OCTUBRE
2018

DISEÑO
Quique Maya



EDITORIAL JOVATA



Hola ¿cómo están todos? Este año recién salimos a la calle, hemos estado muy ocupados haciendo muchas cosas en nuestro Hogar, les pedimos disculpas por la demora, lo importante es que ya estamos en el ruedo nuevamente!!

En esta edición tenemos para contarles que estuvimos con el Presidente del Centro de Jubilados el Sr. Julio Cano, quien muy amablemente respondió a todas nuestras inquietudes.

Tenemos una entrevista realizada al Dr. Ricardo Iacub. Psicólogo quien nos habla de la vejez y las tecnologías, entrevistado por Catalina Matías, en el marco de la Conferencia “Los Nuevos Adultos Mayores: Desafíos y Posibilidades” que se llevó a cabo en nuestra ciudad.

Contamos con una nota escrita por la Psicóloga y Gerontóloga Lic. Marianela As donde habla del concepto de Envejecimiento Activo y el Empoderamiento en los Adultos Mayores.

Festejamos a pura música y baile el día de la primavera en el Hogar y te contamos quienes son los flamantes reyes de la primavera 2018.

Una poesía escrita por la Sra. Ethel Blanc residente de nuestro Hogar e integrante de la Jovata... una muy rica receta de cocina para que disfruten de un domingo en familia y con amigos.

Adivinanzas, y humor para reírnos un rato

Buena música para recordar viejos tiempos y no dejar de mover el esqueleto!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

LA JOVATA

PRIMAVERA 2018



Ethel BLANC
Reina de la Primavera 2018

Pacho MOYANO
Rey de la Primavera 2018

El Hogar estuvo celebrando la Fiesta de la Primavera con elección de sus Reyes!!!!!!!!!!!!!! Los actuales reyes de la primavera 2018 son: Reina: Ethel Blanc Rey: Juan Carlos Moyano (Pacho)

La fiesta se desarrolló en un marco de mucha emoción y alegría, con el acompañamiento de la comunidad, familiares, personal, amigos de residentes

Queremos mencionar y agradecer al grupo de estudiantes de la Carrera de Enfermería que con tanto entusiasmo y alegría acompañaron en la fiesta de la primavera a nuestros residentes y en cada evento que se realiza.

Agradecemos a Florería Amalia por el ramo de flores que tan amablemente nos donaron para regalar a nuestra reina. También queremos saludar especialmente a los reyes que dejan su reinado, ellos son:
Reina: Mercedes Mutti
Rey: Juan Ángel Basualdo

Gracias por habernos acompañado durante todo un año!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Gracias a quienes con su música hicieron que fuera una fiesta a puro baile y diversión!!!!!!!!!!!!!!



Ellos son: Javier Cáceres, Marcelo Sferra, Juan Carlos Acosta, Jonathan Acosta y al grupo musical “El Impacto”.

GRACIAS A TODOS POR EL ACOMPAÑAMIENTO!!!!!!

FELICIDADES Y A DISFRUTAR DE TODO EL AÑO DEL REINADO ETHEL Y JUAN CARLOS!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!





REPORTAJE

JULIO CÉSAR CANO



PRESIDENTE DEL CENTRO DE JUBILADOS AYACUCHO

La Jovata: ¿Cuándo se creó el Centro de Jubilados?

Julio Cano: El centro se creó 23/09/1978, se realizó una asamblea en el Club Sarmiento donde se conformó la primera Comisión Directiva.

LJ: ¿Qué servicios brinda a los socios?

JCC: En el Centro hay un servicio de Pedicuría y Peluquería, dos veces por semana en convenio con PAMI. Un taller de Gimnasia dos veces por semana a cargo de Denis Cangaro. Yoga tres veces por semana, Teatro, Coro Gospel... También hay un servicio que es importante, lo que se llaman las tardes de juegos, donde se reúnen a jugar al bingo, a las cartas, toman mate, llevan torta, es de lunes a viernes de 13.30 a 17.30 a

veces hasta las 18 hs. Otro servicio importante: tenemos una combi para 14 personas, ahora nos vamos a Rauch a la Fiesta del Ave de Raza, en verano se va a la playa, a las fiestas regionales...

Hay mucha gente que está sola en la casa, el Centro quiere servir como lugar de reunión, que la gente que está sola en la casa pueda encontrarse y juntarse con otros.

El Servicio de Turismo con dos agencias de Mar del Plata, viajes a Termas de Rio Hondo, Cataratas, Córdoba, etc. es muy económico, casi siempre con pensión completa.

Para poder concurrir a los talleres, viajes, y acceder a los servicios, hay que ser socio, la cuota este año fue de \$10 por mes, es una cuota muy

accesible y en cualquier momento podés hacerte socio.

Otro servicio importante que tenemos es un banco de ortopedia: se alquilan sillas de ruedas, bastón, camas ortopédicas, etc. En este momento, se está realizando una modificación edilicia, para organizar mejor los elementos de ortopedia.

LJ: ¿Cuántos socios tienen actualmente?

JCC: Tenemos 1300 socios.

Con la Dirección de Cultura, vamos a traer una Obra de Teatro de Buenos Aires, que se va a beneficiar con un porcentaje de las entradas.

LJ: ¿Horario de Atención?

JCC: De 8 a 13 hs. todos los días, atiende una secretaria que es personal Municipal, Elsa Insua, e integrantes de la Comisión atienden por turismo de 9 a 11.30 hs. diariamente.

LJ: ¿Qué actividades recreativas y terapéuticas se realizan?

JCC: El Taller de Memoria tres veces por semana .sale la inscripción al principio de año y se cierra, es para cualquier tipo de edad. En general a partir de los 50 años ya van. Se realiza en forma grupal.

También tenemos el Club de los 80, se agasaja a los socios que cumplen 80 años y los que cumplen 90 años y 15 de años de socios.

REPORTAJE

LJ: ¿El Centro de Jubilados trabaja en coordinación con PAMI?

JCC: Con PAMI tenemos convenios.

Se entregan alimentos a través del programa que se llama Pro Bienestar, a 75 beneficiarios evaluados por PAMI. Se realiza licitación entre los comerciantes de Ayacucho, el proveedor nos entrega las bolsas armadas y se hace el control de la mercadería. En la licitación también se eligen las marcas.

Nosotros participamos en reuniones que se hacen con PAMI, con todos los Centros de Jubilados de la zona, la misma se realizan en Mar del Plata.

Llevamos a PAMI las inquietudes de los jubilados e integramos una Federación Zonal de Centros de Jubilados.

LJ: ¿Qué hay que hacer para participar de los viajes de turismo?

JCC: Cuando viajan hay que hacerse socios, se anotan con anticipación, se paga en cuotas, son viajes muy económicos, por lo general salen de Ayacucho.

LJ: ¿Cómo se sostiene económicamente el Centro?

JCC: Las cuotas de socios, para los gastos fijos. El turismo deja buenos ingresos, y alguna Peña que se realiza.

La Jovata agradece al Sr. Julio Cano por la entrevista ¡!!!!!!!!!!!!!!



GRACIAS JULIO!!!



ENTREVISTA DR. RICARDO IACUB DR. EN PSICOLOGÍA

LA JOVATA: ¿Se vive igual la vejez en todos lados?

DR. RICARDO IACUB: No, ni en todos lados ni en todas las épocas, la vejez es una etapa que tiene ciertas características, vamos a pensar que cuando vos eras joven seguramente tu mamá a tu edad era una mujer muy muy grande, y que se vestían de cierta manera, vos estas vestida moderna, y quizá tu abuela no se hubiera animado a vestirse así, hubiese estado con batón,

ENTREVISTA DE
CATALINA MATÍAS



de otra manera, se vestían de una manera que implicaban una manera de retiros. Quizás si vos contaras todas los talleres que hacés, ella te hubiera dicho eso ya no es para mi edad, en ese momento se pensaba que una persona mayor se retiraba, se iba retirando de la vida, de los intereses que tenía, esto es una situación de mucha diferencia, que creo que es para bien, si hoy te veo a vos bien vestida, arreglada, me da a pensar, que sos una mujer activa, que tu deseo, tus ganas de vivir están intactas.

Hoy estamos tratando de darle más peso a la voluntad de vivir más allá de la edad que tenga, o más allá de las características, porque fijate que también en otra etapa había condicionamientos no solo por la edad, sino por el sexo, una mujer y un hombre vivían radicalmente distinto, hoy una mujer se puede desarrollar tanto como un hombre y esta sociedad tiende a no encasillar

haciendo grandes generalizaciones diciendo quien puede y quien no puede, sino priorizar las características de cada uno, y desde ahí ver lo que uno quiere ser.

LA JOVATA: ¿Cómo influye la tecnología en la vejez?

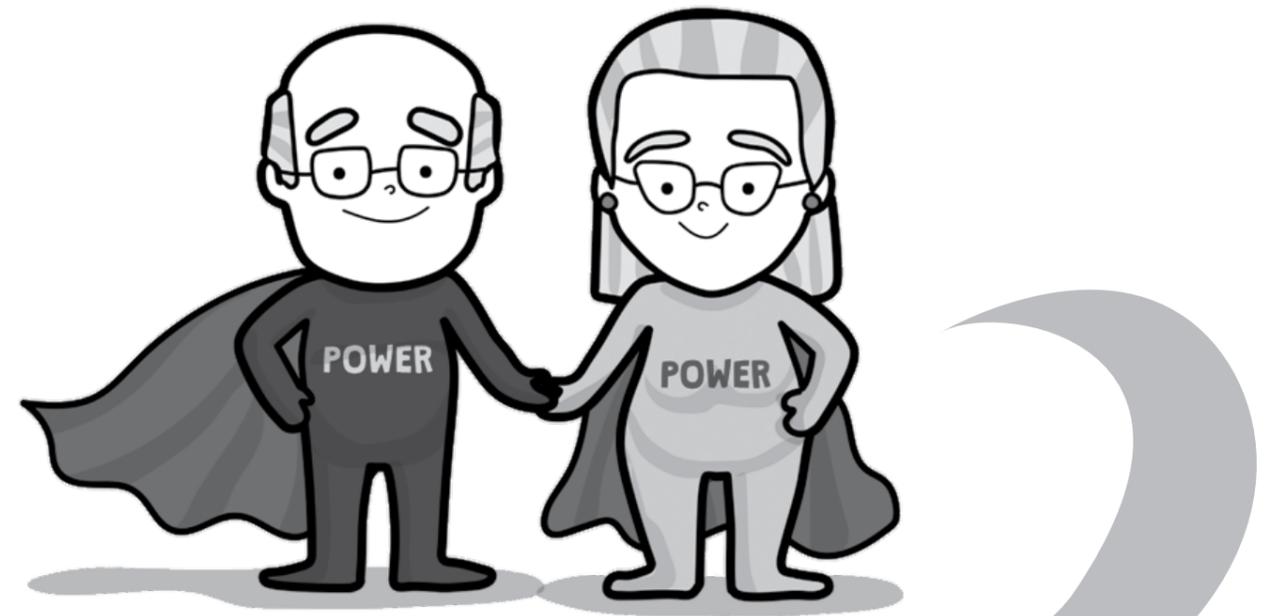
DR. RICARDO IACUB: Así como le tienen tanto miedo a las tecnologías les facilitarían un montón de cosas, porque hoy gracias al cajero automático, no tienen necesidad de hacer tanta espera en los bancos. Con la tecnología tenemos un gran desafío porque nos cuesta entenderla porque cambia muy rápido, pero por otro lado es una gran ventaja especialmente para las personas mayores, porque nos puede evitar un montón de esfuerzos físicos.

La revista La Jovata agradece al Dr. Ricardo Iacub



ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y EMPODERAMIENTO EN LOS ADULTOS MAYORES

LIC. MARIANELA AS
PSICÓLOGA-GERONTÓLOGA-UNLP • MP 52255



LA OMS DEFINE EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO COMO "EL PROCESO DE OPTIMIZACIÓN DE LAS OPORTUNIDADES DE SALUD, PARTICIPACIÓN Y SEGURIDAD CON EL FIN DE MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA A MEDIDA QUE LAS PERSONAS ENVEJECEN". EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO SE APLICA TANTO A LOS INDIVIDUOS COMO A GRUPOS DE POBLACIÓN.

Permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo a sus necesidades, deseos y capacidades mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.

El término "*activo*" se refiere a la participación continua de los adultos mayores en forma individual y colectiva

Cuando hablamos de envejecer activamente pensamos en adultos mayores empoderados y conscientes de sus acciones y decisiones para llevarlas a cabo de manera plena y con disfrute.

Estar empoderados es asumir el control sobre nuestras decisiones y buscar la solución a lo

que nos acontece.

El empoderamiento es un proceso activo en el que un grupo social toma conciencia de la situación que vive y que necesita ser transformada dando pasos hacia el cambio de manera activa. Supone un cambio en el nivel de participación que este sector tiene en nuestra vida política o cultural, como un sector activo, productivo y de gran valor para la sociedad.

Las personas mayores deben poder empoderarse, agruparse y trabajar juntos, respetándose en su autonomía e independencia, priorizando sus deseos y elecciones.

Durante mucho tiempo se pensó a la vejez como un tiempo de deterioro, de pérdidas, asociando esta etapa con la enfermedad.

El cambio de paradigma se ha ido dando progresivamente y en la actualidad reina un imaginario social donde la vejez es una etapa de la vida como cualquier otra y donde las oportunidades y posibilidades están presentes en la vida de los viejos.

Se han generado diferentes posiciones y lugares en torno a los adultos mayores en la sociedad, formas de intervenciones, programas de

acción, políticas públicas y abordajes interdisciplinarios en relación a modos de envejecer posibles.

Los gerontólogos trabajamos reforzando la visión positiva del envejecer, focalizando y dirigiendo nuestro accionar desde la convicción que los adultos mayores son sujetos de derecho y de deseo.



LA JOVATA

Año
2

COORDINAN

Lic. en Psicología Marianela As
Lic. en Trabajo Social Cristina Presa

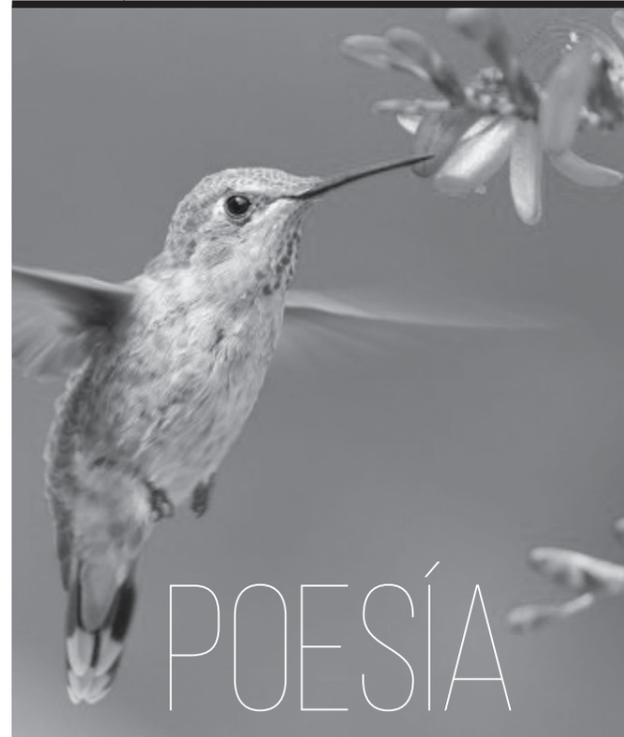
N° 6 • OCTUBRE • 2018

RESIDENTES QUE PARTICIPAN DE LA REVISTA

Alberto Apesteguia	Amanda Córdoba
Mercedes Mutti	Mary Guerrero
Catalina Matías	Matilde Criado
Olga Banegas	Oswaldo Almirón
Stella Maris Riela	Ramona Barrios

NUEVOS INTEGRANTES. BIENVENIDOS!!

Oscar Almada	Nilda Loscalzo
Ethel Blanc	Alcira Sait



VA LLEGANDO LA PRIMAVERA

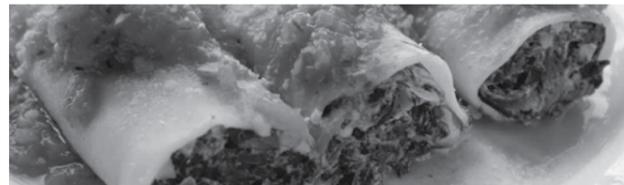
Hoy al abrir temprano mi ventana
 senti con embeleso un suave aroma
 manando... de los árboles airosas
 mostrando de sus brotes
 una nueva vestidura
 me invadió la alegría de saber que
 llegaba la esperada primavera
 Sentí dentro mío la sensación
 que algo cambiaría
 pronto llegarán las flores
 poniendo en todas lados su armonía
 Ellas son el encanto de jardines y paseos
 sus colores diversas
 nos llenan de alegría.
 ¡Primavera! es como el renacer
 de nuestras vidas
 llevar una nueva vestidura
 nos acompaña y gozamos del sol
 que nos acaricia con sus rayos
 día a día.

Ethel Blanc

RECETAS PARA UN DOMINGO EN FAMILIA Y CON AMIGOS

Entrada:

- Tabla de quesos y fiambre
- Gancia con limón



Plato principal:

- Canelones de verdura

Realización de la masa para panqueques

Una cucharada de azúcar y dos huevos batidos, la masa debe quedar semilíquida. En la sartén apenas humedecida con aceite, se vuelca la masa, se cocina de un lado y del otro, dando vuelta con espátula.

Relleno:

Acelga o espinaca a hervir. Sesos hervir tres minutos. Sal y pimienta.

Salsa:

Se hierven los tomates naturales y se saca la cáscara, freír cebolla en aceite, morrón picado y salchicha parrillera. Sal y pimienta
 Para terminar se pone la fuente de canelones con la salsa a gratinar con queso mantecoso y queso de rallar.

Para tomar:

- Vino tinto malbec o amargo serrano

Postre:

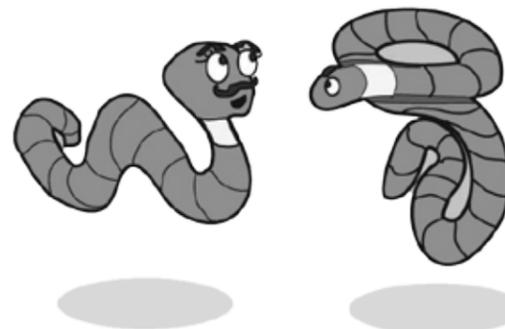
- Ensalada de frutas.
- Manzanas verdes al horno:

Lavar las manzanas sin pelar. Ahuecarlas con una cuchara, se les coloca azúcar, un poco de vino blanco o moscato. Se colocan en una asadera con agua en la base para que no se peguen. El cono de la manzana que se sacó se deja en la asadera, se le va agregando agua con azúcar. Se cocina a horno medio y se ubica la asadera por la mitad.

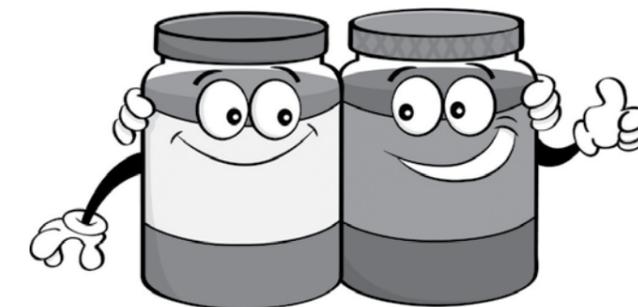


Humor

LA RISA, UN REGALO PARA EL ALMA



Dos lombrices iban llorando...
 ¿Porqué llorando?
 Porque mamá y papá se fueron a pescar.



Había dos paisanos en el campo:
 -Y vos, ¿cómo te llamas?
 Uno le dijo: -Tarro y el otro también.
 -Tarro de qué?
 Yo de yerba. Y yo de azúcar.

ADIVINANZAS

ADIVINA ADIVINADORRRR...

Con varillas me sostengo y con la lluvia voy y vengo

Rta.: *el paraguas*

Una piel que es otra piel, una mano que no es mano y el frío se aguanta bien

Rta.: *los guantes*

Mi ser por un punto empieza, por un punto a de acabar, el que mi nombre acierte solo dirá la mitad

Rta.: *las medias*

Soy blanca y negra vuelo sin tener alas y hablo sin tener lengua

Rta.: *la carta*

Un árbol con 12 ramas, cada rama tiene 4 nidos, cada nido tiene 7 pájaros y cada uno tiene su apellido

Rta.: *el año*

LETRAS CON HISTORIA CANTANDO RECUERDOS / 6

RECOMENDAMOS

"Que falta que me haces..."
**Iván Pessolano y .Tango
Cristal**



*"Zamba para
olvidarte"*
**M. Sosa,
Facundo
Ramírez y
Diego
Torres**



*"No me
olvides"*
Abel Pintos



*"Fuieste
mía un
verano"*
Leonardo Favio



"La mentirosa"
**Francisco
Canaro**



"Violeta"
Alcides



"Bombón asesino"
Los Palmeras



"Amor salvaje"
**Chaqueño
Palavecino**

