



# Tus vecin@s

*las noticias del barrio*



En su farmacia, en Avda. Conde Oliveto,1.

## Lourdes Arrechea nos abre las puertas de su farmacia.

La farmacéutica responde a las dudas que muchas personas mayores tenemos sobre los medicamentos. **PÁGINA 2**

Periódico de los Centro de Día Solera Edición elaborada por usuarios y usuarias de los Talleres Activa Tu Mente del Centro de Día Solera II Ensanche.



Usuaria del Centro de Día participando en un taller de reminiscencia.

# El primer periódico escrito por mayores de Solera llega al barrio del II Ensanche

El Centro de Día Solera II Ensanche lanza el primer periódico elaborado por usuarios y usuarias de su centro en C/Padre Calatayud, 6.

**COLEGIO VEDRUNA**  
ALUMNOS/AS DE 6º DE PRIMARIA INVENTAN ARTÍCULOS PARA ESTE PERIÓDICO.

PÁGINA 6

**ESCUELA POLITÉCNICA NAVARRA**  
COLABORA CON EL CENTRO DE DÍA EN PROYECTOS

**INTERGENERACIONALES**

PÁGINA 9

**Lourdes Arrechea Bidaur / FARMACÉUTICA EN FARMACIA ARRECHEA BIDAUR EN AVDA. CONDE OLIVETO, 1**

Lourdes Arrechea nos abre las puertas de su Farmacia Arrechea Bidaur en el centro de Pamplona, un local con más de 30 años de historia. En esta entrevista, la farmacéutica responde a las dudas que muchas personas mayores tenemos sobre los medicamentos.

# "La mejor medicina para estar joven es una buena actitud en la vida"



Lourdes posa con los usuarios y usuarias del Centro de Día Solera II Ensanche en su Farmacia junto a la plaza Príncipe de Viana.

## Entrevista a un profesional

Las personas mayores acudimos de forma habitual a la farmacia para recoger medicamentos, entender los prospectos e, incluso, en busca de ayuda cuando no nos dan cita en el Centro de Salud.

### ► ¿Cuál es la función de la farmacia y cuándo puede prescribir medicamentos?

► Su función principal es atender las necesidades del paciente con los medicamentos, que pueden ser muchas y muy variadas. Cuando venís a la farmacia con la tarjeta electrónica, no nos limitamos a cobrar el producto, sino que hacemos mucho más: Explicamos el medicamento (sobre todo las personas mayores), los motivos por los que lo ha recetado el médico y las formas correctas de emplearlo. Nuestra intención es hacer atención primaria. Además, el papel del farmacéutico es esencial para promover el envejecimiento activo y saludable. Las farmacias llevan en la medida de

lo posible, un seguimiento de cada paciente y mantener una comunicación abierta y fluida con él/ella. A veces venís pidiendo un medicamento que no os podemos dar sin pasar por el médico y os enfadáis. Existen medicamentos que sólo los pueden recetar un especialista. En las cajas y envases están identificados con un círculo y con la frase "sujeto a prescripción médica". Hay otros, para "males menores", que sí podemos dar sin receta. Por ejemplo, medicamentos para flemas, antiinflamatorios, bucofaríngeos, para la incontinencia, productos de botiquín...

### ► ¿Hay alguna medicación que rejuvenezca o que evite perder facultades como la memoria?

► La mejor "medicina" para estar joven es la actitud. Además, llevar una alimentación sana, el ejercicio y las actividades como hacéis vosotros en el Centro de Día Solera ayudan mucho a estar joven y a ejercitar la memoria. Las personas tenemos dos memorias: Una se pierde de forma natural por la edad. Olvidas lo que hiciste ayer, pero eres consciente.

Para esa pérdida, hay complementos alimenticios como el Omega 3 y antioxidantes que pueden activar las células del cerebro. Y luego, hay otra pérdida de memoria que es la pérdida cognitiva, para la que hay medicación, pero tiene que recetarla y supervisarla el especialista.

## EL CENTRO DE DÍA SOLERA II ENSANCHE

Dispone de programas para estimular y mantener la memoria.

- Estimulación cognitiva con plataforma digital.
- Talleres de reminiscencia.
- Orientación a la realidad.
- Estimulación sensorial.
- Musicoterapia.

*"A veces venís pidiendo un medicamento que no os podemos dar sin pasar por el médico y os enfadáis."*

### ► Ahora, nos gustaría que nos cuentes la historia de la Farmacia Arrechea Bidaur.

► El pasado 29 de enero cumplimos 30 años desde la apertura de la farmacia.

Empezamos con un local muy pequeño de solo 39 metros cuadrados y así estuvimos un año. Al principio todo eran nervios porque no habíamos estado nunca de cara al público.

Aunque fue difícil, tengo que reconocer que me encanta mi profesión y no me cuesta nada venir todos los días a trabajar.

A los dos años ampliamos al doble de metros juntando la bajera de al lado.

La siguiente reforma fue hacer una entreplanta para dar servicios adicionales: Análisis químicos y bioquímica, formación a la tercera edad y embarazadas... Desde entonces, cada 5 años hemos hecho una obra.

La profesión de farmacéutica/o ha cambiado muchísimo. No tiene nada que ver cuando empezamos con lo que es ahora. Antes, nos dedicábamos única y exclusivamente al medicamento, ahora tenemos parafarmacia, cosmética, patologías de la piel, ortopedia...

### ► ¿Cómo ves las farmacias en el futuro?

► Es complicado responder a la pregunta porque el futuro es algo muy incierto.

El medicamento, siempre tendrá "un huequico", grande o pequeño, en las farmacias.

No sabemos en qué medida la entrada de los genéricos, la bajada de precios o las distancias afectarán a nuestro futuro a largo plazo.

Lo que sí sabemos con seguridad es que estaremos para lo que necesitéis los mayores.

Hoy, una mujer ha venido a la farmacia y no necesitaba ninguna pastilla. Solo necesitaba estar sentada en la silla y que la escucháramos.

Cualquier duda que tengáis, las puertas de nuestra farmacia en la Avenida Conde Oliveto, 1 están abiertas para vosotros/as.

■

### ► ¿Qué hacemos con la medicación que se caduca?

► En las farmacias, contamos con un punto SIGRE. A ellos, poder traer todo el desperdicio relacionado con el medicamento: blíster, prospectos, productos caducados o productos que no estén caducados, pero que no necesitéis tomar ya.

Estos productos desechados se llevan al almacén de distribución y allí algunas cosas se reciclan y otras, se destruyen.

Como dato curioso, España es pionero en reciclado de medicamentos.

### ► ¿Cómo sabemos qué farmacias están abiertas fuera de horario comercial?

► En Navarra, hay casi libertad de horario. Todas las farmacias tienen una ventanilla donde informan qué farmacias están abiertas.

En Pamplona, hay cinco farmacias de 24 horas y las demás hacen turnos cada mes. La página web del Colegio de Farmacéuticos, así como su número de teléfono, también nos darán esa información.



Asun leyendo el periódico antes de empezar un taller en el Centro de Día Solera II Ensanche. FOTO: SOLERA ASISTENCIAL

## Un día con Asun en el Centro de Día Solera

ASUN NOS CUENTA SU RUTINA, DESPUÉS DE UN AÑO, ACUDIENDO DÍA TRAS DÍA AL CENTRO DE DÍA SOLERA II ENSANCHE EN C/PADRE CALATAYUD,6.

7.30 de la mañana. Suena el despertador de Asun y se pone en marcha como todos los días desde hace un año.

¿Por qué se levanta tan pronto si Asun lleva jubilada 14 años? Porque la esperan en el Centro de Día Solera del II Ensanche para empezar con un taller.

Después de asearse y desayunar, espera en su portal hasta que Álvaro, chófer de Solera, la recoge y la acerca hasta el Centro de Día Solera II Ensanche en la calle Padre Calatayud, 6.

Asun acude desde hace año y cuatro meses para salir de su domicilio y vencer la ansiedad que sufría. "Mi hijo se informó y me pareció buena idea", comenta.

Asun nos cuenta que, desde que se casó, vive en Orvina muy tranquila junto a su hijo. Sin embargo, sentía que necesitaba complementar su día con actividades, puesto que así es como ella se siente bien.

A las 9.45 horas llega a Centro de Día y "me reciben unas chicas muy majas con una sonrisa y empezamos con la actividad junto a mis compañeros/as. Cada día actividades nuevas y diferentes. Nada más empezar nos ponemos al día de las noticias, leemos la prensa y lo ponemos en común, hacemos gimnasia, aprendemos de tecnología con la tablet, creamos manualidades, cocinamos... ¡Hasta vamos a comprar nosotros mismos los ingredientes! Una vez hecho todo, comemos y reposamos un poco para seguir con la actividad.

Seguimos con lo que toque; cartas, costura, matemáticas, taller de teatro... Hasta que sobre las 17.00 h. me vuelvo con

Álvaro a casa a poner lavadoras, planchar y hacer la cena".

"Son muchas las actividades que hemos hecho durante este año: excursiones a colegios con los niños, salir a ver jotas en San Fermín, los belenes en Navidad, etc... No puedo decir la actividad que más me gusta porque en todas me lo paso estupendamente, pero sí la que más me cuesta; las matemáticas, nunca se me han dado demasiado bien", ríe Asun.

Como ella, 47 personas más forman el Centro Solera junto al equipo multidisciplinar de profesionales: Terapeuta Ocupacional, Trabajadora Social, Educadores, Auxiliares de enfermería, Fisioterapeuta y Enfermera.

La variedad de actividades, la flexibilidad horaria y la cercanía hace al Centro de Día Solera uno de los servicios más demandados por familias y mayores.

*"En Solera he conocido gente muy maja por la que siento mucho cariño".*

## MAYORES EN LA CARRETERA: ¿CÓMO LLEVARLES EN COCHE?

**E**l coche es el medio de transporte que más se usa para viajar. Ya sea a nuestro abuelo/a, padre/madre o marido, en

en algún momento, tendremos que llevarles en coche y debemos estar preparados.

Javier Malangré, responsable del Servicio de Transporte de Solera Asistencial, nos responde a las preguntas más frecuentes que solemos hacernos si tenemos que viajar con una persona mayor a bordo:

► **Si hacemos un viaje, ¿qué asientos son los más adecuados para que viajen los abuelos/as?**

► La teoría dice que el asiento más seguro es en el asiento delantero. Al sentarlo a nuestro lado, se puede estar más pendiente, es más fácil la conversación (muchos mayores tienen problemas de audición), pero sobre todo, es el lugar que dispone de más espacio para las piernas, y la apertura de la puerta es mayor que la de las traseras. De todos modos, mi consejo es siempre preguntarles a ellos. Algunos mayores se asustan al ver el tráfico de cerca y su viaje es más tranquilo desde atrás.

► **¿Resulta de ayuda dar indicaciones con la voz a lo largo del viaje?**

► Mi experiencia con mayores en Solera Asistencial me ha enseñado que la voz es imprescindible para que las personas vayan tranquilas en el coche.

En el momento de ayudarles a entrar, es importante hablarles para que conozcan los movimientos que vas a realizar y se relajen. Pero también durante el viaje, charlar sobre la ruta les sirve para no desorientarse y sentirse cómodos/as contigo.

► **¿Cuáles son los pasos a seguir para sentar a un mayor con movilidad reducida?**

► Yo siempre les digo: "Ahora vamos a bailar" y en cierta manera se parece un poco a un baile. El primer paso es se pongan de espaldas al coche y se vayan poco a poco sentando con nuestra ayuda y colocándoles la mano en la coronilla para que no se peguen con el marco de la puerta. El segundo paso es introducir primero una pierna y después, con nuestra mano rodeándoles la espalda, completar el giro y colocarles mirando de frente. Una coreografía que parece complicada pero que se aprende rápido.

► **¿Cuál es la temperatura adecuada para que los mayores vayan cómodos en el coche?**



**JAVIER MALANGRÉ**

*Responsable del Servicio de Transporte de Solera Asistencial*

► Prácticamente todos los coches cuentan hoy en día con aire acondicionado. Por ello buscaremos una temperatura agradable, evitando que el aire les dé directamente para evitar problemas respiratorios o de salud.

Lo mejor, como siempre, es que les preguntemos. En función de si sienten frío, calor o están cómodos regularemos la temperatura. Es mejor que nosotros pasemos un poco de calor a que ellos cojan un resfriado.

► **Es costumbre en las personas mayores que el bolso o el bastón sea casi una parte de ello/as y no los suelten, ni tan siquiera en el coche. ¿Podría ser peligroso en caso de accidente?**

► Llevar un objeto en el regazo o en la bandeja trasera sin sujetar, en caso de accidente, puede golpearles. Lo mejor es colocarlo en el maletero. Hay que comprobar también si llevan abrigo para quitarlo antes de entrar. Como hemos comentado, los extremos de temperatura no son buenos para ellos.

► **Si el viaje va a ser largo, ¿qué necesidades de nuestros mayores debemos tener en cuenta?**

► Acortemos el tiempo entre paradas. Necesitarán seguramente ir más a menudo al baño, así como mantenerse hidratados si es un viaje en verano. Muchas veces, por educación o por vergüenza, no nos dicen nada y viajan incómodos.

► **Las personas mayores suelen ser más propensas al mareo. ¿Qué consejos nos darías para evitarlos en la medida de lo posible?**

► Aunque es verdad que hay medicamentos para no marearse tanto en los viajes, el primer paso para evitarlos es nuestra forma de conducir. Es importante que no aceleremos ni frenemos bruscamente, que las curvas las demos con una velocidad un poco menor de lo normal y que maneje-mos el volante de una forma mucho más suave.

► **Hay que tener en cuenta el lugar en el que aparcamos para que la salida del coche sea más segura?**

► No es aconsejable aparcar ni muy pegados a la acera ni al lado de rebajes o cuestas, porque si los mayores no descienden pisando sobre suelo llano podrían desestabilizarse.



Veteranos de Osasuna junto a Joseba Asirón; Exalcalde de Pamplona, Luis Sabalza; Presidente de Osasuna y Borja Macaya; Gerente de Solera Asistencial en la presentación del proyecto en Tajonar.

## Recuerdos rojillos de Pamplona

UNOS TALLERES GRATUITOS PARA REVIVIR LA HISTORIA DE OSASUNA Y SU CIUDAD, PAMPLONA.

Debido al éxito del programa 'Recuerdos rojillos', organizado por Fundación Solera, Fundación Osasuna y la Asociación de Veteranos de Osasuna, se ha apostado por una nueva iniciativa a la que se suma el Ayuntamiento de Pamplona.

Recuerdos rojillos de Pamplona es un nuevo programa que busca trabajar la memoria a través de recuerdos de la pasión osasunista y la ciudad de Pamplona.

De esta forma, no sólo se recurre a la temática osasunista como hilo conductor encaminado a fortalecer los recuerdos, sino que también se trabajan aquellas vivencias que tienen que ver con la ciudad de Pamplona, sus barrios y sus gentes.

Pueden asistir personas mayores de 60 años acompañados por una persona mayor de 15 años; nietos/as, hijos/as, amigos/as, etc.

Con un aforo máximo de 40 personas, las sesiones son guiadas por un profesional técnico de Solera Asistencial con la colaboración de ex-jugadores veteranos del C.A. Osasuna. Se desarrollan en dos sesiones (una en el Civiox elegido y la otra en El Sadar) con una duración aproximada de 1,5h.

En estas sesiones, en las que todos y todas compartimos experiencias

se hace un recorrido por la historia del club rojillo en su ciudad, Pamplona, así como los sitios especiales de la ciudad para los jugadores actuales.

Además, los asistentes tienen el honor de conocer a jugadores veteranos, así como los logros deportivos, equipaciones, etc.

En definitiva, todo lo que caracteriza a un equipo que nunca ha dejado de sudar la camiseta y que este año ha logrado el soñado ascenso.

### EN 2019, REVIVIMOS MUCHOS MOMENTOS ROJILLOS JUNTOS

- Del 20 de febrero hasta el 29 de mayo, se celebraron varios talleres de Recuerdos Rojillos de Pamplona en los Civiox.



## Los mayores también hacemos Zumba

Esta disciplina fitness creada a mediados de los años 90, está enfocada, por una parte, a mantener un cuerpo saludable y, por otra, a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

Su nombre proviene del verbo "zumar" (sinónimo de vibrar), haciendo de este modo alusión a las vibraciones que se experimentan en todo el cuerpo al realizar los correspondientes movimientos.

Entre sus beneficios encontramos:

- Quema calorías.
- Es tonificante muscular.
- Libera tensiones.
- Socializa.
- Estimula el humor.

Dentro del Zumba, encontramos la modalidad **Zumba Gold** pensada para los mayores.

Esta modalidad modifica los movimientos y el ritmo para adaptarlos a las necesidades del participante mayor activo. Lo que no cambia son todos los elementos característicos del Zumba clásico: la vigorizante música latina, los movimientos estimulantes y el dinamismo de cada clase.

Un día a la semana, en el Centro de Día Solera II Ensanche, guiados por el monitor, la música suena y el ritmo lo ponemos entre todos.

Pili Soto, una de las participantes de la clase, afirma: "Nos lo pasamos muy bien, intentamos memorizar la coreografía, la repetimos varias



veces y sudamos como en el gimnasio".

En una ocasión, un grupo de 15 personas acudimos al Club de Jubilados Leyre a realizar junto con los asistentes una master class.

Bailamos canciones de antes con coreografías guiadas por dos monitoras. Entre ellas, sonó "el chaca cha del tren" del Consorcio, "Quisiera ser" del Dúo Dinámico o "La bilirrubina" de Juan Luis Guerra. Este año pasado tuvimos una sesión

de zumba intergeneracional en el colegio "British School" y en la Escuela Politécnica.

Ya sólo nos falta practicar con cantantes de ahora como Becky J, Maluma o Jennifer López.

# ‘Paseopincho’, paseos gratuitos mensuales para mayores de 60 años

LOS RECORRIDOS CAMBIAN CADA MES Y TERMINAN CON UN PINCHO Y UN SORTEO CON REGALOS.

Solera Asistencial cumplió en abril un año de la puesta en marcha del Paseopincho del Club Solera.

Con el objetivo de fomentar la vida activa, saludable y social entre las personas de más de 60 años, una vez al mes se realizan paseos por Pamplona con pinchos gratis.

## Más de 150 personas apuntadas

El ejercicio físico es vital para mantenernos activos y para cuidar nuestra salud: Nos ayuda a mantener el corazón sano, fortalecer los huesos y mejorar el funcionamiento de los pulmones, proporcionándonos resistencia, de forma que no nos cansamos tan fácilmente.

Las articulaciones están diseñadas para moverse y caminar regularmente puede ayudarnos a mantener la flexibilidad y a permanecer sanos.

Además hacerlo en grupo favorece la socialización y... ¡Es más divertido!

El Paseopincho une la parte física de un paseo guiado con la parte



Los paseos comienzan con un calentamiento previo dirigido por un profesional de Solera, quien acompaña durante todo el recorrido al grupo.

más social de una degustación de pinchos al finalizar.

Dado que no todos/as partimos de la misma forma física, el Paseopincho es flexible, es decir, cada uno va a su ritmo.

· Esta novedosa actividad está pensada tanto para personas con hábito de andar, buena forma física o que quieren disfrutar del recorrido completo a un ritmo ligero, como para aquellos/as que prefieren las caminatas en calma, con problemas articulares,

dolores o que necesiten empezar a crear el hábito de dar paseos.

Estos paseos serán dirigidos por un profesional de Solera, que es la persona encargada de acompañar durante todo el camino

al grupo y elaborar el reportaje fotográfico de cada sesión.

Todas las rutas terminan con un pincho y con un sorteo o regalo. Además se entregará una camiseta del Club Solera para llevar a cada Paseopincho, junto con la tarjeta de sellos del Club Solera, que se deberá rellenar con paseos acumulados para poder obtener la sorpresa final.



**Aitor Echeverría, monitor.**

*"El Paseopincho del Club Solera no para de crecer. Cada vez sois más los que os animáis a disfrutar de la vida con cada paso que dais y no podemos estar más contentos.*

*Cada mes, os enseñaré a calentar y a estirar, los métodos para encontrar vuestro propio ritmo en la marcha...*

*¡Y muchas otras que, para descubrirlas, tendréis que empezar a pasear con Solera!"*

## Pasear a nuestra edad

**Una cuestión de hábito muy beneficiosa al cumplir años.**

Como todo el mundo sabe, hacer deporte es un hábito muy beneficioso para nuestra salud a cualquier edad. Pero con los años, se convierte en imprescindible.

No es sólo porque ser motivo de encuentro con amigas/os, sino porque andar beneficia nuestro a cuerpo en general:

- Evita problemas cardíacos como la hipertensión o el colesterol, además de fortalecer el corazón.

- Ayuda a que las articulaciones funcionen mejor.

- Estabiliza los niveles de azúcar en sangre y crea una rutina muy favorable para las células y el trabajo muscular.

Se trata de una cuestión de hábito. Si nos proponemos andar de forma diaria mantendremos la mente activa y positiva.




*El paseo incluye*


*¡Apíntate!*

 "Kit del Paseopincho" de regalo.


 Carnet del Club Solera: Suma paseos y gana premios.

 Cada mes un paseo nuevo: 3 Km (Paseito) o 5 Km (Paseazo).

 Reportaje fotográfico de cada paseo.

 Sorteo de premios.

 948 36 52 52

 618 72 91 79 (solo Whatsapp)

Los primeros martes de cada mes a las 10.30 h. (salvo excepciones). El lugar de salida dependerá de la ruta. Se avisará con antelación.

# Un proyecto intergeneracional une a mayores y pequeños

EL CENTRO DE DÍA CUENTA CUENTOS A NIÑOS Y NIÑAS DE PAMPLONA.

Este año pasado, y como novedad en el Centro de Día Solera II Ensanche, hemos llevado a cabo durante varios meses escolar un proyecto intergeneracional.

Se trató de un proyecto en el que los niños y niñas de los colegios Carmelitas Vedruna y Liceo Monjardín han podido intercambiar con nosotros visiones y actividades del día a día.

En el mes de diciembre, varios niños y niñas de 3º de Infantil del colegio Carmelitas acudieron a nuestro Centro de Día a cantar varios villancicos de navideños. Fue un rato muy divertido en el que los mayores pudimos seguir el ritmo musical y cantar junto a los más pequeños.

En el mes de febrero y con la temática de "Educación de antes y de ahora", los mayores del Centro de Día acudimos al colegio Carmelitas Vedruna a pasar la mañana con los alumnos de 6º de Primaria. Fue una actividad en la que ambos colectivos aprendimos y fortaleci-



Usuarios y usuarias del Centro de Día Solera II Ensanche cuentan cuentos a los niños y niñas de la Unidad de Pediatría del Complejo Hospitalario de Navarra.

mos los conocimientos sobre la educación que antes nos daban y la que ahora se les da a ellos. En el mes de marzo, y tras una larga temporada de ensayos,

nuestros compañeros de los grupos A y B del Centro de Día visitaron ambos colegios, además de la Unidad de Pediatría del Hospital Virgen del Camino para ser, por un

día, los cuentacuentos de todos esos niños y niñas. "Qué pesada la vergüenza", "No tengas miedo Tom", "La jirafa Timotea" y "Dos brujas en la escuela" fueron los títu-

Los niños y niñas, por su parte, ponían gestos a cada verso de los poemas. ¡Vaya artistas! Apuntando maneras desde pequeños.

## Mis queridos abuelos / Nire aiton-amona maiteak

**Concluye la V Edición de "Mis queridos abuelos" con más de 9.000 dibujos entregados**

Mis queridos abuelos / Nire aiton-amona maiteak da nombre a un concurso de dibujo que busca trabajar los valores y reforzar el vínculo entre los más pequeños y mayores de la casa. En este concurso, participan todos los/as niños/as de entre 6 y 11 años. Si se participa desde el colegio, corresponde a los cursos desde 1º de Primaria a 6º de Primaria.

El concurso, promovido por la Fundación Solera, invita a los

más jóvenes a reforzar el vínculo único que existe entre abuelos y nietos por medio del dibujo. La temática de "Mis Queridos Abuelos" ofrece tantas posibilidades como niños participantes en el concurso.

Esta V Edición finalizó con tres estupendas galas de entrega de premios: Pamplona, Tudela y Larraga. En ellas, fuimos los mayores de los centros Solera los que hicimos entrega a los pequeños, los obsequios por su trabajo, creatividad, mensajes de cariño y valores.

Este año, se han recibido más de 9.000 dibujos de niños y niñas



Momento de la gala de entrega de premios celebrada en los Golem La Morea. (Pamplona, 2019)

de Pamplona y alrededores con un total de 35 colegios que se animaron a hacer de esta campaña una celebración del amor que sienten los más jó-

venes y los más mayores de nuestra sociedad. Participar es muy sencillo. Sólo tienes que hacer un dibujo sobre la plantilla que puedes imprimir desde

www.soleraasistencial.es. También puedes recogerla en nuestro Centro de Día y entregarla a tus hijos/as, nietos... ¡El año que viene, no te lo pierdas!



## El acoso escolar siempre ha existido

Todavía recuerdo mis años en la escuela del pueblo: las chicas por un lado y los chicos por otro.

Como casi todas las personas, tenemos recuerdos malos y buenos. Pero en mi caso, tengo un recuerdo muy malo de la escuela que, por suerte a día de hoy, no es tabú y se habla más en los colegios y en las casas.

"¿Tus padres no tienen dinero?, ¿sois pobres?" Estas preguntas tenía que oír las día tras día en el recreo a espaldas de los profesores.

La situación en mi hogar no era la ideal, mi padre trabajaba de sol a sol y mi madre cuidaba en casa de mis 9 hermanos.

Eran otros tiempos y el poco dinero que ganaba mi padre era para los gastos del hogar (alimentación, ropa...), el cual había que dividir para los 11 que éramos en casa. Es cierto que no iba con prendas de lujo o, incluso, que durante días o semanas tenía que repetir la misma camiseta y pantalón, pero nunca me faltó de nada.

Aquellas preguntas me hacían mucho daño porque sabía que mis padres sufrían por no poder darnos más.

Lloraba en el baño del colegio y encerrada en

mi habitación para que nadie me viera. Si a esto le añadimos frases como: "No jugamos contigo porque estás gorda y te pesa el culo. ¡Mira qué michelines tienes!".

¡Qué años de llorar y de estar sola en un rincón! Pero los años pasaron y como se suele decir "de los años se aprende".

Fui aprendiendo a ignorar dichas frases, a trasladar la situación a mis padres y pude salir de esa terrible situación a la que, gracias a Dios, hoy se pone nombre: Acoso escolar.

*"Fui aprendiendo a ignorar esas frases y a trasladar la situación a mis padres".*

Con estas líneas sólo quiero decir una cosa: Por favor, en los patios de los colegios y en las clases se hace mucho daño, tanto físico como verbalmente.

Un daño que a veces es irreparable. Así que no hagáis lo que no os guste que os haga y, sobre todo, si veis algún niño o niña sufrir cualquier acoso, no dudéis en contarlo y ser un apoyo para ellos/as.

**NO AL ACOSO ESCOLAR.  
TODOS SOMOS IGUALES.**

## Autonomía

La palabra autonomía significa: "Capacidad que tiene una persona o entidad de establecer sus propias normas y regirse por ellas a la hora de tomar decisiones, sentir y pensar por sí mismo.

Este concepto abarca una serie de características y elementos referentes a la autogestión personal. Entre esos elementos tenemos la autoestima, la actitud positiva ante la vida, el análisis correcto de las normas sociales y la autosuficiencia".

En nuestro caso, somos personas mayores. Ya sabemos que no estamos igual que cuando teníamos 25 ni 55 años; ya sabemos que no tenemos ni el mismo físico ni la misma cabeza. Pero para todo eso, tenemos soluciones.

No es que nos ayuden con todo o que hagan las cosas por nosotros. ¡Al revés! Nos gusta, en la medida de lo posible, hacer todo lo que nuestro cuerpo y cabeza nos deja.

Por eso, acudimos a los talleres Activa tu Mente "TAM" en el Centro de Día Solera Ensanche de lunes a jueves de 16:30 a 18:30. Nos ayuda mucho, no sólo a nivel cognitivo y físico.

*"Nos gusta, en la medida de lo posible, hacer todo lo que nuestro cuerpo y cabeza nos deja."*

## Nuestros derechos

Según el Departamento de Asuntos Sociales y Económicos de la ONU, 1 de cada 10 habitantes del planeta tiene 65 años o más.

Ser mayor es una etapa más en la vida y debe asumirse con la misma tranquilidad que se asume la juventud.

No sólo podemos acogernos a la Declaración Universal de Derechos Humanos, sino también a la legislación española con nuestros derechos constitucionales, civiles, penales, de seguridad social, de pensiones, sanitarios...

Por falta de leyes no hay que preocuparse, sino de que realmente se apliquen.

# Cuidar a los nietos

**"MÁS QUE UN ESFUERZO, UNA SATISFACCIÓN".**

Todavía recuerdo la primera vez que mi hija me preguntó: "Mamá, ¿te puedes quedar hoy con Maitane?". No me costó ni milésimas de segundo en contestar: "Hija, eso no se pregunta. Hoy y cualquier día, para lo que necesites...".

De esa pregunta hace siete años, siete años en los que de septiembre a junio (durante el curso escolar), he estado de lunes a viernes cuidando de mi nieta todas las tardes: recogiendo del colegio, llevándola a extraescolares o al parque, dándole de cenar... Muchos días y horas con ella.

Alguna amiga me dice: "¿Tu hija no puede coger a una persona para cuidar de la niña?".

"No estás disfrutando de tu jubilación ni de tu marido, vuelves a hacer lo que hiciste con tus hijos"...

Yo siempre contesto lo mismo: "Es esta vida, cada uno escoge su camino.



El 50% de los mayores de 65 años cuidan a sus nietos una media de seis horas al día. IPSOS

Yo he escogido cuidar de mi nieta cuando mi hija lo necesita.

Para mí, no es un esfuerzo sino una satisfacción. Sé que, en

muchas ocasiones, al reñir a mi nieta lo paso mal o que tengo que decir que no a un café con las amigas.

Pero si soy sincera, la verdad a día

de hoy cuidar de mi nieta me hace feliz. El día en que mi salud no me deje, diré hoy no puedo. Hasta entonces...

¡Cuidaré de mis nietos!

# ¿Qué artículos te gustaría leer en 2019?

Los alumnos y alumnas de 6º de Primaria del Colegio Carmelitas Vedruna situado la calle San Fermín, 28, en el II Ensanche, inventan artículos para este periódico.

MARTÍN ESQUIROZ, SOFÍA POLO, LOREA FLORES Y CARLOS ROSALES

## Pamplona, la ciudad con más zona verde urbana en España

*Con 3.000.000 m2 de zona verde, entra en el ranking de las capitales más verdes de Europa.*

Pamplona ya cuenta con 3.000.000 m2 de zona verde.

La Ciudadela aporta 275.000 m2, la Taconera 90.000 m2, Yamaguchi 85.000 m2 y el parque de la Media Luna 67.000 m2.

Con estos parques y alguno más, el 15% de la ciudad de Pamplona es zona verde frente a 3,4% de media de España.

También aportan los árboles, ya que hay más de 60.000 árboles repartidos por la ciudad.

Gracias a esto, entre otros factores, Pamplona ha entrado en el ranking de capitales verdes de Europa y lo hace con buen pie porque se ha situado en el 1º puesto.

JOSÉ IRAGUI, ALEJANDRA VELA, IRENE ECHAURI E IRENE SANCHO



Un usuario del Centro de Día Solera II Ensanche viendo un mural en su visita al Colegio Vedruna de Pamplona.

ÁNGELA GAINZA, MIKEL ORICÁIN, MARÍA BUENO E IRIS BASARTE

TELMO EZCARAY, CELIA GANUZA, ALMUDENA LEGARRE Y KEVYN SANTOS

## Invasión de ardillas en el parque de La Taconera

*Este hecho también se ha producido en otros países como en Argentina, Buenos Aires.*

Esta "invasión" comenzó porque había mucha basura tirada por el suelo de La Taconera y se ha convertido en todo un problema ya que se han vuelto un tanto agresivas.

Este suceso, aunque parezca inocente, es todo un peligro ya que puede causar daños para la salud como la enfermedad Leptospirosis- también conocida como enfermedad de Weil-.

Esta enfermedad produce síntomas como fiebre, dolores musculares, ojos amarillentos, jaquecas, cefaleas o hemorragias y puede afectar a humanos, animales, mamíferos y anfibios.

## Amaia Romero visitará en mayo el Colegio Vedruna - Carmelitas

*La ganadora de Operación Triunfo visitará el Colegio Vedruna para presentar su nuevo single "Un nuevo lugar".*

La exconcurante de Operación Triunfo, afirma que acudirá cantar al Colegio Vedruna el próximo año.

No podría ser otro colegio más que al Colegio Vedruna de Pamplona, ya que ahí se escolarizan la mayoría de sus primos. Todo el colegio está muy ilusionado y esperan ansiosos la llegada de la fecha del concierto. Su carrera comenzó a los 11 años cuando se presentó a un talent show en Telecinco.

Con 13 años se presentó al El Número Uno y con 19 años se presentó a Operación Triunfo y ahí es cuando triunfó siendo la ganadora del concurso de OT.

## Navarra se prepara para la introducción de dos osas eslovenas a final de verano

*Navarra prepara medidas para introducir a dos osas eslovenas en la parte de Francia y España*

Los departamentos de Desarrollo Rural, Medio Ambiente y Administración Local están en conversaciones con los intituciones del Pirineo, y especialmente del valle de Roncal, que es a donde podrían llegar las osas que se soltarán en septiembre junto a sus oseznos, en primavera. En la Cordillera Cantábrica y Pirenaica, hay 250 osas a los que se sumarán estas dos osas y sus oseznos.



Mayores y pequeños durante el taller de artículos periodísticos realizado en el colegio FEC Carmelitas Vedruna situado en el barrio del II Ensanche de Pamplona. 2019





Alumnas de la Escuela Politécnica Navarra recibiéndonos en el Día Intergeneracional de la actividad física. FOTO: E.POLITÉCNICA NAVARRA

## Solera II Ensanche colabora con la Escuela Politécnica Navarra

NUESTRO CENTRO DE DÍA SOLERA II ENSANCHE EN C/PADRE CALATAYUD,6 COLABORARÁ CON EL CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL ESCUELA POLITÉCNICA NAVARRA.

La Escuela Politécnica Navarra es un centro educativo aconfesional de carácter privado y concertado por el Gobierno de Navarra, que ofrece una formación integral de las personas: profesional, técnica y humana; con el fin de capacitar al alumnado para su inserción sociolaboral, especialmente en el ámbito socio-comunitario y sanitario.

La escuela tiene como objetivo formar a personas libres, críticas, respetuosas, responsables, con una buena preparación intelectual y académica, que les dote de las herramientas y capacidades necesarias para desenvolverse en una sociedad cada vez más global.

El Centro de Día Solera Ensanche colabora con la Escuela Politécnica Navarra, realizando actividades dirigidas y compartidas con la

tercera edad. Se trata de encuentros intergeneracionales con los que todos los participantes están encantados.

Concretamente, este curso, se han realizado las siguientes actividades:

En **diciembre**, se celebró el Día del Deporte, en el que se practicaron diferentes deportes adaptados, todos juntos, en las instalaciones de la Escuela Politécnica Navarra como baloncesto, bolos...

En **febrero**, en el local de Padre Calatayud, 6 de Solera II Ensanche, un grupo de estudiantes de la escuela organizaron dos sesiones de juegos que compartieron con los mayores del Centro de Día. El material de los juegos lo elaboraron los estudiantes como un bingo, juegos de ocio

diana...) y se encargaron de realizar las actividades habituales de las tardes en Solera.

La actividad resultó muy gratificante tanto para todos/as los

estudiantes, que pusieron en práctica los conocimientos adquiridos en la escuela, como para los mayores que se divirtieron mucho.

Por último durante este curso, se programó un concurso de canapés en **abril**.

En el concurso de canapés, los estudiantes tuvieron que participar, en grupos, en la elaboración de los canapés. Posteriormente, fueron valorados y elegidos los mejores, que se premiaron con una "estrella de Solera".

A las personas mayores que participamos nos resulta motivante, compartir y enseñar a los estudiantes, tanto nuestras recetas como las propias experiencias de vida.

## Centro de Día: Un recurso desconocido para muchos

► ¿Cómo ayuda el recurso de Centro de Día a las personas mayores? ¿Y a sus familias?

► Los centros de día son recursos sociosanitarios que facilitan la permanencia de las personas mayores en su domicilio y entorno socio-familiar. Se trata de recursos especializados en personas mayores cuyo objetivo fundamental es mantener su grado de autonomía. Se ofrecen múltiples servicios dirigidos a mejorar su bienestar durante el día y mantenerlo activo para retrasar el aumento de su dependencia. Los centros de día atienden a las familias, presentando los apoyos necesarios y acompañando en el proceso de la enfermedad de su familiar.

► ¿Cuándo es el mejor momento para acudir?

► Cada caso es particular, el recurso está disponible para todas las personas y en momentos distintos. Por lo tanto, en cualquier momento puede ser un buen momento, siempre que la persona desee mantenerse activo en cuerpo y mente, compartir experiencias con otras personas con las que encontrará muchas cosas en común y le apetezca hacer cosas nuevas.

► ¿Cómo ves los centros de día del futuro?

► Vemos los centros de día del futuro como recursos de ayuda para familiares e intervención individualizada para mayores. Flexibles y adaptados a las diferentes circunstancias de cada caso. En ellos, la atención recibida se centrará en cada persona según sus necesidades y todo ello desde un servicio profesional coordinado y especializado.

► ¿Cuáles crees que van a ser los servicios más demandados por las familias en 10 años?



**ESTÍBALIZ ZUBIETA**

Terapeuta Ocupacional en el Centro de Día Solera II Ensanche

► ¿Cómo ves los Centros de Día en el futuro?

► Vemos los centros de día del futuro como recursos de ayuda para familiares e intervención individualizada para mayores. Flexibles y adaptados a las diferentes circunstancias de cada caso. En ellos, la atención recibida se centrará en cada persona según sus necesidades y todo ello desde un servicio profesional coordinado y especializado.

► ¿Cuáles crees que van a ser los servicios más demandados por las familias en 10 años?

► Según los últimos datos publicados en medios de comunicación, el número de personas dependientes ha aumentado y seguirá haciéndolo en los próximos años. Por otro lado, las personas mayores desean permanecer en sus domicilios. Esto va a dar lugar a nuevos servicios que se ajusten a las nuevas realidades como atención domiciliar de fisioterapia, terapia ocupacional, enfermería y cuidadoras, así como nuevos servicios en centros especializados externos que ofrecerán un abanico muy amplio de actividades que se contratarán dependiendo de las necesidades y demandas de las personas mayores. Se trata de nuevos modelos de asistencia, en el que la prioridad es la individualidad y la conservación de la autonomía y vida independiente de las personas.



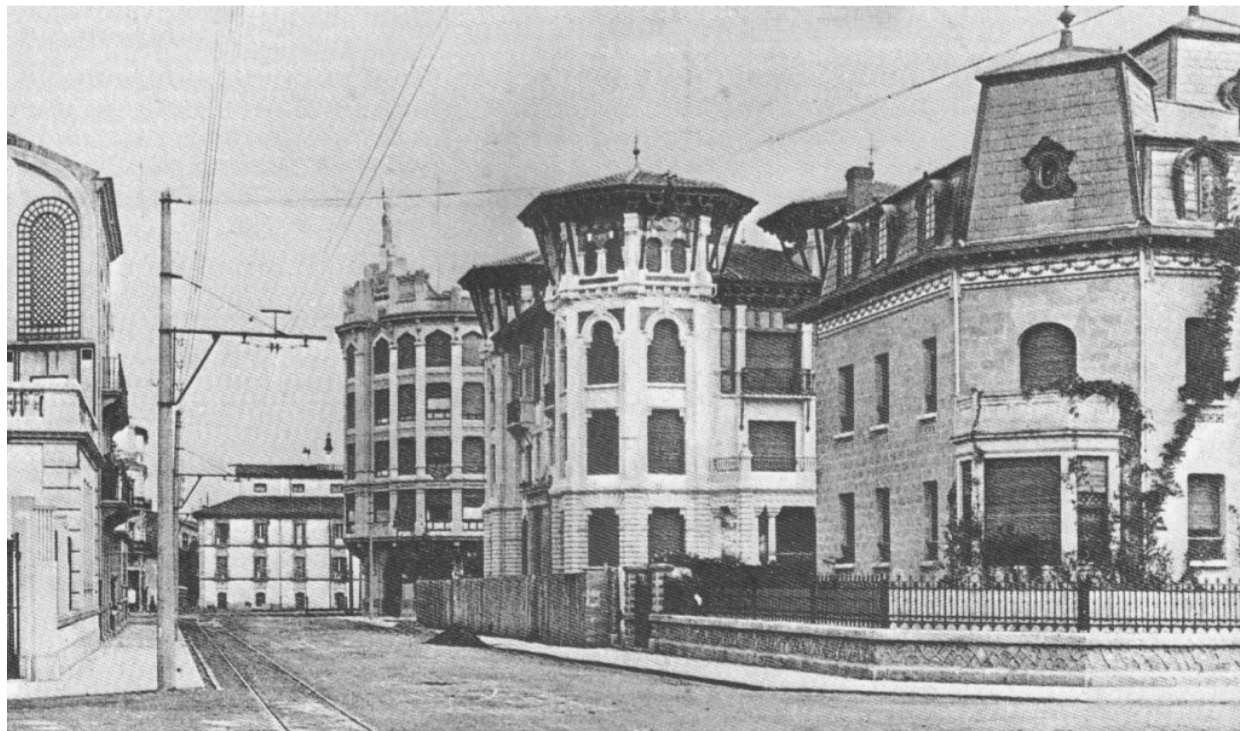
Usuarios/as del Centro de Día Solera II Ensanche en un taller de psicomotricidad.

## CÓMO HA CAMBIADO EL II ENSANCHE Y CÓMO LO RECORDAMOS: Fotografías antiguas



**1. PLAZA DEL VÍNCULO:** "Recuerdo que, muy cerca de esta plaza, en la antigua Estación de Autobuses, se encontraba la Casa de Socorro. Además, por la Plaza del Vínculo, llamada también plaza de la Argentina, pasaban las vías del ferrocarril. Tenía varias paradas en el Paseo Sarasate y si te montabas en trayectos cortos no te cobraban. Mis hermanas y yo siempre nos montábamos gratis para ir a casa, sólo lo usábamos para una o dos paradas"- **Bibiana Apesteguía**.

**2. PLAZA DE LA CRUZ:** "Antiguamente, ese edificio albergaba dos institutos: El Príncipe de Viana, para chicas, y el Ximénez de Rada, para chicos. Recuerdo cómo los chicos saltaban la tapia del patio para ir a ver a las chicas. Con los años, se fusionaron en un instituto mixto bajo el nombre "Institutos de Navarra". - **Iluminada Pascual**



**3,4. y 5. CALLE AMAYA, CALLE ARRIETA Y EDIFICIO AURORA:** "Al ver esta foto me vienen a la memoria los nacimientos de mis hijos. Recuerdo ir por esta calle hacia la Clínica Gortari. Yo nací en casa, pero mis hijos nacieron en la Clínica Gortari. Años más tarde, los niños nacerían en San Francisco Javier y después ya, en la clínica San Miguel y Virgen del Camino".- **Bibiana Apesteguía**.

"En la foto, veo el edificio Aurora con la joyería Rubio en los bajos". - **Isabel Zabalza**

"Carlos III acababa en un chalet donde vivía el Sr. Labiano, vecino nuestro, e íbamos a jugar a su jardín. Lo recuerdo como una carretera larga". - **Iluminada Pascual**.

"Tengo en la memoria, momentos yendo a la Ciudadela. La policía cerraba las puertas por la noche y teníamos que avisar al sereno:

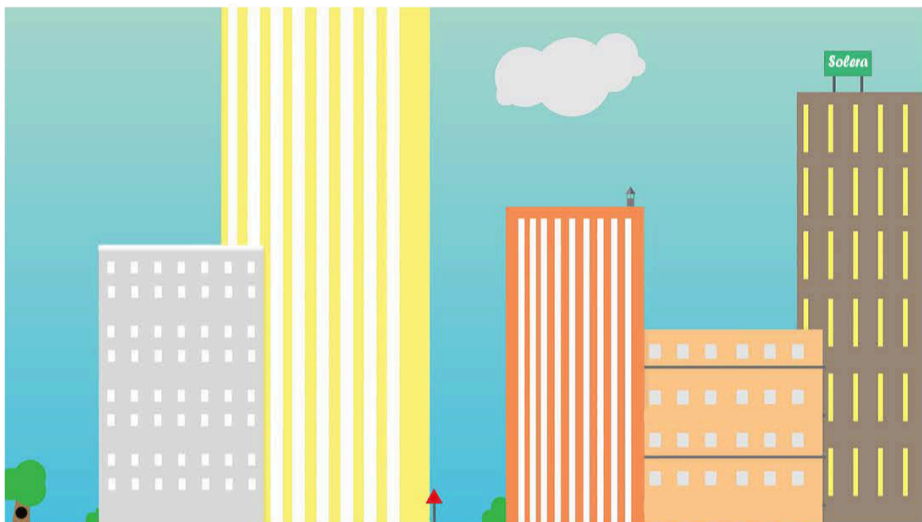
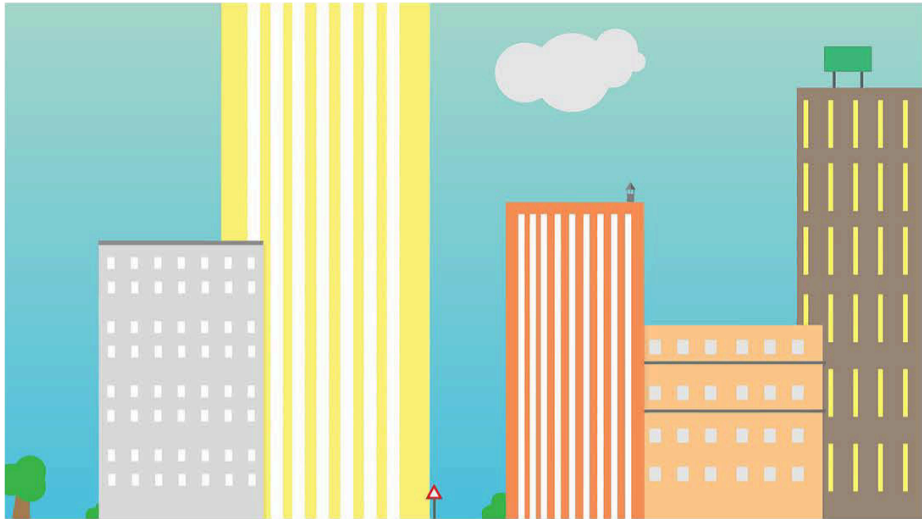
- ¡Serenoooooo! - Decía yo.

- ¡Vaaaa! - Contestaba a él mientras abría la puerta. - **Bibiana Apesteguía**



**NOTA:** Las fotografías han sido tomadas de **Memorias del Viejo Pamplona**, un blog que adoramos y que guarda los recuerdos, imágenes e historia del Pamplona de ayer y hoy.

## LAS 7 DIFERENCIAS



## LABERINTO



## CADENAS DE NÚMEROS

100-59- -27-21

93-105- -114-120

60- -584-1763

¡COMPLETA LA SECUENCIA NUMÉRICA!

## ADIVINANZA

¿Qué corre al rededor

DE UNA CIUDAD

pero nunca

se mueve?

## SOLUCIONES AL REVÉS

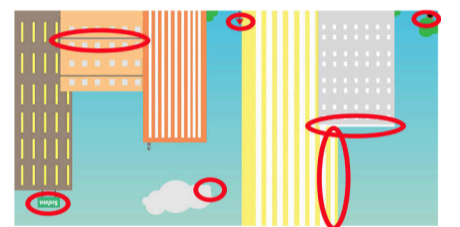
Adivinanza  
La respuesta a la  
adivinanza  
es LA MURALLA.



Laberinto

2	8	5	4	6	9	3	1	7
4	5	9	2	3	8	7	6	1
8	2	6	1	7	5	3	9	4
1	7	8	6	5	3	4	2	9
9	4	5	7	2	1	6	3	8
3	6	2	4	8	9	1	7	5
2	8	7	5	1	6	9	4	3
5	3	4	8	9	7	2	1	6
6	9	1	3	4	2	8	5	7

Sudoku



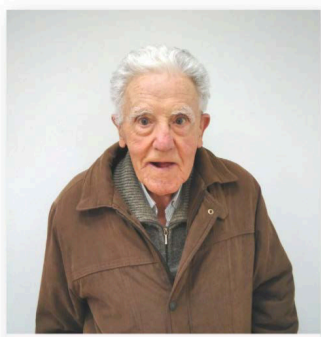
Las 7 diferencias

38 100 (100+18)/2, 59 (59+17)/2,  
38 (38+16)/2, 27 (27+15)/2, 21  
111 105 (1+0+5=6) 105+6= 111  
191 60\*3+11

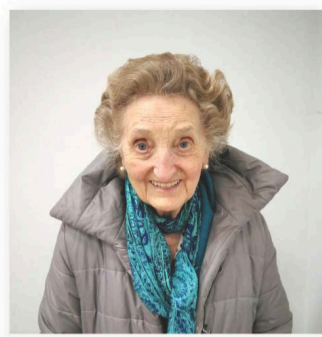
Cadenas de números

## SUDOKU

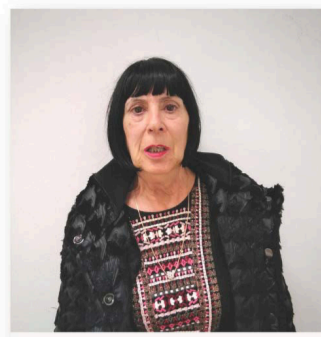
			3	4	2	8	5	
	3	4			7			6
	8		5					
3	6							
		5	7					
	7			5	3		2	9
		6		7	5			4
	5				8		6	
			9		4			2



**JOSÉ IRIARTE**



**MARÍA GASCA**



**Ma PILAR SOTO**



**JESÚS LÓPEZ**



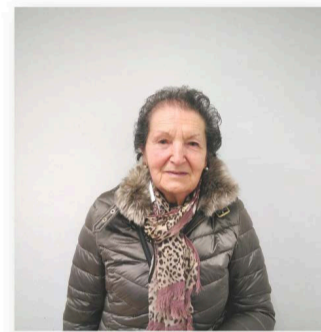
**CONCHA SANZ**



**BIBIANA  
APESTEGUÍA**



**ISABEL ZABALZA**



**PILAR  
REMONDEGUI**



**ILUMINADA  
PASCUAL**



**Residencial**

Servicio socio-sanitario que presta una atención geriátrica integral e individualizada y de apoyo familiar.



**Solera  
EnCasa**

Ayuda asistencial o en labores para los que quieran seguir viviendo en su casa. Internos, horas, noches o partidas.



**Centros  
de Día**

Actividades cognitivas, funcionales y físicas para la persona mayor y respiro para el familiar.



**Unidad de  
Memoria**

Tratamiento precoz del deterioro cognitivo leve a través de un plan de entrenamiento.



**Solera  
Urban**

Nuevo concepto residencial para personas autónomas que quieran vivir a su estilo con toda tranquilidad.



**Solera  
Active**

Ideal para personas que quieran sentirse activas física y cognitivamente, y frenar la pérdida de memoria.

**Txantrea**

☎ 848 46 31 33

**La Vaguada**

☎ 948 36 52 52

**Larraga**

☎ 948 04 02 48

**Tudela**

☎ 948 84 70 70

**Vuelta del Castillo**

☎ 848 46 32 33

**Pío XII**

☎ 848 46 34 63

**Ensanche II**

☎ 948 98 57 68

**Ribaforada**

☎ 948 81 96 89



**SOLERA**  
ASISTENCIAL



[www.soleraasistencial.es](http://www.soleraasistencial.es)