



entre todoCAS



Mari Fidalgo

La pandemia ha dejado al descubierto los sectores realmente esenciales



Mayores activos

A-BANZO, un programa de actividades para favorecer el envejecimiento activo





NOVEDADES

Me quedo en mi casa y en mi entorno es un programa de CAS, financiado por la Secretaría de Estado de Derechos Sociales del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 en su convocatoria de ayudas con cargo al IRPF para la realización de actividades de interés general consideradas de interés social. Este programa se desarrolla en cinco comunidades autónomas, lo que supone un trabajo en red para mejorar la calidad de vida de las personas mayores posibilitando la permanencia en su casa y en su entorno, a través de acciones de sensibilización para la implicación social con modelos de atención más personalizados y seguros, la creación de redes de apoyo y la puesta en marcha de experiencias piloto que garantizan el derecho al acceso a servicios sociosanitarios de calidad, vivan donde vivan.

ENRED@NDO

✓ El viernes 24 de septiembre fue presentado por María Viadero en Ariza (Zaragoza) ante la Asamblea de CAS, la persona que nos ha acompañado durante más de un año en el proceso de hacer de CAS una entidad más feminista, el renovado Plan de Igualdad de CAS, aprobándose en Asamblea General Extraordinaria el sábado día 25.

✓ Igualmente el Grupo de Medio ambiente presentó la propuesta para trabajar en las entidades de CAS los temas medioambientales, partiendo de conocer la huella de carbono en cada una de ellas, para poder poner medidas de reducción y finalmente llevar a cabo acciones que compensen esa huella. Todo ello con la ayuda de una persona que apoyará en todo el proceso a la vez que impartirá la formación necesaria.

Anímate y colabora con CAS:

- ✓ Con tu trabajo de voluntariado.
- ✓ Con convenios apoyando proyectos concretos de los territorios o al mantenimiento de la entidad.
- ✓ Con la donación que tú libremente fijes.

**TU DONACIÓN TIENE DEDUCCIONES FISCALES
TANTO EN EL IMPUESTO DE SOCIEDADES COMO EN EL IRPF**

En este número han colaborado: Josefa Martín Gómez, Mari Fidalgo, Grupo de Medio Ambiente, José Miguel Mozo Mulero, Colectivo para el Desarrollo Rural de Tierra de Campos, Los Navegantes del Palomar, las personas protagonista y los colectivos de ASAM, ADECASAL, AMUCA, CODINSE, ISMUR, Escuelas Campesinas de Ávila y Salamanca, Colectivo Tierra de Campos, CDR Ancares y las asociaciones Alto Jalón, El Telar, La Columbeta. | Imágenes: las aportadas por las personas colaboradoras y entidades participantes en este número. | Consejo de Redacción: Patricia Rodríguez de Lizana A., Juan Jesús Delgado P., Rosa M^a Arranz G., Javier Paniagua G. y Ana Encinas M. | C/ Eras, 28, 40551 - Campo de San Pedro, Segovia - Tfno 983 326401 | sede@ong-cas.org | Depósito Legal: SG199/2015 | Impresión: Gráficas Lafalpoo - Valladolid. | Imagen de portada y pag 2: «Entorno amable y saludable», Autora: Belén Rodríguez Gcía | Imagen de contraportada: «Sanidad independientemente del lugar donde se viva».



¿Cómplices o inocentes?

Las diferentes entidades que conformamos CAS desde hace años trabajamos con las personas mayores que viven en los diferentes municipios de la geografía española. Hombres y mujeres con los que realizamos actividades para estimular su mente y su cuerpo, acompañamos al médico, la farmacia, el hospital o la tienda y organizamos sus comidas.

En esta relación cercana y amorosa con las personas mayores fluye la conversación, a muchos de ellos y ellas le gusta hablar de sus hijos e hijas. Disfrutan contando cómo se han sacrificado para que sus descendientes recibieran una buena educación. Ellos vivían austeramente, pero a sus hijos no les faltaba de nada. Tenían claro su objetivo «que sus hijos/as se prepararan para vivir en otro lugar más agradecido que el pueblo». Muchos de estos jóvenes abandonaron definitivamente su pueblo. Dicen sus padres: «ahora vienen de vez en cuando a vernos, pero ya están acostumbrados a otra vida más confortable». Hablan con orgullo de sus hijos y de sus logros. Pero con la vista cabizbaja también suelen lamentarse: «el pueblo se ha quedado vacío, se marcharon los jóvenes, y aquí ya no hay futuro».

Estos hombres y mujeres que lucharon por sobrevivir, que cuidaron de sus padres ancianos y tuvieron hijos a pesar de las estrecheces, hoy que han envejecido viven y se sienten solos. Entregaron su descendencia al insaciable modelo socioeconómico actual y fomentaron el despoblamiento rural animando a sus hijos e hijas a abandonar el pueblo. Quizá porque en aquel momento ellos también eran jóvenes y aún conservaban el mito de la inmortalidad.

Pero el sistema de vida en el que estamos inmersos tiene soluciones para todo. Actualmente nos proponen desarrollar proyectos piloto que ofrecen cuidados en el entorno donde viven las personas mayores. Experimentos financiados con fondos públicos muy bien argumentados: crear empleo en el medio rural, principalmente femenino; fomentar la repoblación con personas inmigrantes; impedir el éxodo de las personas mayores, evitando que se vayan a las residencias de la ciudad, y estimular la economía local.

Desde CAS hace tiempo que vislumbramos esta situación, tampoco es necesario ser visionarios; simplemente, es de sentido común. Ya tenemos los pueblos vacíos de hijos e hijas cuidadores y, a la vez, llenos de personas mayores que arrastran sus cuerpos quebrados por la artrosis y sus cabezas consumidas junto con los lamentos de soledad y tristeza que solo recoge el viento.

Hace tiempo que todo esto CAS lo contó en los despachos de los responsables políticos, pero no era el momento de dar respuesta. Ahora estamos apoyando alternativas que las Administraciones están dispuestas a poner en marcha para salvar el sistema. Los hijos deben quedarse en las ciudades produciendo y consumiendo y las personas inmigrantes deberán llegar a los pequeños pueblos deshabitados para cuidar de nuestras personas mayores. Debemos reflexionar ante la cuestión ¿somos cómplices o inocentes? Julio Llamazares ya nos contó esta historia en su novela *La Lluvia Amarilla* en el año 1988. Desde entonces ya ha llovido.

Hablan con orgullo de sus hijos y de sus logros. Pero con la vista cabizbaja también suelen lamentarse de que el pueblo se ha quedado vacío, se marcharon los jóvenes, y aquí ya no hay futuro

Actualmente nos proponen desarrollar proyectos piloto que ofrecen cuidados en el entorno donde viven las personas mayores. Experimentos financiados con fondos públicos muy bien argumentados



MARI FIDALGO

Cuidados y economía

La crisis sanitaria sigue dejando desprotegidos a los colectivos más vulnerables

CONSEJO DE REDACCIÓN | Mari Fidalgo, *brasilega*, psicóloga social de formación, educadora popular por vocación. Habita en Santiago de Compostela y desde allí enreda con otras en espacios transfeministas, antirracistas, de lucha contra las fronteras y las políticas migratorias y por la vida en dignidad. Participa desde el 2010 en la coordinación Baladre que trabaja en la reivindicación por los derechos sociales y contra la precariedad y el empobrecimiento. Considera que sin afectividad no hay revolución posible. De forma asalariada trabaja en proyectos de educación sexual integral con gente joven y adulta.

El estallido de la pandemia cuestionó por completo los fundamentos de nuestro modelo de sociedad, trastocando la escala de valores que habíamos aceptado como inevitables en un mundo de progreso y bienestar. De pronto empezamos a hablar de cuidados y dejamos la economía en un segundo plano. ¿Hemos tomado realmente conciencia del lugar primordial de los cuidados en la sociedad post-covid?

Lamento constatar que no. Vimos que en los momentos más álgidos de la pandemia los cuidados pasaron a estar en boca de mucha más gente y en el discurso de políticos, instituciones, en los medios de comunicación de masas e incluso en la publicidad de las



empresas. Pero en la mayoría de los casos se trató de discursos vacíos o que en el mejor de los casos no llegó a cuestionar los cimientos del sistema patriarcal capitalista y productivista.

Considero que la retórica de poner a las personas y los cuidados por delante de la economía no fue más que una cortina de humo. En la realidad las políticas públicas no han experimentado un cambio sustancial y las medidas que se adoptaron para paliar los efectos de la crisis sanitaria fueron muy insuficientes y siguieron dejando en situación de desprotección a los colectivos más vulnerabilizados, como ha sucedido con el Ingreso Mínimo Vital.

Después de tantos aplausos al personal sanitario seguimos viendo como los servicios públicos carecen de la inversión necesaria y son privatizados por la puerta de atrás, precarizando las condiciones laborales y generando exclusión y desatención de necesidades

«Somos seres interdependientes, precisamos inevitablemente recuperar y reinventar la comunidad como red de sostén»

básicas.

Vimos la situación dramática de las residencias de mayores y otros recursos asistenciales y no obstante siguen estando mayoritariamente en manos de grandes empresas que ponen al lucro muy por delante de las personas. Hablamos de que la pandemia ha dejado al descubierto los sectores realmente esenciales pero las trabajadoras del hogar y de los cuidados y del sector agrícola siguen en condiciones de explotación y sin derechos básicos asegurados. Por no hablar de las 600.000 personas migrantes que no han visto su situación administrativa regularizada (tal y como ha pasado en otros países como en Portugal) y cuya presencia es muy mayoritaria en sectores esenciales como los mencionados.

Creo que la crisis sanitaria ha ofrecido una oportunidad para poner de manifiesto y abrir un debate profundo sobre el papel de los cuidados, el conflicto capital-vida que cambios sociales necesitamos acometer para garantizar condiciones de vida dignas y saludables para las personas y comunidades. Pero lamentablemente muy pocos han sido los colectivos y organizaciones que han recogido ese guante. Por lo general se colocó la energía en atender urgencias y satisfacer necesidades elementales (y no digo que no debieran atenderse) pero sin abordar el



problema de fondo y por lo tanto cayendo en lógicas asistencialistas, muy poco o nada transformadoras.

Otra cosa preocupante fue ver como se asociaba el cuidado y la seguridad a la militarización, el control social y el recorte de libertades y derechos fundamentales de la población.

Cuidados y rentabilidad son nociones muchas veces contrapuestas. Existe la convicción de que el cuidado nos aparta de otras ocupaciones productivas que aportan una rentabilidad y un medio de vida. ¿Cómo se pueden conciliar ambos conceptos?

En ese punto me parece importante matizar. Los cuidados como actividad mercantil generan a día de hoy muchos beneficios para grandes corporaciones y es un nicho de mercado en alza. Eso sí, precisamente esos dividendos se producen porque las condiciones laborales de las personas que desarrollan esas actividades son precarias, dado que son labores desvalorizadas, consideradas de poca cualificación y asociadas al rol femenino. Se traslada al mundo de la empresa el modelo de explotación que se da en los hogares. Las tareas de cuidados son gratuitas o mal remuneradas y siguen estando bajo la responsabilidad de las mujeres, especialmente de las más vulnerabilizadas como son las mujeres racializadas y/o migrantes. También las campesinas (la compañera Isabel Álvarez por ejemplo tiene reflexionado mucho sobre ello). Es decir, en ese plano la rentabilidad y los cuidados son

compatibles porque los costes de esas actividades son asumidos de forma desigual e injusta por una parte de la población.

Ahora, si hablamos de los cuidados desde una mirada ética de la justicia social, que es la mirada feminista, hay que asumir que la lógica de mantener a los seres humanos y no humanos y a la naturaleza en las mejores condiciones posibles cada día, regenerando y sosteniendo sus necesidades, sus cuerpos, es incompatible con la lógica capitalista, colonial y patriarcal. Se rigen por objetivos, planteamientos, valores, ritmos y prioridades distintos. En el mundo occidental industrializado la conciliación se ha llevado a cabo instaurando un esquema en el que las mujeres están parcialmente empleadas en condiciones precarias y parcialmente encargadas de los cuidados, aunque esa última dedicación parcial en realidad es ficticia o se traslada a otras mujeres (trabajadoras migrantes de los cuidados, madres y abuelas, vecinas) o a servicios de atención como guarderías, centros de día, etc. No en vano la contratación a tiempo parcial es una modalidad altamente feminizada.

No hay conciliación posible o más bien la conciliación se lleva haciendo transfiriendo el impacto de dicho conflicto sobre las vidas en las márgenes: mujeres y disidencias sexo-genéricas, comunidades originarias y sus territorios. Estas personas y colectividades viven la tremenda violencia de ese embate mediante la expropiación de su salud, sus tiempos, sus saberes, sus derechos y libertades, sus sueños, los bienes que han custodiado y de cuyo sustento dependen. Sus vidas en definitiva.

Por ello es necesario ir arrebatando los cuidados del ámbito del

mercado, desmercantilizando las relaciones y espacios, generando otras dinámicas en las que podamos volver a aprender valores, ritmos, lógicas concordante con sostener la vida, no mercadear con ella. Siempre desde parámetros de equidad y responsabilidad colectiva.

Los cuidados han ido quedando relegados al ámbito de lo privado, como si no fueran una responsabilidad colectiva y un compromiso de las instituciones públicas. ¿Deberíamos recuperar la idea de una comunidad cuidadora? ¿Cuál es el papel que debe tener lo público en el cambio hacia un modelo de sociedad de los cuidados?

No hay otra manera de hacerlo. Dado que los cuidados como marco para comprender y transformar las relaciones sociales pone de manifiesto que somos seres interdependientes, precisamos inevitablemente recuperar y reinventar la comunidad como red de sostén. Considero que el sector público debe tener un papel importante en ese cambio, dotándose de políticas públicas centradas en los cuidados y en las necesidades de las personas y comunidades y reorientando las inversiones (¡que son nuestros dineros!) en la contratación y mejora de las condiciones del personal en sectores clave, en rescatar los recursos asistenciales y de aprovisionamiento de cuidados de la mano de las empresas, apostando por cerrar circuitos entre actividades de alto valor social (como la que generan los proyectos agroecológicos) y la satisfacción de necesidades



como la alimentación, por poner ejemplos.

Ahora bien, no creo que en el sector público esté la respuesta para todo ni que las expectativas y esfuerzos de cambio tengan que estar concentradas ahí. Desde la coordinación Baladre y otros espacios en los que me enredo ponemos el acento en el rol que deben jugar lo comunitario y lo común como escenarios fundamentales para el tejido de cuidados que tanto necesitamos. Porque no solo se brindan cuidados y se cubren necesidades, sino que son espacios posibilitadores de participación, de compartir, de aprendizaje de valores, prácticas y subjetividades pautadas en la relación, en la interdependencia, en la corresponsabilidad y el bien común por encima del interés individual.

Eso sí, para ello es imprescindible un reparto de la riqueza y garantizar la forma de que las personas podamos acceder a los recursos básicos para desarrollar nuestra vida y nuestra acción comunitaria bajo unas condiciones de seguridad, dignidad y libertad. Por ese motivo llevamos años desarrollando la propuesta de la Renta Básica de las (personas) Iguales.

Otra cuestión sobre la que tú has reflexionado es el género de los cuidados, la feminización de la figura del cuidador. ¿Cuál es tu visión al respecto? ¿Por qué es importante afrontar este reto?

Ya fuimos dando varias pinceladas a lo largo de la entrevista sobre como los cuidados están ligados al género, generando una situación de desigualdad histórica y de deuda impagable con las mujeres y especialmente con las vidas negras y racializadas. Avanzar hacia la colectivización y la co-

responsabilidad social sobre los cuidados significa reparar de algún modo esa deuda y dar pasos para corregir esa desigualdad histórica.

Para ello es imprescindible que las personas asignadas como hombres al nacer reciban un verdadera educación en los cuidados y los autocuidados. Ojo, esa no es una responsabilidad de las madres o figuras femeninas de referencia. Es una tarea que incumbe a la comunidad, a las instituciones educativas, culturales, medios de comunicación. Creo, además, que las personas que se socializan y se identifican como hombres necesitan aprender sobre los cuidados no solo desde una óptica de la justicia (que también por supuesto), sino erotizarlos. En el sentido de encontrarle el gusto a cuidar y cuidarse, además de asumir su parcela de responsabilidad cuando toque brindar cuidados de forma inevitable y no agradable.

¿Qué labor podemos hacer, en orden a cambiar el modelo social, entidades y asociaciones como las que formamos parte de Colectivos de Acción Solidaria, que tratamos de poner a la gente y sus necesidades en el centro de nuestra acción? ¿Somos solo una referencia testimonial o podemos tener una capacidad de transformación social?

Siento que en las respuestas anteriores fueron saliendo ya algunas ideas. Considero que las organizaciones y colectivos que nos dedicamos a la acción social y solidaria necesitamos abordar el asunto de los cuidados con profundidad y centralidad, más allá de actividades o servicios que aprovisionar a colectivos vulnerables sino como categoría o marco de comprensión y transformación del sistema. Así, me parece fundamen-



tal cuestionar (porque de eso van los cuidados) si operamos bajo una lógica productivista y mercantil (con los valores y prácticas correspondientes) o una que reproduce las condiciones de existencia de las personas y los proyectos en base a criterios de justicia, equidad, bienestar, autonomía. Siento que la transformación no es algo que proyectamos hacia fuera sino que practicamos hacia adentro. ¿Cuanto de transformadoras están siendo las acciones de las organizaciones que componen el CAS y el propio CAS como entidad? ¿Se cuidan y sostiene a las necesidades de las personas que integran a la red? ¿Priman estas sobre criterios de rendimiento? ¿Quiénes están realizando las tareas, qué tipo de tareas son y cómo se han asignado? ¿Hay rotación en dichas tareas? ¿Obtiene el mismo reconocimiento o perpetúan la división sexual del trabajo? Son solo algunas de las preguntas que a mi entender pueden abrir caminos para avanzar en el modelo social de los cuidados y desde ahí contribuir a la transformación y la emancipación.

PATRICIA RODRÍGUEZ PÉREZ

Patricia es alumna de prácticas del CFGS TASOC.

Durante las prácticas de animación sociocultural en El Telar, he podido aprender acerca de los proyectos que se desarrollan actualmente y he participado en algunos. El trabajo con jóvenes ha sido un reto interesante que el equipo de El Telar

ha sabido acompañar. Estando aquí he confirmado



que para el desarrollo comunitario se necesita, más que buenas ideas e intenciones, observación, tiempo, escucha y paciencia, ya que los resultados no llegan de un mes para otro. Entender cómo se teje comunidad en El Telar es un proceso lento y fascinante. Ha sido inspirador ver la importancia que se le da al vínculo con la gente y conocer de cerca el trabajo de quienes dan vida a un proyecto tan lleno de amor, entrega y constancia.

FÉLIX RUPÉREZ MARTÍNEZ

Soy Félix, actual presidente de la Asociación Sociocultural Alto Jalón de Ariza. Hace más de treinta años, tuvimos la suerte de realizar una formación de monitores de tiempo libre; un curso con el objetivo de reciclarnos y adquirir conocimientos, que dio como fruto esta asociación.

El trabajo hizo que tuviera que dejar mi pueblo y marchar con mi familia a Zaragoza. Durante todo este tiempo he añorado esos magníficos años desde la distancia y, aun así, sintiéndome cerca de corazón. Desde mi jubilación paso más tiempo en Ariza, y eso me ha permitido ponerme en contacto y retomar mi relación con la asociación. Desde el verano pasado, colaboro como voluntario junto a mi mujer, Loli, de manera muy activa. Retomamos nuestro voluntariado en la preparación del espacio Chipi Chape, en junio de 2020 y, desde entonces la



relación con las personas que forman la asociación es estupenda, sintiéndonos todos y todas un gran equipo y una gran familia. Hemos tenido también el placer de estar en las obras y desarrollo de la nueva sede de la asociación, El Silo, semillero social. Muchos años de trabajo, que se ven recompensados en este nuevo espacio que quiere ser una casa para todas las personas. Dedico la mayoría de mi tiempo de voluntariado a realizar mantenimiento de las instalaciones, fabricar juegos con madera con pallets reciclados, talleres de reciclaje, etc. Nuestro futuro

sueño es hacer formaciones de bricolaje para el mantenimiento de una casa. Pero lo que más me gusta es animar cada mañana al equipo que conforma la asociación. Es para mí un placer ver que la gente joven coge las riendas. En la última asamblea, en septiembre, fui elegido como presidente, un honor para mí, siendo el primer hombre presidente en todos estos años. Agradezco mucho a todas esas mujeres que han trabajado durante todos estos años en la Junta Directiva. El pasado 24, 25 y 26 de septiembre tuvimos el honor de que la asamblea de CAS se celebrara en nuestro pueblo. Fue un honor para mí y para todas las personas que componemos Alto Jalón recibir, acoger y mostrar todos nuestros proyectos. Un fin de semana inspirador, de cargar energías, con buenos momentos de reflexión y formación, y de conocer a gente maravillosa que trabaja como nosotros y nosotras en distintos pueblos. Todos y todas formamos una gran familia.

nuestra vida

MARI CARMEN SANZ VELASCO

Hace cuatro años vine a vivir al pueblo burgalés de Valdezate. Desde el primer momento quise formar parte de todo lo que tuviera que ver con la mejora del pueblo, ya que, en su gran mayoría, todos somos mayores. Pasé a formar parte del Centro Cultural El Pozarón y, desde

ese momento, la nueva Junta intentamos que todo vaya adelante. Publicamos una revista



anual, *Val de Ozate*, de la cual estamos muy orgullosos, y también intentamos organizar actividades de gimnasia o pilates, el servicio continuado de peluquería y podología y talleres variados a través del Colectivo Tierra de Campos, como los de memoria, manejo de móviles o escritura creativa. En verano organizamos un mercadillo con donaciones de la gente y una semana cultural.

PATRICIA PRIETO MERCHÁN

Soy terapeuta ocupacional, vivo en Ledesma y trabajo en el Centro de día de Monleras, además de acudir a Sardón y Trabanca. Mi trabajo, poco conocido aún, va destinado a prevenir el deterioro, disminuir el tiempo de evolución de este, en la medida en que sea posible, y mantener o mejorar las habilidades cog-

nitivas, siendo el objetivo principal la mejora de la calidad de vida y autonomía



de nuestros pacientes. Todo esto lo persigo, tras la evaluación inicial, desarrollando actividades significativas para los usuarios (láminas de cálculo, taller de memoria, de autoestima, actividades físicas...), las cuales se adaptan a cada caso. Intento que las sesiones sean lo más dinámicas posibles y conseguir, además, un lugar de charla y encuentro en el que haya un ambiente de comodidad y seguridad entre todos.

SAID BOUJNANE

Said Boujnane es un marroquí participante desde hace unos años en el programa de huertos de ASAM. Tiene mujer y dos hijos y lleva viviendo diecisiete años en España. Desde hace un tiempo ha deseado nacionalizarse como español y ello le ha costado bastante esfuerzo personal y

económico, pues aprobar los exámenes de conocimiento de la vida española y de dominio básico del castellano no ha sido fácil para quien en su pueblo, en Marruecos, no había pisado una escuela. «Marruecos tiene ciudades y sitios tan bonitos y lujosos como España, pero solo son para los ricos. Los pueblos

pequeños solo tienen pobreza», dice Said el día que ha podido examinarse de español.





EN CANTABRIA

LA COLUMBETA - Taller sobre salud y bienestar - | En La Columbeta observamos que este tipo de talleres sobre Salud y Bienestar son clave para que las personas conozcan los pilares básicos en su día a día y saber cómo fomentarlos y trabajarlos para que el re-

sultado sea favorable en su vida. El equilibrio entre salud física, emocional y mental es el objetivo a conseguir y creemos que con esta actividad se ha llegado a mucha gente y se han dado los recursos necesarios para que puedan aplicarlo en su día a día. Seguimos, por ello, invitando a participar en estos talleres, poniendo así un granito de arena en

la salud y el bienestar de las personas.



EN ESPAÑA

COLECTIVOS DE ACCIÓN SOLIDARIA - Responsables por naturaleza. ODS3. Salud y bienestar. | Tener una alimentación saludable es imprescindible para mantener un buen estado de salud, pero actualmente los alimentos, tanto animales como vegeta-



les, que se encuentran en las redes

comerciales convencionales cuentan con varios tipos de biocidas, tales como insecticidas o pesticidas y antibióticos, que alteran la composición de los nutrientes que nos deben alimentar.

¿Qué podemos hacer?

1. Consumir alimentos con certificado ecológico: así colaboraremos con una forma de producción res-

ponsable con las personas y el medio ambiente.

2. Producir nuestras propias verduras y frutas cultivando un huerto ecológico, un pequeño huerto en el pueblo o un huerto urbano: estaremos cuidándonos doblemente, ya que, además de obtener ricos alimentos, disfrutaremos de la actividad física que requiere su mantenimiento.

3. Leer el etiquetado de los productos alimenticios que vayamos a comprar: estos deben tener una relación de componentes químicos que se han usado en la cadena de producción de ese producto.

4. Consumir frutas y verduras frescas o pescado de temporada: de este modo tendrás más seguridad de que no se han usado sustancias conservantes para que tengan ma-

yor durabilidad en el mercado.

5. Comprar en mercados locales donde son las personas productoras las que distribuyen sus productos; podrás conocer de primera mano cómo se produce y quién lo hace, sabrás realmente lo que comes.

6. Educar a tu entorno hacia un consumo responsable y ecológico de alimentos.

EN SEGOVIA



ISMUR - Dependencia y calidad de vida - | ISMUR ha comenzado la séptima edición de su programa de Dependencia y Calidad de Vida en el Medio Rural -DECAVI-, dentro de la convocatoria de ayudas de CaixaBank y Fundación Caja Segovia, con el objetivo de prevenir situaciones de dependencia y fortalecer el ámbito psicosocial de las personas mayores del medio rural. Hasta noviem-

bre, en las localidades de Abades y Valverde del Majano una psicóloga y una educadora social realizarán charlas y talleres grupales dirigidos a veinticinco personas mayores de 65 años, para promover un estilo de vida saludable y activo, que les ayuden a mantener y/o fortalecer sus relaciones sociales, afrontar duelos, etc. Participan también personas que realizan la labor de cuidados.

EN LUGO

C.D.R. ANCARES - Concentración en Cervantes - | El AMPA del CPI Cervantes organizó una concentración en protesta de la suspensión de la plaza del profesor de Infantil. El manifiesto decía: Olvidamos que el rural es país, es cosa de todos y ahora somos pocas para defender-

lo. No podemos permitirnos que siga esta terrible tendencia, tenemos que darnos cuenta de que aquí perdemos todas. Es muy triste que tengamos que salir a la calle para hacernos escuchar. ¿Estamos esperando otra vez a que llegue el fuego a las ciudades porque el monte y los campos están sin trabajar, sin gente, sin ganado? ¿O a que los jabalís paseen tranquilamente por la

calle? ¿A qué esperamos? A que no quede quien lo cuente.



EN SEGOVIA

CODINSE - La importancia de sentirse parte de algo - | Sentirse parte de un grupo aumenta nuestra autoestima. El desarrollo y fortalecimiento del sentimiento de pertenencia de las personas o los grupos a un territorio ayuda a construir conciencia de vin-

culación, favorece las actitudes participativas y de cooperación en el medio y en la comunidad, y facilita el proceso de inclusión y la cohesión social. Es lo que ocurre en Corral de Ayllón, en la comarca Nordeste de Segovia, con el grupo de country: hace unos años comenzaron a impartirse clases de line dance y, aunque la pandemia obligó a suspenderlas,

el sentimiento de unión entre sus participantes se mantiene intacto.



EN SALAMANCA

ADECASAL- Servicio de acompañamiento al centro médico de Ledesma - | El desmantelamiento de servicios públicos, la privatización de la sanidad y la atención a las personas mayores hace más complicado afrontar situaciones de emergencia. Es necesario defender el trabajo en

red de ADECASAL, ASDECOBA Y EECC de Salamanca que, mediante la gestión compartida, nos permite resistir y seguir generando redes y tejido comunitario. Se puso en marcha este servicio para dar respuesta a las demandas de algunas personas por la dificultad de utilizar el transporte público existente, por incompatibilidad de horarios y por el tiempo que deben emplear en ello,

ya que para una gestión deben permanecer toda la mañana para poder volver a su domicilio en el transporte público. El servicio funciona los jueves. A las personas que lo solicitan se las recoge en su domicilio con el transporte adaptado y se las acompaña al centro médico, permaneciendo con ellas hasta la finalización de la consulta y su posterior vuelta al domicilio.

EN ÁVILA

AMUCA - Vive el envejecimiento activo - | Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible. Este es el principal objetivo del ODS 03: salud y bienestar. Desde AMUCA trabajamos con nuestros

mayores fomentando el proceso de mejorar su bienestar físico, social y mental con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez, desarrollando talleres sobre envejecimiento activo para estimular ese proceso de optimización. Se han realizado talleres de estimulación cognitiva: «Memoria y otros

retos cotidianos», ofreciendo actividades para mantener la mente activa.





La Asociación Colectivo para el Desarrollo Rural de Tierra de Campos cumple 30 años trabajando para mejorar la calidad de vida de sus habitantes. Y junto a los programas dirigidos a la población mayor, se suman aquellos de jóvenes, infancia y familias, mujeres o personas inmigrantes

Una forma de mantener vivos los pueblos

Las propuestas del Colectivo Tierra de Campos son garantes de la promoción de la salud y el bienestar en el medio rural

JOSÉ MIGUEL MOZO MULERO, Asociación Colectivo para el Desarrollo Rural de Tierra de Campos - | La vida en el pueblo y la vida en la ciudad parecen vivir eternamente enfrentadas. No hay quien se ponga de acuerdo sobre dónde se vive mejor. En el pueblo hay más tranquilidad, aire limpio, cercanía con la gente... Y sin embargo en la ciudad suele haber mejores servicios y más oferta laboral, cultural, formativa o de ocio.

Aquí es donde entra en juego la Asociación Colectivo para el Desarrollo Rural de Tierra de Campos, con su oferta de diferentes programas de entretenimiento y de formación para cubrir esas necesidades detectadas en las zonas rurales y que nos separan de las ciudades en cuanto a oferta de entretenimiento y de servicios, principalmente los destinados a la población mayor.

Para la promoción de la salud y el bienestar de la población ma-

yor que reside en los municipios rurales de Castilla y León donde trabajamos, a lo largo de este año hemos implementado un programa integral que tiene como lema «Envejecer con salud en el medio rural». El programa se denomina A-BANZO y se compone de un conjunto de actividades pensadas para favorecer el envejecimiento activo, evitando por un lado el deterioro cognitivo y, por otro, la pérdida de relaciones sociales y el aislamiento.

La sociedad es cada vez más dependiente de las nuevas tecnologías: cada vez son más las personas que conocen y dominan las nuevas tecnologías y las personas mayores no deberían ser una excepción. El manejo de los diferentes dispositivos reporta grandes beneficios cognitivos, sociales y emocionales al colectivo de mayores, ya que es un medio muy útil para la promoción de la vida autónoma, la prevención de salud y la

mejora de la calidad de vida. Bajo esta premisa, una de las actividades estrella de este programa es la de *Mayores conectados*, que viene a cubrir la necesidad de formación de las personas mayores en el manejo de dispositivos y de aplicaciones que incidan en la mejora de su calidad de vida, y apoyo en la creación y participación de redes y grupos sociales con personas afines. Esto a su vez redundará en una disminución del aislamiento social y de estímulos en el que muchas veces se encuentran las personas mayores que habitan en los pequeños núcleos de población donde trabajamos.

Otra de las líneas de trabajo y que persigue dar un apoyo afectivo y establecer nuevos vínculos de relación es el programa de *Mayores en compañía*, destinado a las personas mayores que viven solas en el medio rural para que puedan disfrutar de un tiempo en compañía cada semana. El problema de



la despoblación agrava las situaciones de soledad de las personas mayores, ya que los contactos sociales tienden a disminuir según nos vamos haciendo mayores por distintas razones: jubilación, muerte de familiares y amistades o la falta de movilidad.

A-BANZO es un programa de actividades propuesto a diferentes pueblos de Castilla y León para favorecer el envejecimiento activo, evitando por un lado el deterioro cognitivo y, por otro, la pérdida de relaciones sociales y el aislamiento

En un análisis que realizamos en los años 2017 y 2018 a través de la creación de un Senado de personas mayores, nos percatamos de la gran preocupación por la situación de soledad en la que se encuentran muchas personas mayores, problema que se va a ir acrecentando con el tiempo por la despoblación y el progresivo envejecimiento de los pueblos y que durante el año 2020 ha sido una realidad por la crisis sanitaria y el confinamiento estricto que ha provocado la COVID19. El aislamiento social está demostrado que afecta negativamente a nuestra salud física y mental, contribuyendo al deterioro cognitivo

y al riesgo de demencia, asociado también a enfermedades crónicas y factor de riesgo principal para la depresión, entre otras consecuencias. Por ello, este programa intenta aliviar las situaciones de soledad y aislamiento, porque el apoyo afectivo que recibe la persona mayor la ayuda a reforzar sus recursos personales, como la autoestima, la capacidad de adaptación o la capacidad de relación con los otros. Además, este programa abarca diferentes actividades de acompañamiento, como, por ejemplo, la asistencia a consultas médicas o a la realización de diferentes gestiones que a veces no pueden hacer en su pueblo o incluso que se las ayude a la hora de contratar servicios profesionales para el arreglo de su vivienda, de electrodomésticos o similar.



El programa A-BANZO se complementa con actividades de gimnasia, talleres de música, radio y de escritura creativa o actividades de estimulación cognitiva.

Junta Directiva

La Asamblea General Extraordinaria se ha celebrado, esta vez sí presencialmente, el último fin de semana de septiembre en Ariza (Zaragoza), acogidos por la Asociación Cultural

Alto Jalón. Ha sido un fin de semana intenso, en el que destacamos, además del del esperado encuentro, para trabajar varias temáticas en torno a los cuidados y los derechos sociales, la aprobación de la actualización del Plan de igualdad y la renovación de la Junta Directiva.

Con alas de libro

DESDE SU RINCÓN ESCRITO, EN EL PALOMAR DE VILLANUEVA DE LA CARRETAS | Hoy este Navegante del Palomar ha echado cuentas, de ellas resulta que a la fecha llevados 27.759 días. Pues bien, cuando llegó el 27.669, de madrugada tuve una nieta, Clara, que acaba de hacer 93 días. Clara, que ha nacido en Finlandia, la remota «tierra de los habitantes del pantano», desde el primer instante produjo en mí un vertiginoso efecto de aceleración de las partículas del recuerdo y una feroz prisa por recorrer las hojas de mi libro. Dice el apóstol Juan del día de juicio divino que «fueron abiertos los libros, y fue abierto otro libro, que es el libro de la vida»... Pero, ¡diablos! mi libro tiene ya 27.759 páginas, céntuplos más que el más caudaloso de los volúmenes que hay en esta nuestra librería, tantísimas que solo puedo compararlo con las grandes enciclopedias, que se encuadernan por tomos, lo que sería un desastre para un libro que siempre se lleva consigo.

Desde muy pequeño he sentido fascinación por las charcas, esas pequeñas acumulaciones de agua que se pueden encontrar en cualquier lugar en pequeñas depresiones del terreno, y que nunca llegan a ser lagos. Fracciones de este encantamiento mío deben de aparecer ya hacia la página 1.460, y me apremia ahora, oliendo queando en el libro de mi vida, juntar las fracciones para saber su porqué, pues resulta que Rodrigo, uno de mis dos hijos, hermano del padre de Clara, intensa también la siente. Y si fuera prisa tengo por recorrer las hojas de mi libro, por si pudiera averiguar algo, pues en mi leyenda Daniel ha tenido que casarse con la suona Leila para que naciera Clara en la remota tierra de los habitantes de los pantanos, y para que en mi alma las charcas se hayan vuelto lagos.



EL CONTADOR DE MONUMENTA (ZAMORA), IMAGEN VISIBLE DE LA DEJADEZ Y PRECARIEDAD DE LA SALUD PÚBLICA EN EL MUNDO RURAL

A la vista del malestar por la situación agónica de la Sanidad en nuestra zona, las personas que integramos la Plataforma en Defensa de la Sanidad Pública de Sayago decidimos movilizarnos. El sábado 24 de julio convocamos la primera concentración junto a las puertas del centro de salud de Bermillo para reclamar una sanidad pública digna en la comarca de Sayago. Teníamos muchas dudas de que la convocatoria tuviera éxito, pues los sayagueses somos poco dados a reclamar y a protestar públicamente. Para nuestra sorpresa, acudieron vecinos de muchas de las 43 localidades de la zona básica de salud. El 14 de agosto los alcaldes que habitualmente participan en las concentraciones decidieron traer a Bermillo los pendones «viriatos» de sus pueblos: Fariza, Cozcurrita, Tudera y Zafara. Ataron los cordeles en la plaza mayor de Bermillo y junto a ellos tuvimos la concentración más numerosa de las realizadas. El 18 de agosto varios miembros de la Revuelta de la España Vacía en la provincia de Zamora expusieron su proyecto de revitalización de nuestra tierra en la localidad de Monumenta. Para hacer más visible la precariedad de servicios que vivimos en los pueblos, nos sugirieron colocar a la puerta del consultorio un contador de días transcurridos desde que no se abre. Todos los días Pruden, alma de nuestra Plataforma, se acerca a cambiar el día del calendario. Ya son 559 los días que lleva sin abrir. El calendario de Monumenta ha llamado mucho la atención de los medios de comunicación locales y nacionales. Pruden lo actualiza todas las mañanas, lo difunde y atiende a radios, periódicos y televisiones que vienen al pueblo para captar esta imagen tan representativa de la dejadez, el olvido y la precariedad de la Sanidad Pública en los pueblos. Se acaba el verano y seguimos con los mismos problemas que teníamos en el mes de julio. Ante la falta de soluciones por parte de las autoridades sanitarias de Castilla y León, decidimos seguir con las concentraciones de los sábados todo el mes de septiembre. Recordamos a las autoridades de Castilla y León que mantener los pueblos es rentable. Que es fundamental una sanidad digna para frenar la despoblación. ¿Hasta cuándo tendremos que seguir reclamando una sanidad digna?

SUBVENCIONADO POR:

