

Más de 70 mayores conocerán Vitoria desde el aire

Más de 70 mayores están conociendo Vitoria desde el aire, a la vez que hacen su bautismo aéreo, gracias a la Fundación Mejora de Caja Vital. Durante los sábados de mayo, el Aeroclub Heraclio Alfaro les está permitiendo sobrevolar la ciudad e, incluso, coger los mandos de las avionetas en recorridos de veinte minutos de duración. El horario es de 10 de la mañana y a 2 de la tarde.



Cursos de petanca

Con la llegada del buen tiempo, se inicia el curso de petanca en el que la Fundación Mejora enseña gratis a los mayores este juego y les presta todo lo necesario para hacerlo en la pista más cercana a su casa. Se trata de un sencillo y divertido juego al aire libre, además de un estimulante y suave ejercicio físico tanto para hombres como para mujeres. En septiembre, todos los asistentes a los cursos podrán tomar parte en un campeonato.



El programa de termalismo proporciona a los pensionistas los tratamientos que se prestan en los balnearios a precios reducidos.

Balnearios: el poder curativo del agua

Cada temporada, los mayores disfrutan con los programas de termalismo social que tanto el Imserso como diferentes instituciones privadas ofrecen para paliar enfermedades reumatológicas o respiratorias, entre otras

Entre las bondades del agua, destacan el alivio de los dolores de espalda y de las articulaciones gracias a un consumo de ocho vasos diarios. En la actualidad, el termalismo es un servicio complementario a las prestaciones del sistema de la Seguridad Social. A través del programa de termalismo social, el Imserso proporciona a los pensionistas que, por prescripción facultativa, lo precisen los tratamientos que se prestan en los balnearios a precios reducidos. El programa, organizado y financiado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales a través del Instituto de Mayores y Servicios Sociales, cada año concierne con

establecimientos termales la reserva de plazas en balnearios para la estancia y tratamiento de los usuarios.

Para acceder al programa, es necesario ser pensionista del sistema de Seguridad Social por los conceptos de jubilación e invalidez. Sin embargo, si el beneficiario ha cumplido los 60 años, podrá participar con presentar viudedad o cualquier otro tipo de pensión. Además, los requisitos básicos incluyen el poder valerse por sí mismo para las actividades de la vida diaria, así como no padecer trastornos mentales graves que puedan alterar la normal convivencia, ni enfermedad infecto contagiosa.

El solicitante puede ir acompañado de su cónyuge, para el que no se exigen los requisitos de pensión y edad.

Para disfrutar del programa, los beneficiarios deberán precisar los tratamientos termales solicitados y carecer de contraindicación médica. Si todos estos requisitos se cumplen, simplemente será nece-

Se aplica un baremo para seleccionar a los solicitantes

Termalismo social

■ Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa y en habitaciones dobles

■ Reconocimiento médico al ingresar en el centro, el tratamiento termal que, en cada caso, prescriba el facultativo del balneario y su seguimiento médico

■ Actividades de animación

sario realizar la solicitud de plazas dentro del plazo que el Imserso indique, y alcanzar una puntuación en su expediente que le permita acceder a uno de los balnearios y turnos solicitados.

Pensión completa

El programa de termalismo social tiene una duración de doce días e incluye alojamiento y manutención en régimen de pensión completa en habitaciones dobles de uso compartido y tratamientos termales básicos, que incluyen el reconocimiento médico al ingresar en el balneario, el tratamiento termal que prescriba el médico y su seguimiento, así como actividades de animación.

La solicitud se puede presentar personalmente, por correo o a través de la página web del Imserso, en los centros de mayores que correspondan al domicilio del demandante o en los servicios centrales del Imserso. Los plazos de presentación se suelen dividir en dos turnos, que van de febrero a agosto y de septiembre a diciembre.

En cada convocatoria, se aprueba el baremo que se aplica para la valoración de los expedientes. Este baremo pondera, prioritariamente, variables como el grado de necesidad de recibir los tratamientos, situación económica y edad de los solicitantes, si son familia numerosa, etc.

Memoria en forma

Olvidar apagar el fuego de la cocina o vestirse de forma errónea son algunos de los síntomas que pueden señalar una enfermedad como el Alzheimer. Las enfermedades cerebrales son las más temidas por los mayores ante la posibilidad de perder el control definitivo de sus acciones. Cuando los olvidos propios de la edad se acentúan hasta el punto de dificultar hábitos como salir a pasear o hacer la compra son señales de que el Alzheimer puede hacer acto de presencia en la vida de una persona mayor. Estas señales de alerta se completan con bruscos cambios del humor sin razón y la dificultad con el lenguaje.

En la actualidad, se desconocen las causas reales de esta enfermedad, pese a que se ha establecido una relación hereditaria. En la mayoría de los casos, el Alzheimer se produce por una serie de cambios en las neuronas que provocan la muerte neuronal y, en consecuencia, una atrofia progresiva del cerebro y el deterioro de las funciones cerebrales como el cálculo, la memoria, la orientación o el lenguaje.

Para prevenir y paliar sus efectos, es importante tomar una serie de medidas e introducirlas en la vida cotidiana. Entre ellas, destaca una adecuada actividad física y mental. Varios estudios han demostrado que las personas mayores que realizan un ejercicio físico regular, como pasear, bailar o nadar, completado con juegos de cartas, la lectura, el ajedrez o acudir al cine o al teatro, tienen menos riesgo de padecer cualquier tipo de demencia que aquellos que no realizan ninguna de estas actividades.