

ansina

EL PERIÓDICO DE LOS MAYORES DE TENERIFE

Mayores con mucho cuento

Una actividad de voluntariado intergeneracional que lleva un lustro capacitando a un grupo de mayores como narradores orales. Pág.2



6
ENVEJECIMIENTO ACTIVO
Aprender a leer y escribir, una oportunidad gratificante para seguir disfrutando de la vida

8
DESDE SIBERIA A TENERIFE
Baba Lena o la sonrisa rusa, una historia de viajes, optimismo y vitalidad

22
LA EXPERIENCIA TE GUÍA
Arico y San Miguel se suman como anfitriones al proyecto 'Nuestros guías, los mayores'

24
UN PLACER PARA LOS SENTIDOS
Taller de cocina vegana, una opción alimentaria que respeta a todas las especies



MAYORES

con mucho cuento

Los Mayores Cuentacuentos es un proyecto de Ansina que promueve el fomento de la lectura y difunde la literatura oral entre los escolares. La iniciativa, que se desarrolla gracias al voluntariado de un grupo de personas de edad, busca además la integración intergeneracional. Su actividad se desarrolla básicamente a través de los centros docentes de la Isla.

El proyecto Mayores Cuentacuentos, se inició en el 2012, es un voluntariado sin fines de lucro que busca capacitar e involucrar a personas mayores en el arte de la narración oral, a fin de que puedan desempeñarse como mediadores de lectura.

Se desarrolla gracias al voluntariado de personas mayores de 60 años, que se inscriben de manera libre a través del Programa Ansina. Los voluntarios han sido capacitados en estrategias de narración oral y realizan las sesiones de Cuentacuentos en colegios de la Isla, principalmente de Infantil (de 3 a 6 años) y 1º y 2º de Primaria (de 6 a 8 años). Las sesiones tienen una duración de unos 20 minutos, en ese tiempo los niños se acercan a la lectura mediante la narración oral. Hasta la fecha han participado 3.196 escolares y 43 colegios.

En la actualidad, el grupo lo integran ocho voluntarios: Ángeles León Ávila, Cecilia Rodríguez González, María Dolores Rodríguez González, Carmen Margarita González Núñez, María Dolores Fernández Cano, María Curbelo Curbelo, María Victoria Martín Delgado y Manuel de La Torre. Cuenta con un amplio repertorio de historias, desde cuentos de siempre –muchos de ellos basadas en la tradición oral–, hasta historias del mundo de hoy: Parece Gulliver, El cuento de todos cuentos, El Cangrejo Chan Chan, Hoy no ha salido la luna, Pirata pata de palo... son algunos de sus títulos.

Los cuentos son elegidos y adaptados entre todos los integrantes. Algunos narran la importancia de los mayores y de su sabiduría ganada con los años, otros enseñan la importancia de la ayuda mutua para alcanzar un objetivo en común, y otros recuerdan a los más jóvenes la importancia de hacer buenos actos, pero todos dejan traslucir el entusiasmo y la pasión que ponen los voluntarios.

Creadores de historias

Si ser Cuentacuentos requiere persistencia, coordinar un grupo implica un compromiso no menos importante. Para la responsable de

Una actividad de voluntariado intergeneracional que lleva un lustro capacitando a un grupo de mayores como narradores orales

actividades intergeneracionales, Yésica Alonso, este proyecto evidencia un constante crecimiento, año con año, y es ahora una importante línea de trabajo dentro de la programación de Ansina.

Hay un punto de reunión y ensayo, en el barrio de Chamberí (Santa Cruz), en la Asociación de Mayores Fray Escoba. Explica Alonso que esta iniciativa de carácter colaborativo está abierta para cualquier persona mayor que desee convertirse en Cuentacuentos, y a que los participantes puedan crear una historia a través de su experiencia personal, o incluir relatos de la tradición oral en el repertorio.

Durante las sesiones en los colegios, los niños se muestran ansiosos por escuchar la

historia, que siguen el desarrollo de la narración en silencio, demostrando entusiasmo o sorpresa, otras veces sufren junto con el personaje o sonrían cada vez que algo les causa gracia. A la hora de narrar, ayuda mucho la puesta en escena, las canciones o el empleo de títeres. “Los finales suelen ser muy festejados, otros los deja pensando... pero nunca indiferentes; al final, sacan sus conclusiones y todos quieren expresarlas”.

“Muchos maestros me comentan que tras las sesiones algunos chicos adquieren más ganas de emprender el camino de la lectura, están más motivados e interesados” –apunta la profesional de Ansina–; por su parte, para los voluntarios supone una gran emoción compartir con estos niños los re-

Incentivar la lectura entre los más pequeños y las relaciones intergeneracionales son algunos de los objetivos de este proyecto de Ansina

narración, disfrutan, participan, se involucran, lo que favorece su expresión oral y su imaginación. Comenta Yésica que los niños se muestran siempre muy afectuosos con los mayores, “y es recíproco”.

El tiempo del cuento se desarrolla en un ambiente tranquilo y ameno, los voluntarios muestran su destreza para crear el ambiente más propicio para envolver las palabras y captar el interés y atención de los peque-

ños, y verles sonreír, les hace felices. Es una experiencia gratificante para todos, que genera sentimientos muy lindos en los pequeños y rompe con los prejuicios con respecto a las personas mayores”.

Tanto los docentes como los niños se muestran muy agradecidos al grupo de Mayores Cuentacuentos por ofrecer otra forma de animar a la lectura. Les piden que vuelvan pronto. ■

Los niños esperan ansiosos y escuchan con mucha atención



Los psicólogos españoles, con motivo del Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez, celebrado el pasado 15 de junio, han elaborado una guía de principios para ayudar a las personas a destruir mitos y a tomar conciencia de los derechos que les asisten.

EL BUEN TRATO no tiene edad

Tal y como advierte la Organización Mundial de la Salud, el maltrato hacia los mayores es un problema social que afecta a su salud y a los derechos humanos de estas personas, por lo que merece la atención de todos.

Pero este maltrato no siempre es evidente y en muchas ocasiones puede pasar inadvertido. Por ello, la guía hace hincapié en defender la calidad de vida de las personas de edad, su imagen, salud física y psíquica. El buen trato es universal, es el resultado del respeto de los derechos, de la dignidad de la persona, el buen trato no tiene edad e implica reconocer al otro de igual a igual.

Algunos de los principios fundamentales del buen trato son:

Derecho a decidir

Evitar que otros decidan por él o por ella, aunque a veces, la decisión que tome sea contraria a lo que piensan las personas con las que convive y aman al mayor. Decidir es un principio y un derecho, no una elección que dependa de un tercero.

Derecho a opinar

La persona mayor se ha ganado en su vida algo tan elemental como el derecho a poder emitir una opinión y a que ésta tenga el mismo peso que el de otros miembros de su ámbito social, familiar o comunitario.

Derecho a aprender

La edad no es una limitación para el aprendizaje, mantener el deseo de aprender es una fortaleza que muestra curiosidad por el mundo que le rodea, ilusión y motivación para seguir con ello hasta el final del camino emprendido con el nacimiento.

Derecho a enamorarse

Las emociones en muchas ocasiones son incontrolables. La persona mayor tiene derecho a amar incluso cuando haya enviudado, sin sentirse enjuiciado, sin sentirse culpable por el mero hecho de amar.

Derecho a expresar las emociones y los sentimientos

Favorecer la expresión emocional de los mayores valorando sus sentimientos y posibles sufrimientos.

Los psicólogos elaboran una guía de principios para erradicar el abuso y maltrato a los mayores, los profesionales piden más visibilidad para este importante problema social

Derecho a denunciar

Entender que es denunciante cualquier situación de maltrato, negligencia o sencillamente trato inadecuado en sus múltiples perspectivas o lugares, ámbito familiar o institucional.

Derecho a gestionar su patrimonio

El patrimonio acumulado es fruto del trabajo de toda una vida y solamente la persona mayor debe decidir sobre el mismo sin delegar en nadie, sin ser coartado, condicionado o manipulado por terceros, bien sean del ámbito familiar o del ámbito social.



Derecho a vivir más y mejor

La edad no está inexorablemente ligada al sufrimiento, la persona mayor tiene derecho a vivir en unas condiciones dignas, a una asistencia psicológica, sanitaria y social adecuada a sus necesidades y procurando con ello mejorar la calidad de vida.

Derecho a acceder a las nuevas tecnologías

Los mayores pueden integrarse y formarse en las nuevas tecnologías. Es una obligación de la sociedad facilitar el acceso a las personas mayores, teniendo en cuenta sus capacidades.

Derecho a disfrutar de su sexualidad

La sexualidad es una expresión humana independientemente de la edad, de si se tiene pareja o no y de si se vive de forma independiente o en un entorno residencial. El acceso a una sexualidad libre, digna y positiva ha de ser universal en los mayores.

Derecho a decidir sobre su propia muerte

La voluntad sobre el derecho a una muerte digna de las personas ha de ser respetada mediante la elaboración de un testamento vital en caso de pérdida de las facultades intelectuales fruto de alguna demencia o de otros problemas neurodegenerativos o vasculares.

Dicha voluntad ha de poder articularse a través de una legislación que vele, además de por el derecho a morir dignamente, por el derecho a garantizar a las personas una sanidad de acceso libre, gratuita, y de una calidad que asegure la salud de los individuos independientemente de su edad.

Derecho a preservar la identidad personal y la dignidad

Derecho a la libertad, a la autonomía, a tener un trato acorde a su historia de vida, a ser respetado en las decisiones, a que se le de la información sobre el estado de salud y decidir qué hacer con ella.



Derecho a no ser tratado de manera infantil

Respecto a situaciones como:

- Hablar con el volumen muy alto, porque se da por sentado que está sordo.
- Utilizar frases y vocabulario infantil: “mi amor”, “cielo”, “cariño”, “mis niños”...
- Uso de tuteo sin permiso de la persona.
- Hablar demasiado lento, como si no fuera capaz de comprender lo que se le está diciendo.

Derecho a la intimidad

No acceder a los espacios privados sin llamar, ni utilizar las llaves del domicilio familiar aunque se sea familiar directo, no abrir sus cartas recibidas por correo postal ni acceder a sus enseres personales.

Este derecho está especialmente vulnerado en las residencias de personas mayores donde hay que tener en cuenta que las puertas están para ser cerradas sobre todo cuando la persona tiene algún problema cognitivo.

Derecho a elegir libremente

Desde cuestiones sencillas hasta cuestiones complejas, en función a la capacidad cognitiva, elegir qué comer, beber o hacer y no ser forzado a actuar de una manera que impida la capacidad de elección.

Derecho a tener el control

Las personas mayores deben tener control sobre sus pertenencias, cartilla bancaria, correspondencia, teléfono, pensión. Ellos son autosuficientes para decir cómo quieren gestionarlas y qué quieren hacer con ellas. Pueden decidir en qué gastar su dinero y esta decisión debe ser respetada en todo momento aunque no se esté de acuerdo con ella.

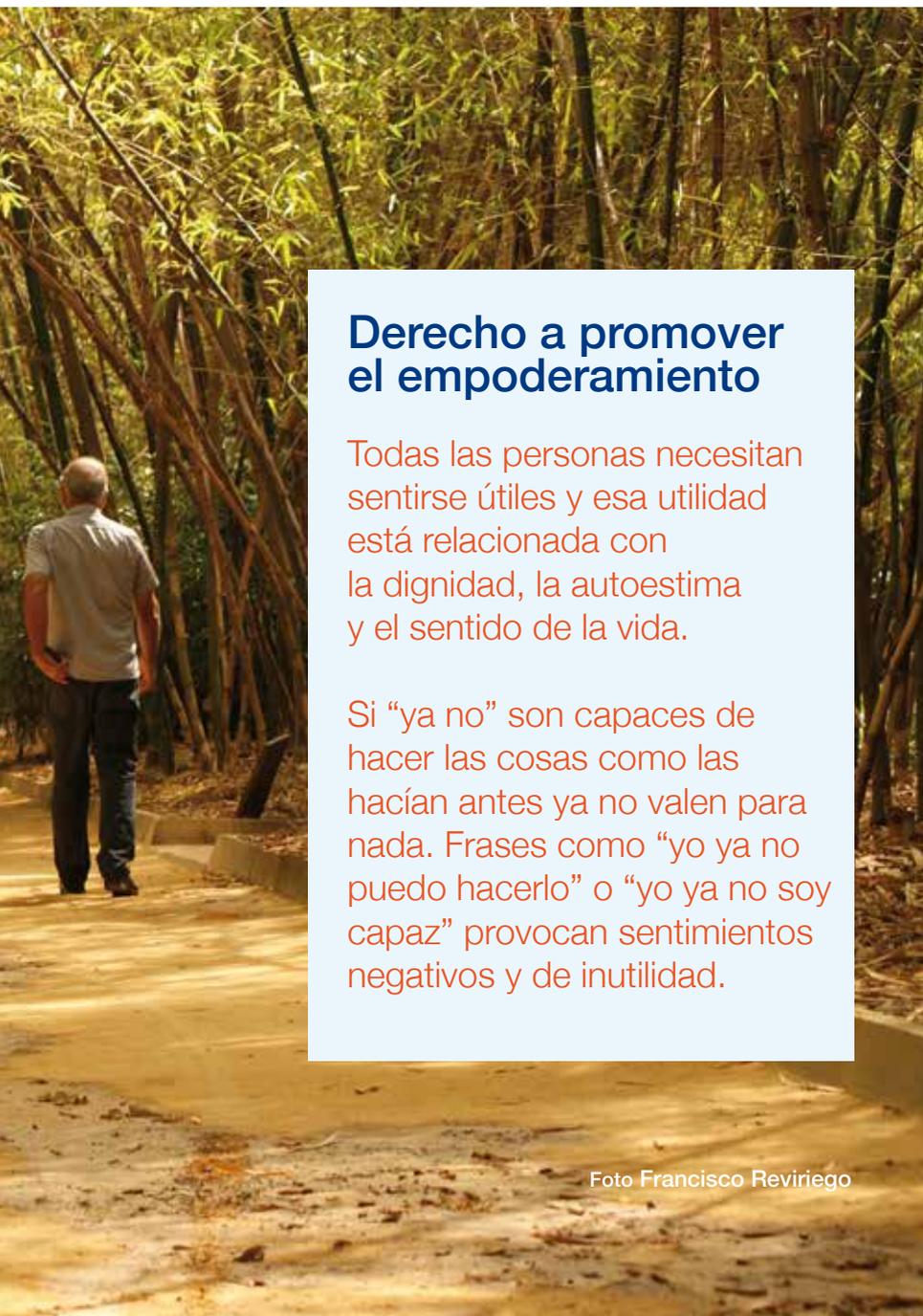
Derecho a no ser inmovilizado

Las sujeciones de las personas mediante elementos de fijación física en caso de tener algún tipo de demencia, este tipo de elementos generan fuerte sensación de malestar y multitud de efectos negativos sobre la salud física y psicológica.

Los tratamientos farmacológicos que anulan la capacidad de movilidad de las personas pueden ser sustituidos por técnicas psicológicas que previenen de las contraindicaciones de los medicamentos y que preservan la dignidad de las mismas.

Derecho a no ser polimedocado innecesariamente

A una evaluación competente por parte del profesional sanitario adecuado, a recibir el tratamiento menos invasivo, a que no se acumulen fármacos innecesarios, a no tener efectos secundarios que alteren las capacidades funcionales de la vida diaria como consecuencia del abuso de los fármacos. ■



Derecho a promover el empoderamiento

Todas las personas necesitan sentirse útiles y esa utilidad está relacionada con la dignidad, la autoestima y el sentido de la vida.

Si “ya no” son capaces de hacer las cosas como las hacían antes ya no valen para nada. Frases como “yo ya no puedo hacerlo” o “yo ya no soy capaz” provocan sentimientos negativos y de inutilidad.



APRENDER A LEER Y ESCRIBIR, una vivencia única

A diferencia de los niños, los mayores no aprenden con una paleta mental en blanco, ya tienen muchos conocimientos adquiridos de la vida, por eso es incorrecto asumir que la persona analfabeta es ignorante. Si bien no todos los conocimientos y aprendizajes dependen de la capacidad de leer y escribir, el Programa Ansina, en colaboración con Radio Ecca, ha incorporado en su programación talleres de alfabetización para mayores.



Empezaron en el mundo laboral tan pronto que no tuvieron tiempo de ser niños y hacer las cosas que hacen los niños, jugar, y aprender a leer y escribir. El Programa Ansina y Radio ECCA han implementado una serie de talleres de alfabetización para quienes no han tenido suficientes oportunidades durante su vida. El objetivo de esta actividad es que las personas mayores aprendan a leer, a escribir, a realizar operaciones matemáticas y a encontrar un espacio para la convivencia. Los talleres se desarrollan en los centros y asociaciones del colectivo.

Aprender a leer y escribir marca un antes y un después en la vida de las personas. La lectura y el lenguaje escrito permiten a las personas mantenerse informadas y activas intelectualmente.

Son escasas las iniciativas que existen contra el analfabetismo en la vejez, las acciones en ese sentido son aisladas, la alfabetización de personas mayores no es una prioridad, de ahí la importancia de esta propuesta de Ansina. Para llevarla a cabo se sigue el Sistema ECCA, un método de enseñanza en el que se sincroniza el material pedagógico, la clase en audio y la acción tutorial: los animadores de Ansina son los encargados de orientar a los mayores en las sesiones presenciales.

Interesados y motivados

En general, los participantes en estos talleres se muestran muy agradecidos de todo lo que aprenden y disfrutan durante las clases. Según la animadora de Ansina, Koky de la Cruz, "los mayores están siempre interesados y motivados,

Concentrados al máximo, los participantes aprenden a escribir y leer



El objetivo de esta actividad es que las personas mayores aprendan a leer, a escribir, a realizar operaciones matemáticas y a encontrar un espacio para la convivencia

Un proyecto de Ansina acoge a personas mayores que nunca aprendieron a leer y escribir o quieren mejorar

sienten ilusión y alegría al ver que pueden aprender a leer y a escribir, es muy gratificante tanto para ellos como para nosotros”, afirma.

Aprender a leer y escribir a estas edades brinda autoestima e independencia, “aprenden, se divierten y se resarcan de algo que quedó pendiente durante años”. Se trata de unas clases flexibles, “se hacen para personas que tienen que conocer lo básico, por lo que no hay presiones y sí mucho cariño, –explica la animadora–, por supuesto, no hacemos exámenes, los mayores asisten por el placer de aprender y no tienen ningún tipo de presión para sacarse un título, porque ni lo quieren ni lo necesitan”.



Las clases se imparten en las propias asociaciones y centros de mayores

Las imágenes que ilustran este texto corresponden al Taller de Alfabetización que se imparte en la Asociación San Albino, de Tíncer (Santa Cruz), allí los mayores apuestan por seguir aprendiendo y disfrutando de la vida. ■



Los animadores de Ansina son los encargados de orientar a los alumnos en el proceso de aprendizaje

Recuerdos de mi abuela



AMALIA JORGE FRÍAS
SANTA CRUZ



Mi abuela era natural de un pueblo agrícola del Sur que se llama Fasnía, esposa y madre de familia numerosísima. Fue una mujer muy avanzada para su época. De soltera, su mayor entretenimiento fue la lectura, era de las pocas mujeres de su entorno que sabía leer y escribir, todo lo que estaba a su alcance se lo aprendía de memoria. En las Fiestas Patronales, ensayaba a grupos de jóvenes para representar pequeñas obras de teatro en la plaza del pueblo, que ella misma seleccionaba y dirigía.

Más tarde, casada y, a pesar de tener una gran familia y de estar la mitad del tiempo sola, ya que mi abuelo emigró muchas veces a Cuba, en su casa se reunían muchas tardes las vecinas y amigas menos afortunadas que ella, para escucharla leer y también para que les escribiera las cartas a sus novios o esposos que habían tenido que emigrar.

Los hijos y los nietos heredamos de ella la afición a la lectura que a su vez hemos procurado transmitir a las familias que hemos creado. Nos estamos refiriendo a la época que va desde 1910 hasta 1940, ya que mi abuela nació en 1897 y se casó a los 18 años. En este siglo XXI, todo son facilidades y lo que antes era digno de mención, ahora que el que la mujer sepa leer y escribir es algo completamente normal.

He querido recordar a mi abuela porque gracias a la semilla que ella sembró, hay más de cincuenta personas, contando hijos, nietos y bisnietos, que estamos disfrutando de uno de los bienes más importantes y gratificantes de la tierra, como es la lectura. ■



Una historia de optimismo y vitalidad

BABA LENA o la sonrisa rusa



Baba Lena, que en ruso significa abuela Elena, es una nonagenaria chiquita, llena de vitalidad y optimismo, que se ha convertido en estrella de las redes sociales por sus viajes en solitario por el mundo. El pasado mes de abril, esta abuela viajera recorrió Tenerife durante una semana invitada por una prestigiosa clínica dental del Puerto de la Cruz, fue la historia de un flechazo.

Fue un amor casi desde el primer momento, desde que vimos su imagen en las redes sociales”, reconoce Amaya Sáez, gerente de una clínica odontológica portuense. Esta abuelita mochilera, de 90 años, la había conquistado, “qué fuerza, que valentía y determinación”.

En sus fotos por el mundo, expuestas en las redes, Baba Lena sonreía con los ojos bien abiertos y los labios deliberadamente cerrados. “Como es natural, enseguida nos saltó a la vista que no tenía dientes”, este hecho proporcionó a Amaya el pretexto perfecto para invitarla a conocer Tenerife: llenar de dientes esa sonrisa.

Así, se pusieron manos a la obra. Mensajes primero en ruso y luego en inglés se cruzaron desde Tenerife a Krasnoyarsk y viceversa, durante varios meses. Un importante hotel del Puerto de la Cruz se suma a la idea y se ofrece para el alojamiento, poco a poco se fueron venciendo las dificultades que iban surgiendo hasta que Baba Lena se subió a un avión, dejó la fría y lejana Siberia y aterrizó en esta cálida isla atlántica.



Su sonrisa entrañable luce ya completa

Un largo viaje

Tras un largo viaje de 17 horas, con 90 años como equipaje, su abrigo y su inseparable bastón llegaba Beba al aeropuerto del Sur. Una vez hospedada en el hotel, Baba pasaba consulta diariamente en la clínica anfitriona, “hacia muchos años que no tenía dientes, el hueso no estaba en condiciones como para poner implantes en un viaje tan corto, para una persona de su edad que además vive demasiado lejos”, apunta la gerente.



“Baba Lena tenía una dentadura postiza, pero no le ajustaban bien, se movían y por eso ni siquiera las trajo consigo”. Teniendo en cuenta su fisonomía y sus rasgos, el equipo de profesionales de la clínica le fabricó una prótesis a la medida, “si vemos las fotos de antes y después realmente parece que ha rejuvenecido 20 años, y se ve muy natural. Evidentemente en una persona de esta edad no debemos colocar una prótesis perfectamente alineada, blanca, radiante y sin aparente desgaste porque resultaría antinatural –aclara Sáez–, Baba pasó de las papillas y el pescado a pedirnos que la llevásemos a comer un buen trozo de carne”.

Entre consulta y consulta, la abuela mochilera recorrió los lugares más emblemáticos de la Isla: nuestro Teide, el Valle de La Orotava, la capital de la Isla o La Laguna. En la visita al Mercado Nuestra Señora de África todo lo tocaba y se asombraba por el color o el tamaño de las frutas, “¿Cuánto es en rublos?”, le preguntaba a la traductora (Baba solo habla ruso) en cada puesto que paraba. En el Jardín Botánico se agachaba a oler cada flor, acariciar cada hoja y no dejaba de repetir lo sorprendida que estaba por la vegetación de la Isla. Durante la visita a la ciudad de Agüere quiso comprar imanes de recuerdo para llevar a sus familiares, y la remató con un buen plato de costillas, papas y piñas.

Emocionada y agradecida

Fueron unos días intensos, después de la última consulta de control y una emotiva y agradecida despedida de todo el equipo de la clínica, Baba Lena ya puede lucir la sonrisa de Tenerife en sus viajes por el mundo. Tras su paso por la Isla, esta pequeña gran mujer nos dejó su ejemplo y el secreto de su vitalidad, “no beber alcohol, no fumar, moverse mucho y tomar mucho té”. ■



A los pies del Teide

Una vida de privaciones

La vida de Babushka, el alias de esta abuelita trotamundos en las redes sociales, no ha sido siempre tan divertida. Nacida en la dura Siberia de 1927, las privaciones y la hambruna fueron el pan de cada día. Huérfana desde temprana edad, surcaba los campos con bueyes para sobrevivir. Coexistió con los años de guerra, se casó con un militar que la maltrataba y tuvo una hija con él. Sufrió tanto que huyó con ella para instalarse en la importante ciudad de Krasnoyarsk (Siberia Oriental) en la ruta del ferrocarril transiberiano, donde reside en la actualidad.

Con todo lo que ha pasado, no cuesta imaginar por qué a Baba Lena no le asusta nada. Hace siete años decidió ponerse el mundo por montera, desde entonces ha visitado la República Checa, Alemania, Polonia, Turquía, Israel, Vietnam, República Dominicana..., acompañada por su peculiar sonrisa y su gorrito de ganchillo que ella misma confeccionó. Pronto la historia de Baba Lena se hizo viral por las redes y muchas son las empresas que se ofrecen para colaborar en la financiación de sus aventuras viajeras. ■



Comprando regalitos de recuerdo



Una apasionada de la cultura que supo compaginar su vida familiar de esposa y madre de cinco hijos con aficiones artísticas como la música, la magia, la pintura, la fotografía y el cine. Cultivó estas actividades de forma autodidacta, siendo en la fotografía donde destacó especialmente.

Nieves Lugo la primera cineasta de Canarias

Nacida en La Orotava en 1908, Nieves Lugo dejó unas imágenes de gran valor histórico y patrimonial de la islas de Tenerife y de La Palma, unas imágenes que han sido recuperadas y digitalizadas por Filmoteca Canaria y que sirven también para dar a conocer otra faceta de esta mujer, su afición al cine, una actividad que desarrolló desde su juventud hasta su muerte en 1958, a la edad de 50 años.

La recuperación de estas películas se inició hace dos años, cuando Filmoteca recibió de la familia de Nieves Lugo un total de 15 bobinas en formato 16mm y Pathé Baby que habían sido filmadas por ella y por su hijo Miguel Ángel, quien siguiendo la afición de su madre estudió cine en Madrid.

Las imágenes de Nieves Lugo

Nieves Lugo y Benítez de Lugo se interesó por el cine desde muy joven y con sólo 25 años filmó el Corpus de La Orotava con una cámara de Pathé Baby (1933). En aquellas imágenes aparecían los operadores de la Fox, que se encontraban en el mismo lugar rodando para los noticiarios Alfombras mágicas de la Fox dedicados a Tenerife. En la década de los treinta, también registró campeonatos de tenis, un partido de fútbol entre el Tenerife y el Real Madrid, croquet en el Club Inglés del Puerto de la Cruz, las romerías de La Orotava, bailes folclóricos, imágenes del Obispo Domingo Pérez Cáceres dando una misa al aire libre en la plaza del Ayuntamiento de La Orotava, vistas de La Marzagana (La Perdoma) y un temporal de mar en el puerto de Santa Cruz y en el Puerto de la Cruz.

Una formación autodidacta que se canalizó mediante la lectura de libros técnicos y revistas especializadas. Recibía publicaciones especializadas, estudiaba, investigaba, experimentaba

De sus estancias en La Palma nos dejó imágenes del Puerto de Santa Cruz de La Palma, Coronación y procesión de la Virgen de las Nieves, vistas de Oropesa (Barlovento) y de la fiesta de San Estanislao, entre otras.

Posteriormente, en 16 mm y color, filmó en la década de los cincuenta competiciones de natación y de saltos de trampolín en el Puerto de la Cruz, el paseo de los ancianos por el colectivo de taxistas, los fuegos artificiales de Garachico o escenas campestres del norte de Tenerife, una misa en el Teide, romerías, corpus y procesiones de Semana Santa en La Orotava, el charco de la Coronela del Puerto de la Cruz y algunas filmaciones en el hospital de La Orotava, del que era director, su marido, Máximo Martín y Martín.

A mediados de los cincuenta, Nieves Lugo se adentró en un importante y nuevo proyecto: la película de ficción *La sortija encantada* (1955), basada en un tebeo infantil de la colección *Cuentos Azucena* (Barcelona, Ediciones Toray). Para ello adaptó un guion que ofrecía una nueva versión del cuento de Cenicienta. La película -de 17 minutos de duración, en color y blanco y negro, en formato de 16 milímetros y muda-. Además, seleccionó a los actores entre familiares y amigos para rodar en el Valle de La Orotava. Nieves Lugo se encargó de la producción, dirección, guión, fotografía y montaje, además de diseñar y dibujar los 36 rótulos para explicar las escenas. El resultado fue otro ejemplo más de los destellos de su inconmensurable caudal creativo.

Considerada una superdotada

Estudió inglés, francés, alemán -y hasta sueco-, que llegó a hablar y escribir con la fluidez suficiente para hacer los honores a algunos ilustres visitantes alojados en el Hotel Taoro del Puerto de la Cruz.

Entre 1947 y 1949 participó en varios concursos organizados por la revista *Sombras*

(Madrid), donde publicó cuatro de sus fotografías, siendo éste el impulso necesario para exponer sus trabajos en diferentes salones de fotografía artística.

A principio de los años 50 formó parte de la Agrupación Fotográfica Canaria (Las Palmas de Gran Canaria) y de la Agrupación Fotográfica de Tenerife (Santa Cruz de Tenerife), donde los fotógrafos aficionados de este periodo defendían el clasicismo técnico y el rigor estético de la fotografía.



Secuencia de uno de sus cortos

Una formación autodidacta que se canalizó mediante la lectura de libros técnicos y revistas especializadas. Siempre estaba con algún proyecto entre manos, con alguna propuesta o algún reto. Recibía publicaciones especializadas, estudiaba, investigaba, experimentaba.

Nieves Lugo se nos muestra como una mujer adelantada a su tiempo, de espíritu crítico, laboriosa, creativa, culta, curiosa... Educada con las hermanas de la Asunción, quienes la consideraban una superdotada. Su vida transcurrió entre La Orotava y los largos veranos palmeros en la finca familiar de Oropesa, en la costa de Barlovento. Contrajo matrimonio en 1934 con Máximo Martín y Martín, natural de La Palma y médico de profesión, a quien ayudaba con el revelado de las radiografías. ■



Coro de Asociación Pro Tercera Edad Rosalva (La Matanza de Acentejo)

En la actualidad, esta veterana formación está integrada por una decena de coristas, que ensayan cada miércoles en su local social. Cuenta con una larga trayectoria de conciertos e intercambios con otras agrupaciones similares. Su filosofía es disfrutar con la música coral, cubriendo las expectativas establecidas a nivel musical, cultural y de convivencia.

‘Rosalva’, ‘Tagoro Victoriero’ y ‘Guayonje’ se unen en el encuentro coral de La Matanza

Las personas aficionadas a la música coral tuvieron una cita en el Centro de Mayores de La Matanza de Acentejo, que se vistió con sus mejores galas para acoger un encuentro de agrupaciones corales formadas por personas mayores.

Organizado por Ansina, con la colaboración de los anfitriones de la Asociación de Mayores Rosalva, el encuentro reunió a tres formaciones de la comarca que, bajo la dirección artística de José Moreno, interpretaron piezas musicales de los más diversos estilos. El encuentro tuvo un marcado acento comarcal con las dos corales invitadas que provenían de los municipios vecinos de Tacoronte y La Victoria de Acentejo. Una velada cultural de primer nivel a la que asistieron cerca de un centenar de personas amantes de este género musical.

La Coral Rosalva actuó para cerrar el encuentro con ‘20 años’, ‘Loros’, ‘La paloma’ y ‘Veneración’. Antes lo hicieron Tagoro Victoriero y Guayonje, de Tacoronte, que interpretaron ‘El último drago’, ‘Zamba de mi esperanza’, ‘Amarrao con P’, ‘Dos puntas’, ‘La media vuelta’, ‘Ella’, ‘Celoso’ y ‘Mazurca de Gáldar’. Tras las esperadas actuaciones de las corales, el encuentro fue clausurado con la previa entrega de diplomas a todos los participantes. Para los organizadores, además de disfrutar de la buena música, este concierto favorece la convivencia entre los mayores, por ello desde la directiva del colectivo matancero hacen una valoración positiva del evento.

La voz es uno de los canales expresivos más ricos que una persona posee. Cantar entusiasmo, emociona, une... Muchas personas se acercan a un coro con búsquedas diferentes, hay quienes desean aprender a cantar, quienes buscan un espacio para canalizar sus aficiones artísticas o quienes, simplemente, buscan ocupar su tiempo libre compartiendo experiencias enriquecedoras. La música coral es un ámbito de encuentro y de sociabilidad. ■



Coro de Asociación de Mayores Tagoro Victoriero (La Victoria de Acentejo)
Esta agrupación emprendió su andadura musical hace dos años. Está formada por 15 integrantes que pretenden hacer llegar la música coral a todos los vecinos, como una actividad más de las tantas que Ansina pone a disposición de nuestros mayores.

Desde la directiva del colectivo matancero hacen una valoración positiva del evento



Coro de Asociación de Mayores Los Moralillos de Guayonje (Tacoronte)
Es una coral de reciente creación, apenas cinco meses, donde impera la motivación, el trabajo, la constancia y el interés de su media docena de integrantes.

El comedor de Carmita

Carmen Correa Mesa recibió el pasado año el Premio Valores Humanos de Ansina por su caritativa labor en beneficio de las personas más necesitadas de la sociedad, tarea que desempeña desde hace más de 30 años a través del pequeño Comedor Social de Las Cabritas.

Carmita, es Carmen Correa Mesa. Natural de Hermigua, La Gomera (1938) quedó huérfana de madre a muy temprana edad, “tenía tan sólo tres añitos cuando mamá partió, pero sé que su amor se quedó conmigo”.

Se traslada a Tenerife a la casa de su abuela, Mamá Pepa, momento desde el cual queda al cuidado de sus tías. “A pesar de la situación que me tocó vivir tuve una infancia muy feliz, nunca me faltó nada, tuve para vestir, para comer, si no con lujos siempre tuve al menos para estar bien”, cuenta la premiada.

Siendo adolescente conoce a su futuro esposo, Francisco Guillén. Desde entonces se entrega en cuerpo y alma a su matrimonio y a su familia. El hombre trabajaba en una empresa de transporte turístico, cuya jornada era de sol a sol.

Con ese horizonte transcurren sus días, hasta que a mediados de la década de los 80, una comunidad de religiosas establecida en la Isla, le propone la tarea de poner en marcha un comedor social para personas con escaso apoyo familiar y falta de recursos. “Desde el primer instante mi predisposición fue total”, señala Carmen mientras recuerda aquellos primeros años no exentos de obstáculos, “han pasado ya 31 años, pero estamos más vivos que nunca”.

En la década de los 80, una comunidad de religiosas establecida en la Isla, le propone la tarea de poner en marcha un comedor social para personas con escaso apoyo familiar y falta de recursos, “han pasado ya 32 años, pero estamos más vivos que nunca”



La crisis económica ha provocado que el nivel adquisitivo de muchas familias se haya reducido sustancialmente, llevándolas a situaciones extremas. Si hace unos años el perfil más recurrente en los comedores sociales era el del inmigrante sin recursos o el del “sin techo”, hoy en día, el más repetido es el de la persona que se ha quedado sin empleo, como explica Carmen Mesa.

Un plato caliente

Al comedor, situado en el popular barrio de Las Cabritas (Ofra), se acercan muchos pobres, toxicómanos, personas mayores que viven solas y muchos jóvenes que se han quedado en el paro y se encuentran sin recursos, “a veces me ahogo en el cansancio, pero en seguida me repongo, sé que hay que seguir adelante, hay gente que lo está pasando muy mal, que ni siquiera tiene algo tan básico como un plato caliente de comida al día, por eso son importantes estos comedores sociales y la ayuda que recibimos de todas las personas

voluntarias que dedican una parte de su tiempo a ayudar a los demás”.

En el comedor social de Carmita son una quincena de voluntarias y voluntarios, casi todos mayores, que cuentan con el apoyo de empresas o de particulares que colaboran de forma desinteresada, “como un grupo de señoras que nos compra el aceite que necesitamos, otras nos hacen una compra, o un señor nos llena los congeladores cuando se quedan vacíos... de esta manera vamos escapando”.

El pequeño comedor social, que lleva el nombre de San Vicente de Paúl, abre todos los lunes y miércoles, de 14:30 a 21:00 horas, y a los que acuden se les reparte, además, fiambreras con comida para otros días de la semana. De carácter noble y solidario, y con ganas de seguir adelante a pesar de sus años, Carmen Correa Mesa mereció el pasado año el Premio Valores Humanos de Ansina por su callada labor en beneficio de las personas más necesitadas de la sociedad. ■



Mediante el contacto con sus abuelos, los niños viven nuevas experiencias, descubren tradiciones y nuevas aficiones, pero lo más importante de esta relación con los abuelos es el valor y el respeto derivado del intercambio entre personas de diferentes generaciones unidas por un vínculo afectivo.

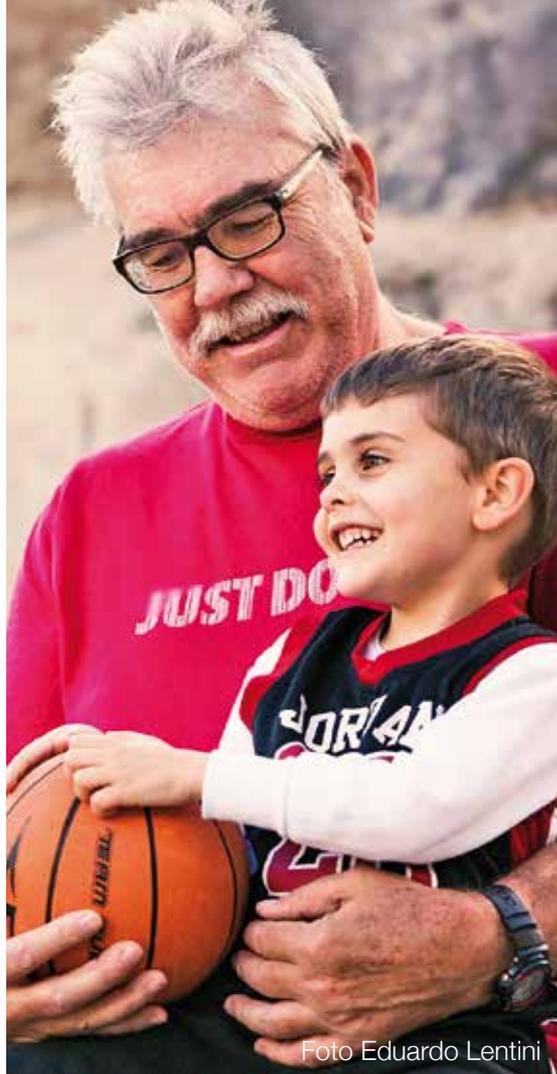


Foto Eduardo Lentini

La SEGG recomienda no sobrecargar de tareas a los abuelos

Los abuelos desempeñan un papel fundamental en la educación de los hijos, especialmente en lo que se refiere a la transmisión de enseñanzas y valores. Y esta relación también es beneficiosa para los abuelos, ya que les ayuda a combatir la soledad, les hace sentir más vivos y útiles, les ayuda a mantener una buena forma física, les proporciona un mejor rendimiento cognitivo, se sienten más integrados y es una oportunidad para vivir una “segunda paternidad”.

A pesar de estos beneficios compartidos, la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG) recuerda que hay que tener presente que cuidar de los nietos debe ser una actividad placentera para abuelo y nieto, evitando que se convierta en una carga para la persona mayor, ya que esta situación puede conllevar, a la larga, problemas de estrés, ansiedad o depresión si los abuelos se ven sobrecargados de actividades y responsabilidades con los nietos en detrimento de sus propias necesidades.

A tiempo completo

Y es que, en la actualidad, la situación económica junto con la dificultad para conciliar la vida laboral y familiar de los padres

Se da la curiosa paradoja de la “doble dependencia” ya que, siendo potenciales receptores de cuidados, a su vez se dedican al cuidado de sus nietos

hace que los abuelos españoles dediquen una media de siete horas diarias al cuidado de sus nietos. Si bien es cierto que en la mayor parte de los casos, esta actividad se hace de forma voluntaria y con agrado, también es verdad que, en algunos casos, las abuelas y abuelos tienen la sensación de realizar una jornada laboral a tiempo completo y se sienten forzados en unas cargas de cuidados y educación.

Además, hay que tener en cuenta el estado de salud de los abuelos cuidadores, ya que muchos de ellos padecen dolencias e incluso limitaciones y se da la curiosa paradoja de la “doble dependencia” ya que, siendo potenciales receptores de cuidados, a su vez se dedican al cuidado de sus nietos. ■

Decálogo del abuelo canguro

La SEGG recomienda a los abuelos que, a la hora de asumir la tarea de cuidar a sus nietos, tengan en cuenta el siguiente decálogo:

1 Haz lo que puedas y no te sobrecargues de labores. Cuidar de los nietos debe ser una actividad placentera, nunca una carga o una labor que nos supere.

2 Aprende a decir “No”. Ante tareas en las que no te veas capaz, o si tienes otros planes o compromisos, no tengas miedo de decir a tus hijos que “hoy no podrás cuidar de tu nieto.”

3 No descuides tu salud. Conoce dónde están tus límites y no te olvides de tus revisiones médicas.

4 Establece una buena comunicación. Ante cualquier problema o si la situación se te va de las manos, háblalo con tu hijo/a. Lo mejor será establecer unas reglas básicas y que siempre haya una comunicación fluida entre ambos.

5 Resérvate tu propio espacio y tiempo. Sigue practicando las actividades que tanto te gustan y disfruta de tus ratos de ocio.

6 Mantente en buena forma física. Haz ejercicio, sigue una dieta adecuada y estimula tu mente.

7 No te sientas culpable si no eres capaz de realizar las tareas como las antes. Debes pensar que ya no tienes ni la agilidad, ni los años que cuando tu tenías hijos y es lógico que las cosas no te salgan igual de bien o incluso que no puedas desempeñar alguna tarea, no te culpes por ello.

8 Intenta realizar actividades con tu nieto que se adecuen a ti y que os reconforten a los dos. Debes pensar también en ti a la hora de planificar actividades, por ejemplo, llevar a tu nieto a un parque de atracciones puede ser demasiado inadecuado y estresante para ti, pero en cambio un paseo por el parque o unos juegos de mesa pueden resultar estupendos para pasar una tarde.

9 Pon límites. Estar con el abuelo no significa que el nieto “haga lo que le dé la gana”. Establece una serie de normas que tu nieto debe cumplir cuando esté contigo.

10 Disfruta de tu nieto y de los momentos compartidos con él. Intenta ver el lado positivo de las cosas y saca partido a las experiencias vividas junto a tu nieto. ■

LA SALUD ES LO PRIMERO

El término “empoderamiento” comenzó a utilizarse en la segunda mitad del siglo XX, surgiendo primero en los Estados Unidos y posteriormente relacionado al feminismo. Se trataba de colectivos vulnerables que al avanzar en los logros sociales. Actualmente el término se aplica a otros colectivos que por sus características también pueden ser vulnerables, y las personas mayores se encuentran reflejadas en esta situación.

Empoderamiento en la persona que se hace mayor



VÍCTOR LIMIA HDEZ.*
SANTA CRUZ

Empoderamiento se refiere a dotar de poder a la persona o colectivo, para que asuman la toma de decisiones que atañen a su propia vida o situación. Hace años se consideraba a las personas mayores como sujetos pasivos, que no participaban en la toma de decisiones y que tenían que dejarse llevar por las circunstancias que les tocaba vivir.

A día de hoy la persona que va envejeciendo asume un papel activo, aunque este rol no siempre es cierto pues quedan reminiscencias de tiempos pasados y hay personas con rasgos de personalidad que los hacen ser menos activos de lo que pudieran ser.

Cómo se empodera una persona

Para empoderarse la primera circunstancia que debe existir es tener conciencia de la propia situación y de que todo se puede cambiar, la toma de conciencia es primordial en cualquier proceso de cambio, es el cambio de mentalidad, el enfocar los problemas desde otro punto de vista en el que los problemas se pueden resolver, con una actitud positiva, dejando a un lado el victimismo o el conformismo.

La segunda circunstancia que debe existir es la voluntad de la propia persona, el tener ganas de tomar las riendas de su vida y hacerse con el control, este paso es imprescindible para todo lo demás, pues se puede tener conciencia de que existe un problema pero no tener las ganas de resolverlo.

Una vez se dan estas circunstancias de toma de conciencia y voluntad de cambio, todo lo demás se convierte en buscar formas de solución.

La información es poder

Existen muchas formas para empoderarse, la información es la base de todas ellas. Hay que buscar la información que existe sobre

el problema que queremos resolver y hoy en día, en la era de internet todo se vuelve más sencillo, pues existe una cantidad ingente de información a nuestra disposición. Además, con los buscadores modernos se facilita mucho el acceso a los contenidos que queremos encontrar. La información es poder, porque nos da el conocimiento para saber cómo funcionan las cosas. Las nuevas tecnologías han facilitado mucho no solo el acceso a la información sino también a la hora de hacer trámites de cualquier tipo. Todas las administraciones y empresas cuentan actualmente con páginas en internet desde la que se puede consultar o realizar cualquier gestión, e incluso plantear quejas y reclamaciones.

También se puede obtener la información acudiendo a colectivos o entidades a los que preguntar, o simplemente conversando con cualquier persona, la información está por todas partes.

Con la información que se adquiere ya la persona se encuentra en otra situación, en la que conoce mejor el problema que le afecta, puede elegir qué caminos tomar, puede negociar tanto con los profesionales como con el entorno sobre las decisiones a tomar.

En el caso de las enfermedades, no es lo mismo una persona que padece diabetes y no conoce su problema a otra que se preocupa por informarse, por mejorar su calidad de vida, con conocimientos sobre su enfermedad, los alimentos que puede tomar, las señales de alerta que pueden surgir, y cuando surgen el poder pedir ayuda. Una persona que conoce su enfermedad puede aceptarla mejor, pues entiende qué le pasa, cuando acude a los profesionales de la salud puede entender mejor por qué le mandan tal o cual pauta de tratamiento, y si no lo conoce lo pregunta y forma parte de la toma de decisiones, como una parte más del conjunto y participando activamente en su mejoría.

Mejora de la calidad de vida

Una persona empoderada mejora su calidad de vida, se siente más feliz pues aumenta su autoestima, se siente parte del conjunto, se siente importante. El empoderamiento abarca todas las áreas de la persona, no solo la



Una persona empoderada mejor se siente más feliz pues aumenta del conjunto, se siente importante

salud, sino también la parte social, la política, la económica.

Así, el empoderamiento se puede dar en el ámbito personal, que es cuando una persona ejerce el control de su propia vida en asuntos que le afectan directamente, como puede ser su propia salud, administrar su economía, al hacer gestiones en el ayuntamiento, puede sacar entradas al teatro en internet, planificar sus viajes, organizar una reunión con amigos, actividades de voluntariado, afiliación política. Es adquirir autonomía y capacidad para evitar la dependencia hacia otras personas, actuando libremente en lo que quiere hacer.

Se puede hacer empoderamiento en el ámbito del entorno personal, en lo que afecta a las relaciones con amigos, familiares, vecinos, participando y colaborando en conjunto y es-

En movimientos de personas negras en
sus esfuerzos consiguieron grandes
pueden ser considerados como vulnera-

persona



*Para su calidad de vida,
a su autoestima, se siente parte
ante*

estableciendo normas de convivencia y relación
que sean positivas, basadas en el respeto mu-
tuo, en la asertividad, en la autorrealización.

También se practica el empoderamiento en
el ámbito colectivo, cuando un conjunto de
personas se reúnen y aúnan esfuerzos para
lograr un bien común. En este punto las per-
sonas mayores han conseguido muchos lo-
gros sociales, pero todavía pueden conseguir
más. Con el envejecimiento progresivo de la
población, cada vez aumentará el número
de personas mayores de 65 años, con sus
problemas específicos, con aumento en las
demandas, y es en este tipo de colaboración
donde la unión de un colectivo que persigue
una mejora adquiere los mayores beneficios,
juntos somos más fuertes. ■

*V.L.H. es médico adjunto adscrito al Hospital
Febles Campos del IASS

Con un programa de visitas guiadas

Ansina celebra el X aniversario del Teide como Patrimonio Mundial



Es sin duda el lugar que más identifica Tenerife. El Parque Nacional del Teide fue
declarado Patrimonio Mundial de la Humanidad por la Unesco en 2007 con la
categoría de Bien Natural.

ansina
15

Con motivo de cumplirse el décimo ani-
versario de tal reconocimiento, Ansina ha
puesto en marcha un proyecto de visi-
tas guiadas con los centros y asociacio-
nes de mayores de la Isla.

En las imágenes, nuestros mayores re-
corren esta maravilla de la naturaleza, de
gran interés científico y paisajístico. A ello
se añaden su riqueza de fauna y flora,
con una gran cantidad de endemismos.
Se trata del mayor espacio natural prote-
gido de toda Canarias. ■



*Una maravilla de la naturaleza, de gran interés
científico y paisajístico*



Es muy común oír de personas que no han realizado aún su testamento, argumentos que tienen que ver con no querer tratar ese tipo de temas en vida, que es mejor que decidan sus familiares, e incluso que no cuentan con suficientes bienes para hacerlo. Sin embargo, estas explicaciones carecen de lógica al escuchar casos de herencias que terminan dividiendo a toda la familia. Luz María Viera, abogada y mediadora, nos ofrece en esta nueva sección de ANSINA las principales razones para testar y no dejar nada al azar.

CON LA LEY EN LA MANO

Testamento: ¿sí o no?



**LUZ MARÍA
VIERA GONZÁLEZ**
SANTA CRUZ

Hacer testamento garantiza la repartición de los bienes según la voluntad del testador, facilitando así a los herederos todos aquellos trámites que conlleva la adjudicación de la herencia. Aunque económicamente no supone un gran coste, son numerosas las dudas legales que surgen en el momento de testar:

-¿En qué consiste este acto?

-¿A partir de qué edad se puede otorgar?

El testamento es el acto formal por el que unilateralmente una persona sola establece para después de su muerte, las disposiciones patrimoniales o no (como pueden ser reconocimiento de un hijo, nombramiento de un tutor para los hijos menores de edad, etc.) que le competan, pudiendo siempre cambiarlo o derogarlo. En esencia, el testamento es disponer para después de la muerte.

Existen distintos tipos de testamento, siendo el más aconsejable y por tanto el más común, dadas sus innumerables ventajas, el testamento abierto notarial. En éste, el notario, como profesional, garantiza que tanto la forma como el contenido del documento se ajustan plenamente a la legalidad y a la voluntad del testador. Asimismo, le corresponde conservar en el archivo notarial el original que ha sido firmado, entregándose una copia del mismo al que hace testamento.

La realización de este testamento como regla general, no requiere la presencia de testigos, excepto en aquellos supuestos en los que el testador, por ejemplo, no sabe firmar, o cuando lo solicite el notario o el testador, entre otras causas.

En el acto de testar, el notario resolverá todas las cuestiones que puedan surgir sin coste adicional alguno y de manera confidencial, redactando él mismo el documento. El testador, asistirá personalmente provisto de su Documento Nacional de Identidad (DNI), e indicará no solo los destinatarios de su patrimonio sino también la forma en que éste se repartirá. En algunos casos, podrá solicitarse las escrituras de los bienes.

Pueden otorgar testamento todas las personas mayores de catorce años que no tengan prohibición legal expresa al respecto. Cabe señalar una excepción en este sentido, pues para el testamento ológrafo (escrito y firmado de puño y letra por el testador) se precisa tener la mayoría de edad.

Realizar otro testamento

Realizado el testamento, puede volver a hacerse otro por las circunstancias que sean, aunque se haya expresado en él la voluntad de mantenerlo hasta la muerte. No obstante, el único que se tiene por válido es el último, salvo aquellos supuestos en los que el testador declare en el nuevo, que el anterior subsista en todo o en parte.

La no realización de testamento –pues no es obligatorio–, no implica la pérdida de los bienes que se poseen, ya que la ley en estos supuestos determinará quiénes serán los parientes herederos del fallecido.

Hacer testamento garantiza el reparto de los bienes según nuestra voluntad

Como ya se mencionó, hacer testamento notarial no genera un gran desembolso económico, pues su precio no suele sobrepasar los sesenta euros, salvo casos excepcionales.

Existen despachos de abogados y actualmente asesorías *on line* que asisten en la realización del documento de testamento, servicio que va desde el asesoramiento y redacción del mismo, hasta la solicitud de cita en la notaría. Eso sí, el testador deberá firmar personalmente ante el notario el documento o, de lo contrario, éste carecerá de validez. ■





Los chorros de Igueste de San Andrés lucieron como antaño

Con motivo de la pasada festividad de San Juan, y conscientes de la responsabilidad hacia las generaciones futuras, los mayores de Igueste de San Andrés rescatan, después de cuatro décadas, la tradición popular de enramar las fuentes públicas o “chorros” de agua de este pueblo de Anaga.

En un pasado no muy lejano los chorros tuvieron un papel fundamental en el abastecimiento de agua potable a la población; fueron también auténticos mentideros, lugares de encuentro y tertulia de los vecinos que acudían con sus cubos y cacharros a proveerse de agua para el día a día.

Fue a finales de la década de los 70, cuando comenzó el suministro de agua a domicilio en este núcleo del municipio de Santa Cruz de Tenerife; hasta ese momento, el agua se obtenía de los once chorros existentes,

cinco de los cuales aún se mantienen en uso: Fuente de San Antonio, Chorro de San Benito, Fuente de San Pedro, Chorro de la Playa...

Esta costumbre de enramar o engalanar las fuentes públicas era realizada por los vecinos próximos a cada uno de los chorros, que rivalizaban en creatividad y originalidad. Además de ramas, los motivos ornamentales más comunes eran flores, frutas y otros vegetales: higos, peras, cebollas, pimientos, tomates... El efecto es de una singular belleza estética que pro-

pios y extraños han podido admirar durante estos días, gracias a la recuperación de una tradición que pretende resaltar la importancia del agua como elemento de prosperidad, indispensable para la vida.

Así, esta víspera del día de San Juan Bautista, estos chorros de Igueste de San Andrés, adornados con mimo, lucieron como antaño gracias al trabajo de los vecinos mayores y el apoyo de la animadora sociocultural Carmen Delia Martín. Esta idea cumple con el objetivo del Programa Ansina de lograr metas individuales comunes, a partir de las inquietudes de los propios mayores para dar a conocer parte de sus vivencias para estímulo de las generaciones futuras. ■

Esta costumbre de enramar o engalanar las fuentes públicas era realizada por los vecinos próximos a cada uno de los chorros, que rivalizaban en creatividad y originalidad



Nueva temporada estival de Ansina



Ya estamos en pleno verano y un mar de beneficios se presenta ante nosotros

Como cada año por estas fechas, Ansina centra buena parte de su programación en las actividades en la playa. La importancia de estos días de ejercicios y baños al aire libre reporta innumerables ventajas para la salud debido a los efectos positivos del mar. Los usuarios de los centros y asociaciones de mayores de la Isla disfrutaron

estas semanas de las zonas de baño repartidas por todo el litoral insular, aprovechando las propiedades del agua para realizar ejercicios que en otro medio no serían posible. Estos baños son guiados y supervisados por los profesionales del Programa Ansina. Se trata de una actividad muy demandada en estas fechas de tanto calor. ■



Estos baños son guiados y supervisados por los profesionales del Programa Ansina



TITSA pone en marcha su campaña Treintañeros

El Cabildo de Tenerife, a través de Transportes Interurbanos de Tenerife (TITSA), ha puesto en marcha, un año más, la campaña “Treintañeros” con el objetivo de reducir alrededor de un 70% el coste de los viajes en guagua entre el colectivo de jubilados mayores de 65 años durante los meses de verano.

La campaña, que comenzó a mediados de junio, se extenderá hasta el 30 de septiembre o finalización de los bonos a la venta, y permite a las personas mayores de 65 años cuya pensión no supere los 900 euros mensuales disfrutar de los mismos descuentos que se aplican todo el año a los mayores de 65 años con rentas bajas o que no alcanzan el Salario Mínimo Interprofesional.

El Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife se suma a esta campaña, ofertando bonos para las líneas urbanas del municipio que se pueden adquirir en el Intercambiador por los residentes en la capital que cumplan con las condiciones requeridas.

En total, el Cabildo de Tenerife pondrá a la venta 3.000 bonos válidos para líneas interurbanas y tranvía, sin derecho a transbordos, mientras que el Ayuntamiento de Santa Cruz ofertará otros 1.000 títulos para las líneas urbanas.

Los bonos interurbanos tendrán un precio de 12 euros y podrán ser adquiridos en las oficinas de información y ventas de TITSA en las estaciones de Costa Adeje, Puerto de la Cruz, La Laguna y el Intercambiador de Santa Cruz.

Los interesados deberán aportar original (no fotocopia) del recibo de la pensión mensual y DNI. Se podrá adquirir un máximo de 3 bonos por persona que cumpla las condiciones.

Por su parte, los bonos para las líneas urbanas costarán 7 euros y solo podrán ser solicitados por los jubilados residentes en el municipio de Santa Cruz de Tenerife. Los títulos son aptos para viajar en todos los trayectos urbanos o líneas 900, así como las líneas 231 y 232 sin derecho a transbordos y podrán adquirirse en el Intercambiador de la capital hasta un máximo de 3 títulos.

Se exigen los mismos requisitos que para los bonos interurbanos con el añadido de ser residente en el municipio de Santa Cruz de Tenerife. ■



Ejercicios y baños al aire libre reportan innumerables ventajas para la salud



La librería del Cabildo acerca la poesía a los mayores

Más de 70 mayores tomaron parte, a través del Programa Ansina, en el 'XIII Maratón de Poesía', que durante 12 horas inundó de versos la Librería del Cabildo.

Esta edición, que estuvo dedicada al poeta y novelista tinerfeño Rafael Arozarena, arrancó por la mañana con una masiva participación de escolares. La tarde tuvo como protagonista a las personas mayores, quienes deleitaron al público con sus versos a viva voz.

El evento nació en 2005 con el objetivo de promover y dar a conocer la producción literaria de autores canarios o la de aquellos que se han inspirado en las Islas para sus creaciones. Los mayores participantes en la lectura maratónica son integrantes de varias asociaciones de la capital tinerfeña, así como de Agua García (Tacoronte) y Finca España (La Laguna). Cabe destacar también la presencia de un grupo reducido de mayores de la zona de Anaga. Todos ellos, lograron la meta de mantener una lectura ininterrumpida de poesía. ■



RECONOCIMIENTO

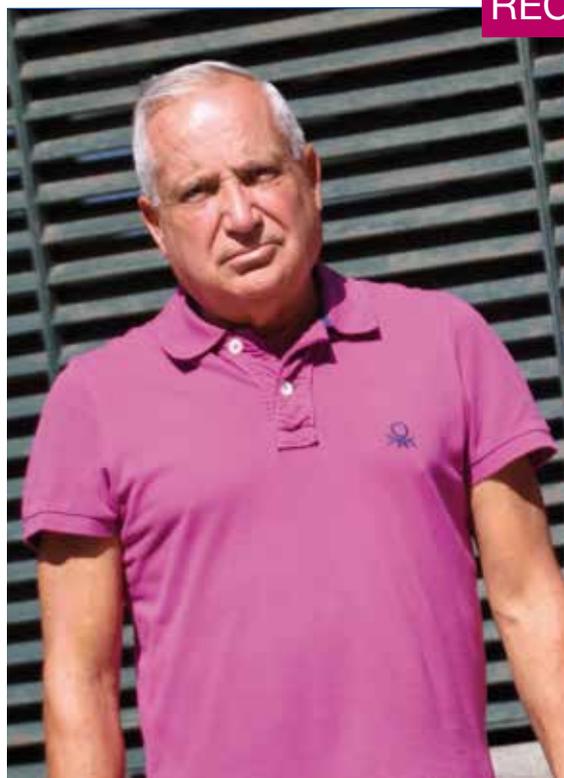
Homenaje en García Escámez al que fuera su presidente durante 8 años

Con una merienda en la sede social de García Escámez, los miembros de la Asociación de Mayores Corazón de Jesús se reunieron para rendir homenaje a su ya expresidente Juan Miguel Rojas Guillén. El sencillo acto, que contó con la presencia de los trabajadores de Ansina, supone un reconocimiento a su trayectoria y buen hacer a favor de los mayores del barrio.

Miguel Rojas deja el cargo tras 8 intensos años al frente de la junta directiva. Desde 2009, este comerciante jubilado, de 78 años, ha venido desarrollando un trabajo ejemplar, "han sido muchos años al pie del cañón, donde no pocos problemas se han tenido que sobrellevar, pero me marchó con

la satisfacción de dejar una asociación de mayores que, con la ayuda y el trabajo de muchos, es ejemplo para otras", señaló el expresidente. "Hoy, el problema mayor que tiene la entidad es que no hay quien se anime a continuar esta tarea, por lo que la presidencia queda huérfana".

Por otro lado, los trabajadores de Ansina han querido arropar al homenajeado dedicándole unas palabras emotivas y reiterando el buen trabajo realizado en este tiempo, manteniendo unida a la junta directiva para conseguir que el objetivo principal fuese el bien como de todos los asociados. Seguidamente, casi el medio centenar de mayores reunidos disfrutaron de una merienda servida en la propia sede. ■





PARA LEER

Portada del libro,
publicado por
Cursiva Editorial



Anaga aberrunto

Libro del poeta Fernando Garcíarramos

Anaga aberrunto, es un poemario sobre la memoria, la orografía y topónimos de esta parte de la isla; un romancero geográfico evocador del paisaje bajo la óptica de la experiencia personal, persistiendo en algunos mitos y leyendas. El libro de Garcíarramos, parte de la memoria y de un sustrato geográfico y cultural. Su yo lírico le sugiere en cada poema un apunte de carácter metapoético.

Los poemas de Anaga, surgen del corazón y la pupila del autor, y son un presagio, algo esperado o presentido; el aberrunto canario, con un pequeño deje de melancolía donde se une la adolescencia y madurez del poeta que no ha dejado nunca estos senderos y veredas de Anaga, haciendo un recorrido circular que parte de Punta del Hidalgo hasta Santa Cruz de Tenerife, la capital.

Poeta y escultor

Fernando Garcíarramos nació en Santa Cruz de Tenerife, en 1931. Vive desde su infancia en La Laguna, ciudad en la que ha desarrollado casi toda su vida académica. Doctor en Bellas Artes por la Universidad de La Laguna, ha escrito una veintena de poemarios y una antología poética que han tenido como marco el patrimonio intangible de Canarias.

Artista y trabajador infatigable, cuenta también con una obra plástica repartida en espacios públicos de las islas, sus esculturas también se encuentran en museos y colecciones privadas de ámbito internacional. En la actualidad se dedica exclusivamente a la poesía y la escultura. ■

Viejas montañas de Punta Hidalgo

*Viejas montañas de Punta Hidalgo,
naves que nunca verás zarpar.
Jamás sus quillas hieren las aguas,
jamás sus proas rompen la mar.*

*Sobre las cumbres nacen los sueños,
viven los versos de mi cantar,
anida el ave de la leyenda,
remonta el vuelo la eternidad.*

*Viejas montañas de Punta hidalgo,
fin del camino, punto final.
Quietas se quedan como los puertos,
pero la vida viene y se va.*

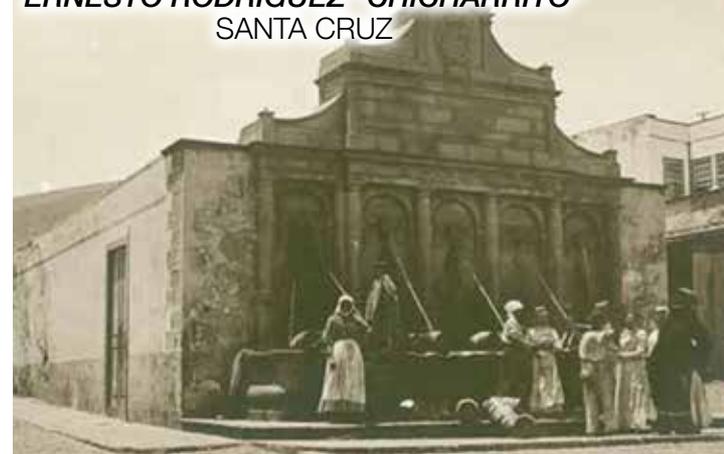
*Viejas montañas de Punta Hidalgo,
riscos que hablan de regresar.
Mira que viene la mar de leva,
vira hacia tierra, ven a varar.*

*Viejas montañas de Punta Hidalgo...
tarde o temprano te llamarán.
Viejas montañas de Punta Hidalgo,
fin del camino, punto final. ●*

EL RINCÓN DEL POETA

Pinceladas toscaleras

ERNESTO RODRÍGUEZ "CHICHARRITO"
SANTA CRUZ



*Es un plan que está trillado,
es de tiempo inmemorial;
que se puede resolver,
el Conjunto del Toscal.*

*El digno Ayuntamiento,
sea práctico, metódico:
que conjugue lo moderno,
con parte del casco histórico.*

*Un inmueble del pasado,
que en su tiempo dio su "Fruto";
de grandes actos sociales,
que fue la casa Siliuto.*

*Otro inmueble legendario,
que en el barrio ya destaca,
con deportes juveniles,
que es la Casa de Pisaca.*

*Es un barrio ya moderno,
es ecléctico, muy plural.
Que entre los chicharreros,
salvemos pronto el Toscal.*

*La fuente de Isabel II,
que ya agua no destila;
es de fina cantería,
en la Plaza de la Pila.*

*En la Semana Santa,
hay grandes procesiones;
concurrido el Encuentro
y el de Las Tribulaciones.*

*Mucha gente comercial,
Carga Blanca y Cambullón;
médicos humanistas
y empleados un montón.*

*"Pasajes" bien conservados
y algunas ciudadelas,
"La Guaira", "Santa Marta"
y muchas casas terreras.*

*Hace falta un Planeamiento,
en un barrio poligonal:
Urbanistas, arquitectos
para el Barrio del Toscal. ●*

La experiencia te guía



Los municipios de Arico y San Miguel de Abona se suman como anfitriones al proyecto de Ansina “Nuestros guías, los mayores”

Hace algo más de diez años, el Programa Ansina inicia la experiencia “Nuestros guías, los mayores”, una actividad que aúna voluntariado cultural y turismo interior, y que pretende mostrar los lugares de interés que se localizan en diversos municipios de Tenerife a grupos organizados de mayores y escolares. Para esta actividad de visitas guiadas se cuenta con el valioso aporte de un grupo de mayores voluntarios, dispuestos a poner sus conocimientos a disposición de otras personas.

A lugares tan pintorescos como Garachico, Vilaflor, El Sauzal, San Juan de la Rambla, Taganana o Icod de los Trigos se suman ahora el casco histórico de San Miguel de Abona y los antiguos núcleos de El Lomo y Arico el Nuevo, en el municipio de Arico. Los nuevos guías que participan como volunta-

rios tuvieron su «bautismo de fuego» con las primeras visitas concertadas de colegios y asociaciones de mayores, explicando algunos aspectos de la cultura y patrimonio locales enriquecidos con las propias vivencias y anécdotas, haciendo de estas visitas una experiencia más cercana. Para ello, Ansina les proporciona las herramientas necesarias para poder orientar a los grupos de visitantes.

Patrimonio del Sur

Las medianías del Sur de Tenerife cuentan con muchos atractivos y unas condiciones idóneas para este tipo de actividad. En el caso de San Miguel de Abona las visitas guiadas se realizan por las calles del casco antiguo. Aquí, los participantes descubren un singular conjunto histórico-artístico con lugares como la Parroquia Matriz de San

Este proyecto, que se desarrolla en colaboración con las asociaciones de mayores y los ayuntamientos de la Isla, fomenta el envejecimiento activo



Las medianías del sur de Tenerife ofrecen al visitante una amplia variedad de rincones con mucho encanto



Estos mayores sanmigueleros ejercen como aplicados guías de su municipio de manera voluntaria

Miguel Arcángel, la Casa Museo El Capitán, la Biblioteca Municipal (primera sede del Ayuntamiento), la Casa Natal de Juan Bethencourt, la Casa Azul (actual sede del Consistorio) o la Casa Cuatro Esquinas, donde se ubica la Oficina de Turismo.

En la ruta por el municipio de Arico, los grupos inician el recorrido en su capital, la Villa de Arico, también conocida como El Lomo, visitando la parroquia de San Juan Bautista, los antiguos lavaderos y el edificio del Ayuntamiento. Más tarde, los participantes se desplazan en guagua hasta la cercana población de Arico el Nuevo para recorrer su casco histórico, con sus antiguas casas de factura canaria. Para deleite de todos, la visita a este lugar concluye a menudo con la animada música de la Parranda de Abades.



Casi sin pretenderlo, “Nuestros guías, los mayores” está realizando una importante labor de dinamización de estas zonas de las medianías sureñas, fomentando el interés por su patrimonio sociocultural, todo ello arropado por la amabilidad de los mayores voluntarios de los municipios anfitriones. Esta es una acción conjunta del Programa Ansina que se desarrolla en estrecha colaboración con las asociaciones de mayores y los ayuntamientos de Arico y San Miguel de Abona. ■



Los guías de Arico transmiten su experiencia vital con verdadero entusiasmo



Casa natal de Juan Bethencourt Alfonso, en San Miguel de Abona



El mundo guanche

La figura del médico Juan Bethencourt Alfonso estuvo caracterizada principalmente por su trabajo de investigación antropológico, etnográfico e histórico del cual salieron numerosos datos que explican nuestra cultura aborigen. Fue el fundador del Gabinete Científico de Santa Cruz de Tenerife, y más tarde socio corresponsal del Museo Canario de Las Palmas. Su excelente trabajo sobre el mundo guanche alcanzó cotas importantísimas en el desarrollo de los estudios antropológicos e históricos de las Islas Canarias. ■



Al ritmo del frotado y el jabón

Durante la visita a los antiguos lavaderos de El Lomo (Arico) se repasa una rica tradición oral que concluyó con la popularización de los lavados automáticos, y desarraigó el vínculo social que nacía al ritmo del frotado y el jabón entre las mujeres, una tradición que ha tratado de recuperarse con esta iniciativa. Así, los visitantes se deleitan con las recreaciones de Doña Candelaria y Doña Miguelina, antiguas lavanderas de la zona. ■



La nutrición es un elemento clave para las personas mayores, ya que los alimentos que consumen influyen en su salud, pero también en su estado de ánimo. Por ello, es muy importante que consigamos dar con una diete efectiva, que aúna una alimentación saludable y el disfrute del placer de comer.

Taller de cocina vegana, un placer para los sentidos

Quizás muchas personas tengan dudas sobre las similitudes y diferencias que existen entre veganos y vegetarianos. Lo cierto es que se trata de dos tipos de alimentación diferentes, aunque tengan muchos puntos en común.

La dieta vegetariana es aquella en la que se eliminan los productos animales (carnes, pescados y mariscos), pero no necesariamente los de origen animal, como la miel, los huevos o la leche. Por su parte, la dieta vegana excluye cualquier producto animal o producido por los animales. De esta forma, no sólo se evita la carne y el pescado, sino que tampoco se consumen huevos, leche ni miel.

Una opción alimentaria que respeta a todas las especies

Pero el veganismo va más allá de la propia dieta vegana, implica también un estilo de vida. Además de las pautas alimenticias, la persona vegana extiende su mirada a todos los ámbitos de la vida, rechazando por completo el uso o la utilización de animales para cualquier otro fin, como vestimenta, experimentación o entretenimiento.

En el taller de iniciación a la cocina vegana de Ansina, los participantes han aceptado el reto con entusiasmo y dan sus primeros pasos para aproximarse a este tipo de alimentación. El taller se apoya en la animadora, con formación en nutrición, Yajaira Abreu, que se ocupa de marcar las pautas en todo el proceso.

Disfrutar de la comida es importante en todas las etapas de la vida

Nuevos sabores

Así, en el Centro de Mayores de Fasnía la cocina es un hervidero de actividad, las recetas elegidas, muy saludables y libres de sustancias animales, se adaptan a los participantes, que luego se van a sentar en la mesa para degustar los nuevos sabores y compartir un rato agradable.

“En la cocina vegana no solo se trata de excluir la carne y el pescado, estos alimentos hay que sustituirlos por otros ricos en proteínas y nutrientes como legumbres, frutos secos y semillas, tofu... –apunta Yajaira–. En nuestro taller las recetas se adaptan también a las tradiciones, con lo que no faltan, la típica tortilla, las croquetas, la salsa alioli, la sobrasada canaria o el típico bizcochón casero; el hecho de que sean ellos mismos los cocineros hace que vean con otros ojos este tipo de comida y la saboreen con más alegría”.

Cada vez más personas eligen no comer carne ni productos derivados de animales. Queda claro que las opciones para alimentarse son variadas. Una dieta equilibrada y apetecible, y la curiosidad de los mayores por descubrir un mundo de sabores diferentes, contribuyen a un envejecimiento activo y saludable. ■



Un clásico, la tortilla de papas vegana

INGREDIENTES

Papas, harina de garbanzos o garbanzos remojados, agua, sal, aceite, cebolla, perejil y ajo.

PREPARACIÓN

Pelar, cortar y freír las papas hasta que estén doradas. Dejar sobre unos papeles de cocina para que empapen el exceso de aceite. Recuerde que, si lo prefiere, las papas pueden estar guisadas en lugar de fritas, y quedan igualmente ricas. Mientras, sofría la cebolla picada y los dientes de ajo.

Hacer la mezcla de harina de garbanzos y agua. En un vaso mezclar 60% de harina y un 40 % de agua, o en el de la batidora añadir los garbanzos y el agua, de manera que el agua debe sobresalir entre 2 y 3 dedos por encima de los garbanzos. Luego batir hasta hacer una mezcla de textura algo más espesa que la de huevos batidos.

Unir todas las verduras y la mezcla de la harina, remover para distribuir bien, añadir sal, y échelo en una sartén bien caliente, con un chorrito de aceite. Hacerla como una tortilla normal, hasta que quede dorada por ambos lados.

Al igual que una tortilla con huevo se le pueden echar otros ingredientes como carne de soja, salchichas veganas, pimiento rojo y verde, millo, y cualquier otro que se le ocurra. Solo añádale en el momento de unir todos los ingredientes con la harina de garbanzo. ■

La polca es, por su contenido improvisado, burlesco y pícaro uno de los géneros más populares del folclore canario. Es habitual, dentro de un buen pique de polcas, que los cantadores se enfrenten en disputas que presentan una variada temática, siendo muy usual las disputas entre hombre y mujer sobre temas cotidianos, sexuales o amorosos.

Una abeja me picó...

GERMÁN RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ BUEN PASO/ICOD DE LOS VINOS

Una abeja me picó
meando en un castaño,
de tanto que me dolió
bajé los santos del cielo.

*No sea tan malhablado
y más vergüenza usted tenga,
le debió haber picado
en la punta de la lengua.*

No se haga usted la santa
que el otro día la vi,
tocándole al bombonero
algo y no era la maris.

*Pues hambre sí que no paso
tengo un marido potente,
usted que un solterón
sus penas no me las cuente.*

Como usted siempre al alguna
en este mundo de Dios,
que se la pasan buscando
quien le dé cuerda al reloj.

*Yo no cambio el relojero
aunque alguien me lo pidiera,
porque cuando le da cuerda
siempre le da la que lleva. ●*

UN PASEO ESCULTÓRICO POR EL PARQUE GARCÍA SANABRIA



Mayores de La Cequia (Santa Úrsula) y Mirador del Pino (La Orotava)

Adolescente

Autor: Eladio de la Cruz (Santa Cruz de Tenerife, 1934)

Material: Piedra

Esta escultura, colocada en 1977, preside el romántico Estanque de los Nenúfares. La figura que se muestra en este Parque da clara idea de su tendencia estilizadora de la figura humana, desarrollando la curva de volúmenes sometidos a un correcto dibujo dentro del más amplio concepto decorativo e idealizante. Trata la escultura como un bloque, jugando con la idea de que el sentido del volumen tenga equilibrio por todos los puntos. Está hecha para verla desde cualquier ángulo. Su fuente de inspiración es el entorno cotidiano, la vida misma. Se inspira en lo que le rodea.

Discípulo de la Escuela Superior de Bellas Artes local, su autor Eladio de la Cruz obtiene el título de profesor en Sevilla. Varios primeros premios y menciones honoríficas en exposiciones regionales jalonan su carrera de escultor. ■

MI PUERTO DE LA CRUZ



Los cráneos

MELECIO HERNÁNDEZ PÉREZ
PUERTO DE LA CRUZ

D. G. Wildpret, en la época en que regentó el Gran Hotel Taoro, tenía entre sus huéspedes un inglés de apellido Smith, que se había ganado la amistad y simpatía del señor Wildpret, y que estuvo viniendo al Puerto de la Cruz durante algunas temporadas, alojándose siempre en el hotel de grata memoria. Era el turista hombre culto e interesado por la prehistoria canaria, por lo que se esforzó por aprender español, adquiriendo algunos conocimientos de nuestra lengua hacerse entender. Así que, informado por el Sr. Wildpret de la existencia de un museo arqueológico en el centro urbano del Puerto, propiedad de don Ramón Gómez, donde incluso podía adquirir piezas excepcionales, no dudó en recomendarle la visita, ofreciéndose acompañarlo para que fuera cumplidamente atendido por su amigo Sr. Gómez.

Por tanto, en la primera oportunidad se trasladaron ambos a dicho museo instalado en la calle de San Telmo, y después de la presentación del "mister" y explicarles el interés que tenía por tomar algunos apuntes del material allí expuesto, haciendo un aparte, el Sr. Wildpret le rogó lo atendiera lo mejor posible y que, ¡por favor!, no le gastara ninguna de sus habituales bromas, ya que se trataba de un señor mayor y asiduo cliente que le merecía todos los respetos.

Efectivamente, el estudioso visitante fue curioseando todo con mucho interés y detenimiento, parándose y examinando los animales disecados, las mariposas, los pájaros, los vasos cerámicos, monedas, armas, mapas, restos arqueológicos, momias y otros objetos, al tiempo que iba preguntando a don Ramón, quien daba cumplida respuesta, información que trasladaba a una libreta. Pasaban ya más de dos horas dedicadas exclusivamente al recomendado –pese a lo pequeño del museo–, cuando don Ramón empezó a impacientarse sin poder deshacerse de aquel estoico y flemático británico.

Ocurrió entonces que al inglés le llamó la atención un cráneo tipo cromañoide, al parecer con posible trepanación, y preguntó a don Ramón:

–¿Y este de quién ser?

–Este es de un guanche, hombre primitivo de Tenerife –contestó malhumorado.

–¡Ah! Mucho interesante para mí.

Siguió recorriendo y tomando notas y más notas hasta que vio otro cráneo más pequeño que el anterior, y volvió a formular la misma pregunta:

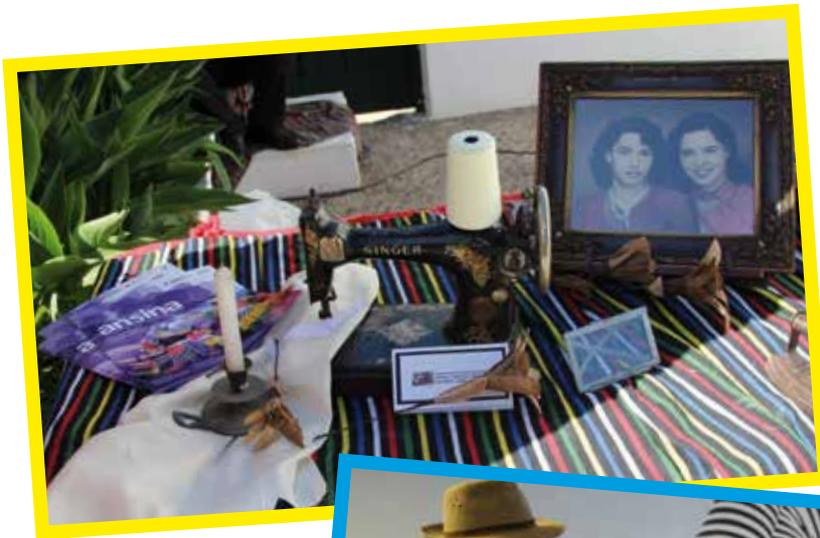
–¿Y este de quién ser? –¡Mister! ¡De quién va a ser! Este ser del mismo guanche que vimos antes, pero cuando era niño. ■



CON ACENTO CANARIO

LA IDENTIDAD CANARIA

vuelve a ocupar un espacio central en las celebraciones de nuestros mayores

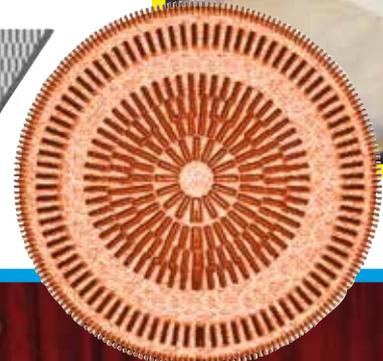
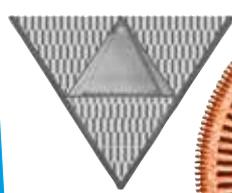




Lejos de ser meros espectadores, los mayores participaron activamente en todas las actividades organizadas con su habitual maestría



Estas fiestas despertaron del olvido muchos recuerdos y muchas emociones





¡Al agua patos!

La respuesta al ejercicio en los mayores ha sido ampliamente evidenciada y su práctica contribuye al mejoramiento de la calidad de vida. Un año más, el IASS pone en marcha el programa “Al agua patos”, destinado a mejorar la salud de los mayores dependientes por medio de actividades en el medio acuático. Esta propuesta, que se inició en mayo, se desarrollará hasta el mes de septiembre en la piscina municipal del barrio de Añaza (Santa Cruz).

Entre otros aspectos, se pretende mejorar la actividad cardiovascular, la agilidad, el equilibrio y la flexibilidad consiguiendo así una sensación de bienestar que favorecerá la salud mental de los beneficiarios. Además, con este tipo de iniciativas se fomenta la interacción social entre los asistentes.

De esta nueva edición, la tercera, de “Al agua patos” se benefician 18 usuarios del Hospital de Los Dolores (IASS), ubicado en la zona de El Gramal (La Laguna).

Las sesiones tienen lugar todos los jueves, en horario de mañana. Los mayores se distribuyen en dos grupos de 9 para facilitar la labor del equipo multidisciplinar del centro, entre los que se encuentran: fisioterapeutas, enfermeros, un trabajador social y un animador sociocultural. Las actividades se realizan

en función de las necesidades y peculiaridades concretas del lugar y dependencia de los usuarios, realizando una gimnasia suave, trabajo acuático de condición física, juegos y ejercicios próximos a la actividad terapéutica.

El ejercicio en el agua ofrece efectos positivos en varios ámbitos: fisiológico, al mejorar la resistencia cardiovascular, esfuerzo muscular, restauración de la flexibilidad, equili-

Una sensación de bienestar que favorecerá la salud mental de los beneficiarios y se fomenta la interacción social entre los asistentes



brio, agilidad y rapidez; en el orden psicológico, por la sensación de bienestar, mejora de la salud mental y capacidad de aprendizaje; y en el orden relacional, por una mayor integración, realización de nuevas amistades y activación intergeneracional. ■

<https://www.facebook.com/Programa-Ansina>

EL PERIÓDICO DE LOS
MAYORES DE TENERIFE
Fundado en 1989

Número 133 Época II
Depósito Legal TF 84-2016

Tirada 3.500 ejemplares

Edita: Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria (IASS)

Redacción: Calle Galcerán, 10 (IASS).
38004 SANTA CRUZ DE TENERIFE

922 53 25 90 / periodicoansina@iass.es

Imprime: Gráficas Tenerife S.A.

ANSINA no se responsabiliza de comentarios y opiniones de terceros publicados en sus páginas. Los textos dirigidos a este periódico no deben exceder de 40 líneas (letra tipo Arial, tamaño 11), además del título. Los autores se identificarán por su nombre y deben especificar la localidad desde la que escriben. Asimismo, debe adjuntarse copia del DNI y teléfono de contacto del remitente. ANSINA se reserva el derecho de publicar, resumir o extraer los textos que estime oportuno.

ansina IDECO