

AIRES DEL PIRINEO

**BOLETÍN
DICIEMBRE**

**Nº 84
2021**

**HOGAR DE
PERSONAS MAYORES
SABIÑÁNIGO**



SUMARIO

Sumario	2
Llegada del 2022, una puerta a la esperanza	3
Plan del mayor en Aragón, generación de cambio	4 y 5
Primero ser justos	6 y 7
Alegorías de las cuatro estaciones	8 y 9
Estimulación cognitiva.....	10 y 11
Programa de termalismo del Imsero	11
Aspectos Psicológicos del adulto	12 y 13
Necrológica	13
Los gusanos de seda.....	14
Productos de limpieza ecológicos	15 y 16
Receta	17
Activa tu mente	18
Teléfono del mayor	19 y 20
Poesía	21
Pasatiempos	22
Regala solidaridad	23
Retazos	24

Maquetado: *Mª Fe Izquierdo*
Equipo redactor: *Voluntarios del Hogar de Personas Mayores. Sabiñánigo.*
Edita: *Taller de prensa*
DEP. LEGAL: HU446-2000
Los firmantes se responsabilizan del contenido de los artículos

LLEGADA DEL 2022, UNA PUERTA A LA ESPERANZA



Llega diciembre, y con su llegada parece necesario hacer un repaso y una evaluación de lo acontecido a lo largo del año. El 2021, al igual que lo fue el año 2020, no ha estado exento de particularidades. Cuando la vacunación nos abrió otra puerta (o ventana) a la esperanza para poder relacionarnos y retomar nuestra antigua "normalidad", ahora estamos viendo, que no ha sido del todo así. Volvemos a estar en unas cifras de pandemia complicadas, y si bien es cierto que la vacuna nos ha protegido, todavía nos queda "un poco" para volver a retomar nuestras vidas.

En cuanto al Hogar, pues tampoco ha sido un año fácil para nosotros, hemos funcionado con altibajos, como en una montaña rusa, y poco a poco, conforme pasaba el año, hemos podido realizar actividades, al principio con medidas muy restrictivas, y en la actualidad, con unas pocas menos, pero también muy controladas. En noviembre por fin abrimos nuestras puertas, y todo el que quiera, ya puede entrar libremente a nuestro centro a convivir, compartir, realizar actividades o utilizar algún servicio. No podremos despedir el año con la maravillosa fiesta de Navidad que realizábamos otros años, pero seguro que para el 2022 podremos celebrar otros acontecimientos.

Nos quedamos con que el AÑO NUEVO nos abre una puerta, que tendremos que cruzar con precaución y algo de control, pero que seguro que nos trae cosas buenas. Tenemos que ser pacientes y pensar en positivo, y mientras tanto, intentar cuidarnos y ser felices porque... **El sol siempre vuelve a salir....**

El equipo de trabajadores y trabajadoras del hogar de Personas Mayores de Sabiñánigo os desea un feliz año nuevo 2022 cargado de esperanza, abrazos y sonrisas debajo de la mascarilla.

PLAN DEL MAYOR EN ARAGON. GENERACION DE CAMBIO

El 15 de noviembre el Gobierno de Aragón presentó el Plan de Mayor que tendrá una inversión extra de 66,7 millones de euros.

Tal y como se recoge en el Plan, a fecha 1 de enero de 2021 el 21,8%

de la población de Aragón, tiene 65 o más años, y se prevé que en el año 2035 este porcentaje suba al 28,3%.

Las políticas del Gobierno de Aragón se tienen que adaptar a esta realidad, y por ello se ha aprobado el **Plan del mayor. Generación de cambio**, que cuenta con 49 medidas (29 nuevas y 20 ya puestas en marcha) y una financiación extra de 66,7 millones de euros entre este año 2022 y 2023, cifra que se suma a los casi 190 millones que actualmente destina el departamento a los mayores. Los beneficiarios de este proyecto serán unos 204.101 aragoneses.

*La **MISIÓN** del Plan es la planificación, impulso y coordinación de programas, servicios y prestaciones del Sistema Público de Servicios, dirigidos a las personas mayores, que promuevan su calidad de vida, a través de apoyos de proximidad, flexibles y adaptados a la situación vital en la que se encuentre cada persona, que den continuidad en la atención y que promuevan su autodeterminación y autonomía.*

*La **VISION** es que cada persona mayor pueda elegir entre un amplio abanico de apoyos y recursos creados o integrados en su comunidad y adaptados a su situación vital. Que le permitan desarrollar sus proyectos de vida, el mantenimiento de su bienestar y la permanencia en su domicilio e integración en el entorno el máximo tiempo posible.*

Como OBJETIVOS en el plan se marcan los siguientes:

- Promover el protagonismo de las personas mayores, su integración y participación en la Comunidad.
- Garantizar la protección de las personas mayores en situación de vulnerabilidad.
- Prestar una atención continuada a las personas mayores y sus familias, en su entorno y a lo largo de su vida, adaptada a su situación de autonomía, salud y capacidades.
- Generar un sistema público de servicios sociales flexible, accesible y ajustado a las expectativas de las personas mayores y sus familias

En el Plan se propone la construcción de nuevas infraestructuras y servicios, entre las que se encuentran dos nuevos complejos residenciales multiservicios en Zaragoza y otra en Ateca, además de mejoras y modificaciones en los centros residenciales del IASS, como es el caso de la residencia Sagrada Familia de Huesca. En lo que concierne al **Hogar de Personas Mayores de Sabiñánigo**, dentro del Plan se va a invertir una partida presupuestaria para la eliminación de barreras arquitectónicas, en concreto se va a instalar un ascensor y se van a adaptar los baños de la primera planta. También se va a crear una nueva sala, ya que debido al volumen de actividades que se realizan en nuestro centro y a la gran participación en las mismas, hay insuficiencia de instalaciones, por lo que es necesario esta ampliación para la creación de nuevos espacios.

PRIMERO SER JUSTOS



En la ley de Moisés estaba dispuesto que se cumpliera el diezmo, se debía entregar la décima parte del producto de los frutos más corrientes del campo, como los cereales, el vino y el aceite para el sostenimiento del templo. Los fariseos pagaban además, el diezmo de la hierba buena el eneldo y el comino, plantas aromáticas que se cultivaban en los jardines de las casas y que servían para condimentar las comidas. Era una equivocada manifestación de generosidad, porque a la vez dejaba de cumplir otros graves mandamientos en relación al prójimo.

No debe despreciarse el pago del diezmo por la menta, el eneldo y la menta, el eneldo y el comino, que podría haber sido una verdadera expresión del amor como quien regala unas flores a una persona que se quiere, lo que debe rechazarse es este falso celo que oculta otros deberes esenciales, la justicia, la misericordia y la fidelidad. No podemos caer jamás en una hipocresía semejante a la de estos fariseos, nuestras ofrendas voluntarias cuando cumplimos con las obligatorias y necesarias, determinadas por la justicia, esta virtud manda dar a cada uno lo suyo y se enriquece y perfecciona con la misericordia y la caridad. Estas cosas deberíamos hacer sin omitir aquellas.

El precio a los derechos de las personas comienza por un ordenamiento justo de las leyes civiles al que hemos de contribuir como ciudadanos ejemplares. Pero no basta con esta contribución, que hemos de hacer siempre en la medida de nuestras posibilidades, aunque sean pequeñas. Cada día se nos presentan muchas ocasiones para ser justos con nuestros semejantes: a la hora de emitir juicios sobre otros (con qué facilidad, con que frivolidad se falta a veces a la justicia más elemental con juicios temerarios, en las palabras, evitando no solo la calumnia (la acusación falsa), sino también la difamación, la palabrería que propaga los defectos del prójimo, para disminuir su condición social, profesional o humana, en las obras dando a cada uno lo suyo.

Vivir la justicia con el prójimo es mucho más que el mero no causar daño, y no basta para cumplirla con lamentarse ante

situaciones de injusticia, quejas y lamentaciones que serán estériles si no se traducen en obras para remediar esa situación. Debemos plantearnos cada uno como vivir la justicia en las circunstancias de nuestra vida, en la familia, en el trabajo profesional, en las relaciones sociales.

Estas exigencias no han de limitarse únicamente al orden económico, como es, por ejemplo, la justicia en sueldos y horarios; la vida y la moral tienen exigencias más amplias. El respeto a la vida, a la fidelidad, a la verdad, la responsabilidad y la buena preparación, la laboriosidad y la honestidad, el rechazo a todo



shutterstock.com · 631930826

fraude, el sentido social e incluso la generosidad deben inspirar siempre en el ejercicio de sus actividades laborales y profesionales.

También la calumnia, la maledicencia, la murmuración, constituyen una verdadera y flagrante injusticia. El Apóstol Santiago dice de la lengua que es un mundo entero de maldad, pueda servir para alabar, para hablar, para comunicarse, o puede hacer mucho daño sino hay un empeño decidido en no hablar nunca mal de nadie.

No es infrecuente que se falte a la justicia a través de la palabra, debemos defenderla, no dejándonos guiar por rumores, por juicios precipitados, coacción social, que nunca emitamos un juicio negativo sobre personas o instituciones.



Somos justos cuando damos a cada uno lo suyo. El empresario con la justa retribución de los empleados, de acuerdo con las leyes y mecanismos. El orden económico no debe concebirse como un orden independiente y soberano, sino que debe estar sometido a los principios

superiores de la justicia social y deben tener en cuenta la dignidad de la persona. Debemos tener en cuenta la dignidad de las personas y actuar con rectitud de conciencia para contribuir a hacer de la sociedad en que vivimos un ámbito de convivencia digna del ser humano.

Juan Antonio Allué

ALEGORÍA DE LAS CUATRO ESTACIONES



¡Qué bonita es la primavera! , Las cuatro estaciones son esenciales para regir los destinos de la tierra, pero la primavera es la más valiente de las cuatro.

Después de todo el invierno que todo lo arrasa y lo convierte en un erial con sus fuertes heladas, hacen que callen las voces de las demás estaciones. Con el invierno desaparecen las flores, los nidos de los pájaros y los frutos de los árboles, Ya sé que esta es su misión, pero a mí me parece un poquito prepotente y cruel; por lo tanto, me quedo con la primavera que es luz color y olor.

Todos los seres vivos necesitamos fluir con la naturaleza, y adaptarnos al cambio de las estaciones, aunque en alguna de ellas seamos más felices.

Las mujeres de mi generación íbamos al matrimonio en primavera, teníamos la juventud y la alegría a flor de piel, el amor fluía por doquier, ilusionadas por formar una familia, no pensábamos que la vida nos pondría tantos



obstáculos, pero nosotras éramos simiente de primavera, que el frío invierno no pudo helar, el amor a nuestros esposos e hijos, nos mantuvo fuertes y en nuestras convicciones, no teníamos muchos lujos tampoco nos hacían falta , teníamos lo suficiente para vivir con dignidad, es verdad que estábamos destinadas a la obediencia de nuestros familiares, nos educaron para ser amas de casa, esposas y madres.

También teníamos que ejercer con eficacia administración, educación, y enfermería, unas se quedaron en casa, otras más inquietas salieron a trabajar fuera, y muchas nos centramos en el voluntariado, todo esto sin faltar a las obligaciones del hogar, que habíamos formado ilusionadas.

Dice una escritora famosa, cuando las mujeres despierten, moverán montañas y claro que despertamos, no pudimos mover montañas porque no nos dejaron, pero pusimos todo nuestro empeño en querer cambiar nuestros destinos, quisimos cambiar el mundo y el mundo nos contestó: ¡si quieres que cambie, cambia tu primero!, muy pocas tenían título universitario, así que las demás nos las tuvimos que ingeniar para salir adelante con lo que éramos, o teníamos. A pesar de lo que nos tocó vivir éramos muy felices, poniendo nuestras vidas al servicio de la familia, solo queríamos un poco de libertad para desarrollar nuestras actitudes.

Hoy las mujeres siguen luchando por sus derechos, me gustan las mujeres valientes, y no me gustan las minorías que pierden el norte; cuando como gallinas sin cabeza, buscan no sé qué.



padre esposo, e hijos.

En el otoño de mi vida doy gracias a mi poder superior por mi familia, que han sido los pilares que han sujetado mi existencia, por los hombres que he amado y amo,

Solo espero que cuando llegue el invierno final, poder renacer en una hermosa y eterna primavera, en otra dimensión.

Con cariño
Ana María Beltrán.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA COMO PREVENCIÓN DEL DETERIORO



A lo largo de la vida, las funciones cognitivas presentan cambios, que pueden traducirse en déficits cognitivos o pérdidas de memoria, lo cual dificulta la realización de algunas actividades, especialmente de aquellas más complejas. Lo que compromete la autonomía de los más afectados.

Las personas mayores, tienen más riesgo de padecer una enfermedad que afecte a su cognición, y este riesgo aumenta si se encuentra en un entorno

sin estimulantes. Ahí viene la importancia de la estimulación cognitiva, no sólo cuando ya ha aparecido el deterioro, sino antes.

Por eso es de gran importancia comenzar un programa de estimulación cognitiva, para mejorar la calidad de vida de las personas. No sólo se debe trabajar la memoria, sino también las áreas de atención, comprensión, orientación, razonamiento...

Las funciones cognitivas están presentes en todas las actividades que realiza el ser humano para relacionarse con el ambiente que le rodea, por ello los adultos mayores requieren una estimulación que les impida el avance de los déficits propios del envejecimiento cognitivo asociado a la edad. Hay que destacar que no se dirige a recuperar totalmente o frenar por completo procesos degenerativos.

Como Estimulación Cognitiva, entendemos el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar el funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas, mediante actividades concretas estructuradas en un programa.

Por tanto, ¿En qué consiste? Es un proceso a través del cual las personas trabajan junto con profesionales en esta área para alcanzar el mayor estado de bienestar, físico, psíquico y social. Lo cual indica que no sólo se centra en dicha parte, en la de la "memoria" sino que aborda otros aspectos relevantes como: la afectividad, la conducta, lo social, lo familia etc. Tratando de intervenir en la persona de manera integral. Es clave trabajar las capacidades conservadas y no las que ya se han perdido para evitar la frustración.

Algunos de los objetivos de un programa podrían ser: Preservar capacidad cognitiva y evitar deterioro, crear un entorno rico en estímulos que faciliten el razonamiento, mejorar las relaciones sociales del sujeto con respecto al grupo, mejorar calidad de vida, estimular el autoconcepto y la autoestima, mejorar rendimiento funcional y cognitivo, fomentar autonomía, y mejorar el estado y el sentimiento de salud.

Para que tenga efectos positivos sobre el cerebro, debe ser constante y sistemática, siendo así podemos encontrar beneficios como: aumento de las conexiones entre neuronas, nacimiento y proliferación de nuevas neuronas y favorecer la supervivencia de las mismas.



En definitiva, la estimulación cognitiva abarca todas las áreas dirigidas a estimular y mantener las capacidades cognitivas existentes. Se ha constatado la importancia de una adecuada estimulación para mejorar la calidad de vida. Es una técnica importante para compensar y prevenir los déficits propios de la edad.

Noelia Rodríguez

Terapeuta Ocupacional PAP Hogar Sabiñánigo



PROGRAMA DE TERMALISMO DEL IMSERSO 2022

Para participar en el **proceso de adjudicación de plazas:**

1º. Para los **turnos de los meses de febrero a agosto**, ambos inclusive: **hasta el día 31 de diciembre 2021**

2. Para los **turnos de los meses de septiembre a diciembre** :**hasta el día mayo de 2022**



15

Para inclusión en la **Lista de Espera de Plazas**, para cubrir las plazas que vayan quedando vacantes por renuncias u otras circunstancias:

1º. Para los turnos de los meses de febrero a agosto, ambos inclusive : hasta el día 14 de mayo 2022

2º. Para los turnos de los meses de septiembre a diciembre: hasta el día 30 de octubre de 2022

ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y PSIQUIÁTRICOS DEL ADULTO MAYOR.

Se ha logrado un avance en la esperanza de vida del ser humano, que han prolongado más años, en especial en donde las condiciones de salud se han elevado, conjuntamente con ambientes más propicios y los estilos sanos de vida. Claro que sin olvidar que la genética también influye.



Actualmente se vive en medio de influencia de los medios y olvidan poner en la fotografía familiar "a los abuelos" y darles su lugar como a " los maestros, los sabios" quien puede brindar experiencias.

No todos seres humanos crecen, se desarrollan y envejecen en forma similar, ni en cuanto a morfología ni en

cuanto a función se refiere.

*Edad cronológica, determina en función del tiempo transcurrido desde el nacimiento, medido por los años, meses, días.

*Edad biológica, corresponde al estado funcional de los órganos de nuestra economía comparados con patrones estándar establecido para cada edad o grupos de edades.

*Edad funcional, expresa la capacidad de mantener los roles personales y la integración social del individuo en la comunidad.

Así podemos ver personas relativamente jóvenes muy "envejecidas" o por el contrario personas de edad más avanzada con actitudes, actividades y pensamientos aun joviales que se reflejan en su apariencia física.

La vejez, más de un problema de salud pública, es uno de carácter social y como tal debe ser encarado.

La sabiduría de la vejez es la acumulación de experiencias vividas a lo largo de la propia existencia al cumplir las tareas, manejar las situaciones y resolver los problemas que la propia vida impone.



Una de las primeras necesidades de todo ser humano es la de sentirse aceptado, querido, acogido, útil y capaz, reconocido, digno perteneciente a algo y alguien, todos ellos son sentimientos en los que se basa la autoestima.

Es importante recordar que las células cerebrales se envejecen más lentamente que otras del organismo, si se les mantiene activas por lo que es bueno aprender una gimnasia intelectual.



El adulto mayor es protagonista de su propia vida y de su propia salud física y psíquica. Evitar actitudes paternalistas en las que las soluciones vienen de fuera y no de los mismos

protagonistas ya es un gran paso.

Toda la sociedad debe conectarse para formar "redes de seguridad" en beneficio de los seres más desvalidos pero cuidando que ellos mismos sean agentes de su propia liberación.

La edad avanzada no es signo de decaimiento o incapacidad intelectual. Es evidente que muchas personas siguen aportando en diferentes áreas del conocimiento, de la política, de las artes. Por ejemplo, Miguel Ángel, Leonardo da Vinci, Picasso, Winston Churchill, Freud, y muchos otros, tuvieron una prolífica actividad creativa hasta sus últimos años.

Un saludo

Gema Jaime. Alas para volar



NECROLÓGICA

Desde el Hogar y a través del boletín, queremos hacer un recordatorio de dos personas que nos han dejado en este mes de noviembre:

FERNANDO OTAL OTAL, colaborador del boletín durante muchos años, y persona muy querida y conocida por todos. Nunca olvidaremos tus falordietas, tus ganas de contar y compartir conocimientos, así como la parte de tu vida que has estado junto a nosotros en el Hogar.

ALFREDO CORTES FERRANDEZ, que desde el año 2008 regentaba el servicio de peluquería de caballeros del Hogar. Allá donde estés lleva esta alegría con la que entrabas cada lunes en el hogar.

LOS GUSANOS DE SEDA



Robándole hojas a los árboles, que son moreras, descubriendo me enseñan, esa sensación que no tuve de niña.

Hoy puedo descubrir el tener, el gusano en la mano y tocarle el lomo, es súper suave, finísimo, una sensación agradable.

Días más tarde me presentaron, los capullos de seda, en ovillos y descubrí esa sensación de áspero, de colores, blancos y amarillos. Ves el proceso que es una experiencia que al ser nacida en un pueblo que es de secano, no había moreras. Así que hasta en la vejez siempre vamos aprendiendo.

De paseo en un instante, una mariquita veo, y como un insecto tan pequeño me hace parar unos momentos, desconectar y pensar lo que nos regala la naturaleza.

QUE CAPACIDAD

El que sentimos, del que conocemos, que creemos que es así. Tiene la mente a veces fuerte, otras muy frágil o mitad de cada. Debe de ser como un recipiente que cuando está lleno se desborda. Se me escapa su potencia., que perfección, para el analizar de los sabios, intentando acciones, descifrar conocer aceptando el hacer, como se vive. De alegrías o problemas o aceptables el día superado.

Hay veces que se nos marcha lo que más amamos, tenemos memoria y enlazamos los sentimientos. Otras nos negamos a no poder hacer nada y también sufrimos



por las dificultades a no realizar lo que queremos o por impotencia. Aliviar para calmar lo sentido, que está dentro, que queremos olvidar, pero una manera, que nos recordamos de nosotros, cuando menos miramos , sabiendo que la mente no sabe de días horas o estaciones como o donde se está . O que carga nuestra mente , debe de ser el participar en toda la clase de que gentes nos enseñan sus vivencias, aceptando cada diferencia, intentando superar lo que no nos gusta, pero está y tratamos de mezclar.

M^a Jesús Hernández

PRODUCTOS DE LIMPIEZA ECOLOGICOS



Se está hablando mucho del cuidado del planeta y de lo que se puede hacer para contaminar menos, y tratarlo mejor.

Tradicionalmente, se elaboraban en las casas jabones naturales y artesanos con los restos de sebos, grasas y aceites que había por casa.

En el mes de noviembre, los alumnos del Módulo de Cocina y Restauración han estado elaborando jabón con los aceites sobrantes y nos han invitado a participar en esta actividad. Aquí van unas fotos de lo bien que se lo pasaron en esta actividad



Aprovechando la ocasión, aquí van una serie de consejos y trucos para poder reducir el consumo de productos químicos y ser más respetuosos con el medio ambiente.

INGREDIENTES SEGUROS PARA LA ELABORACIÓN DE PRODUCTOS DE LIMPIEZA

La mayoría de los productos de limpieza pueden fabricarse simplemente con bicarbonato de sodio, vinagre, jabón y agua, aunque también hay otros ingredientes que podrían ser útiles para usos específicos. Esta es una lista no exhaustiva de ingredientes que puedes emplear para limpiar tu hogar.



• Bicarbonato

El **bicarbonato** es un producto habitual en nuestro hogar muy versátil. Limpia, elimina olores, ablanda el agua y corta la diarrea.



• Jabón

El jabón sin aroma en forma líquida (junto con los polvos o las pastillas) es biodegradable y limpia casi todo. El tradicional **jabón de tajo** es un ejemplo de jabón medioambientalmente sostenible sin productos químicos peligrosos. También es un ingrediente de limpieza versátil.



• Zumo de limón

El **zumo de limón**, siendo uno de ácidos alimentarios más fuertes, es útil contra la mayoría de las bacterias del hogar. Además proporciona un agradable y refrescante olor y hace que tu casa brille.



• Vinagre blanco

El **vinagre blanco** es un ácido medio, con muchos usos para la limpieza de toda la casa. Puede emplearse para cualquier cosa como eliminar manchas, desastacar desagües, desinfectar, eliminar olores e incluso eliminar adhesivos.



• Sosa

La **sosa comercial** es carbonato sódico decahidratado, un mineral. Desengrasa, elimina manchas, ablanda el agua y limpia paredes, baldosas, fregaderos y bañeras.

RECETAS DE PRODUCTOS DE LIMPIEZA ECOLÓGICOS CASEROS

• Limpiador multiusos

Mezcla 1/2 taza de vinagre y 1/4 de taza de bicarbonato en 2 litros de agua. Emplea este producto para eliminar incrustaciones de cal en la mampara de la ducha, accesorios de cromo del baños, ventanas, espejos, etc.

• Jabón para lavavajillas

Mezcla a partes iguales sosa, bicarbonato y sal. Aumenta ligeramente la cantidad de sosa si tu agua es dura.

• Detergente para la lavadora

Mezcla 2 tazas de sosa con 150 gramos de jabón de tajo rallado o en escamas. Emplea 1 cucharada para lavados con poca suciedad y 2 para ropa muy sucia.

Para más información visitar:
<https://learn.eartheasy.com>



RECETA

CARNE: LINGOTE DE TERNASCO CON SUS MIGAS AL PASTOR

INGREDIENTES

- PALETILLA DE TERNASCO
- ROMERO
- LAUREL
- AJOS
- SAL
- PIMIENTA
- CHORIZO/CHISTORRA
- TOCINO BLANCO
- PANCETA CURADA
- PIMIENTO VERDE
- MIGAS DE PAN
- UVA BLANCA
- HORTALIZAS PARA REALIZAR UNA BRESA



ELABORACIÓN

1. Deshuesamos las paletillas de cordero y las metemos en una bolsa al vacío con un chorro de aceite de oliva, un diente de ajo, romero, laurel, sal y pimienta. Sellamos las bolsas y cocinamos al vacío con la opción de vapor a 80°C durante 12 horas.
2. Con los huesos de las paletillas y las hortalizas para la bresa realizamos un fondo oscuro ligado para obtener la salsa del lingote.
3. Una vez pasadas las 12 horas recuperamos los jugos que añadimos a la salsa y desmenuzamos las paletillas de ternasco con ayuda de un cuchillo, ligamos toda la carne con un poco de la salsa y la colocamos en unos moldes para elaborar los lingotes. Dejamos reposar en cámara de un día para otro con un poco de peso encima.
4. En una pañoleta doramos unos dientes de ajos enteros y cuando estén dorados los retiramos y añadimos la chistorra cortada en pequeñas porciones, el tocino y la panceta para aromatizar bien el aceite, retiramos todas las carnes y añadimos un poco de pimiento verde en brunoise muy fina.
5. Humedecemos un poco las migas y las añadimos al aceite aromatizado, removemos hasta que queden secas y cuando estén terminadas añadimos las carnes. Reservamos hasta la hora del servicio.

Receta aportada por FPB "Cocina y Restauración" del Instituto Biello Aragón.

ACTIVA TU MENTE



Atención, concentración, razonamiento, lenguaje, coordinación

viso espacial: Descubre el código secreto

.Busca el número en el móvil y encuentra la letra que corresponde. Si hay un número será la primera letra que aparece en el teclado, si hay dos la segunda y así sucesivamente.

6	88	222	44	2	7777

222	666	7777	2	7777

3	33	

555	2

888	444	3	2

33	7777	8	2	66

333	88	33	777	2

3	33

8	88

222	666	66	8	777	666	555

7	88	33	3	33	7777

555	2	6	33	66	8	2	777	8	33

666

2	222	33	7	8	2	777	555	666

999		7777	33	777

333	33	555	444	9999

TELEFONO DEL MAYOR (*)



El teléfono 900 25 26 26, es un servicio gratuito de carácter preventivo disponible los 365 días del año.

¿Para qué sirve este teléfono?

Para proporcionar atención inmediata, información, derivación y apoyo emocional a las personas mayores de la Comunidad Autónoma de Aragón, en especial a las que viven solas con edades avanzadas, con la finalidad de reducir su soledad y combatir el riesgo de aislamiento y exclusión social, y aquellos que puedan estar recibiendo malos tratos mediante la promoción y aseguramiento del buen trato.

¿Qué servicios presta?

- Atención inmediata.
- Derivación urgente a los servicios de emergencia.
- Proporcionar información sobre servicios y recursos sociales.
- Derivación a los servicios sociales correspondientes para su atención.
- Detección de situaciones de riesgo o maltrato que puedan sufrir las personas mayores y actuar de acuerdo a los protocolos establecidos.
- Atención emocional personalizada para la atención de la soledad y prevención del suicidio.

¿Quién y cuándo puede llamar?

Es un servicio **gratuito** abierto a cualquier persona mayor empadronada que resida en Aragón, dirigido de manera especial a aquellas de edad avanzada que vivan solas y las que estén en situación de riesgo o malos tratos, pudiendo acceder personas del entorno que detecten situaciones de soledad, riesgo o malos tratos.

El teléfono estará activo en el siguiente horario los 365 días del año:

- De lunes a viernes de 15:00 a 07:00 horas del día siguiente.
- Los sábados, domingos y festivos, las 24 horas.

(*) información sacada de la página web del IASS Aragón. [El teléfono del mayor disponible para la atención de las personas mayores en Aragón. Gobierno de Aragón \(aragon.es\)](#)

TELEFONOS DE INTERES

HOGAR DE PERSONAS MAYORES	974 48 10 47
AYUNTAMIENTO DE SABIÑANIGO	974 48 42 00
CENTRO DE SALUD	974 48 14 14
COMARCA ALTO GALLEGO	974 48 33 11
POLICIA LOCAL SABIÑANIGO	974 48 42 42
GUARDIA CIVIL	974 48 10 10
EMERGENCIAS	112
MUJER EMERGENCIAS 24 HORAS	900 50 44 05
VIOLENCIA DE GÉNERO	016
INSTITUTO ARAGONES SERVICIOS SOCIALES	97429 33 33
TELEFONO DEL MAYOR	900 25 26 26

POESÍA

JESÚS, EL DULCE, VIENE... – Juan Ramón Jiménez

Jesús, el dulce, viene...
Las noches huelen a romero...
¡Oh, qué pureza tiene
la luna en el sendero!

Palacios, catedrales,
tienden la luz de sus cristales
insomnes en la sombra dura y fría...
Mas la celeste melodía
suena fuera...

Celeste primavera
que la nieve, al pasar, blanda, deshace,
y deja atrás eterna calma...

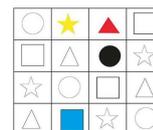
¡Señor del cielo, nace
esta vez en mi alma!





		1	
	1		3
1	4		2
		2	

PASATIEMPOS



S	U	D	O	K	U	D	O	F	L	V	N	F	S
T	K	W	Z	M	B	A	C	B	O	A	S	N	S
A	X	T	K	K	O	K	O	L	I	K	O	K	O
B	N	O	J	K	G	Ñ	D	R	O	W	F	D	R
E	Z	A	M	G	P	U	Z	Z	L	E	L	R	C
T	Z	H	C	R	A	E	S	Q	P	U	E	Q	S
J	N	A	M	G	N	A	H	W	F	P	E	C	L

- CROSS
- HANGMAN
- KOKOLIKOKO
- MAZE
- PUZZLE
- SEARCH
- SUDOKU
- WORD



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



REGALA SOLIDARIDAD



RETAZOS

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO IASS 2022

Del 10 al 18 de enero 2022 se podrán realizar las inscripciones para realizar las actividades de Espalda sana- Memoria y alguna más que está pendiente de programar.

Nuevos Cursos

1. Curso de Retoque Digital Fotográfico

MARTES Y MIÉRCOLES DE 12,15 -14,15 H GRATUITO

18 ENERO AL 2 FEBRERO

Inscripciones en el Hogar 974481047

2. Curso Trámites por Internet

MARTES Y MIÉRCOLES DE 15,45 - 17,45 H GRATUITO

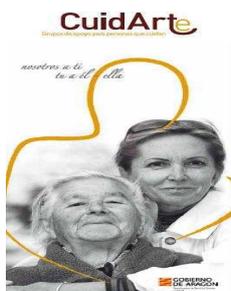
18 AL 26 ENERO

Inscripción en el Hogar 974481047

PROGRAMA CUIDARTE

LUGAR: HOGAR DE PERSONAS MAYORES DEL IASS

C/ Serrablo (enfrente estación autobuses)



INICIO: 18 enero 2022

DURACIÓN: 10 sesiones.

MARTES de 16 a 18 horas

FECHAS:

ENERO: martes 18 y 25

FEBRERO: martes 1, 8, 15 y 22

MARZO: martes 1, 8, 15 y 22

SESIÓN INFORMATIVA: martes 14
de diciembre a las 16:30 h.

DIRIGIDO: A todas aquellas personas que tienen a su cuidado a una persona en situación de dependencia que quieran mejorar su estilo de vida.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

A través de la Trabajadora Social del Hogar en horario de 8 a 15 horas.

HOGAR: Tfno: 974-48-10-47

cdsabi.iass@aragon.