

# AIRES DEL PIRINEO

BOLETÍN  
SEPTIEMBRE

Nº 87  
2022

HOGAR DE  
PERSONAS MAYORES  
SABIÑÁNIGO



Sumario .....	2
XLV Aniversario del Hogar de Personas Mayores Sabiñánigo .....	3
El cambio es vida, la vida es cambio .....	4 y 5
Crear en la calle.....	5
Tejedores de sueños .....	6
El encanto de la abuela: dos veces mama .....	7
Reflexiones .....	8
Un cambio de actitud.....	9
Qué bonito es vivir .....	10 y 11
Recomendación de lectura .....	11
Aniversarios .....	12
El rincón de M <sup>a</sup> Jesús .....	13
Me gusta lo blanco .....	14
Viajeros ¿inmóviles? .....	15, 16 y 17
Servicio de Promoción de la Autonomía Personal PAP .....	18
Pasatiempos .....	19 y 20
Actividades del hogar .....	20
Retazos .....	21
Servicios del hogar .....	26

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

## **XLV ANIVERSARIO DEL HOGAR DE PERSONAS MAYORES IASS-SABIÑANIGO**

El XLV Aniversario,  
en el Hogar celebramos;  
seguiremos en la misma línea  
en estos tiempos que estamos.

Los primeros fundadores,  
en esto mucho trabajaron;  
y de que todo fuera bien  
también mucho se ocuparon.

Ha habido muchas mejoras  
en todo este tiempo pasado.  
¡Por eso nosotros ahora  
lo estamos disfrutando!

En estos años vividos  
muchas vidas se han ido.  
¡Y de nosotros van a tener  
reconocimiento, bien merecido!

Muchos de éstos conocemos  
que con ellos convivimos.  
¡Agradecemos de verdad  
la valía que aprendimos!

De todos los que han pasado  
tomamos ahora relevo.  
¡Seguiremos trabajando  
para que sea valedero!

Desde sus principios hasta ahora  
todo ha evolucionado.  
¡Y los que estamos ahora  
si es posible mejorarlo!

Disponemos de una dirección  
Honestas y trabajadoras.  
¡Que por el bienestar de todos  
dedican toda su tarea!

En primer lugar, Eloy  
Nuestro Director Provincial.  
¡Que con su manera de ser lo hace  
fenomenal!

Vecino de Sabiñánigo,  
es cercano y amable;  
entonces es para todos  
una persona admirable.

La Directora Noelia  
En el poco tiempo que lleva;  
Ha sabido aprender,  
Y siempre a “buen puerto” nos lleva.

Gloria es la sufridora  
que con todos tiene que estar.  
¡la gente la quiere mucho  
porque a todos va a ayudar!

Los de la Junta estamos  
para toda colaboración.  
¡siempre lo hacemos con ganas  
y trabajar con ilusión!

Agradecimiento a los socios  
que para ellos trabajamos.  
¡Nos da mucha alegría  
de que todos disfrutamos!

Ánimo a las Personas Mayores  
que tanto lo necesitamos.  
¡Aunque ha pasado nuestra vida  
todavía aquí estamos!

Precisa es la gente joven  
y los mayores también;  
Siempre aportamos algo  
que a todos nos irá bien.

Los jóvenes, son nuestros hijos  
Nosotros somos sus padres.  
Esta es la “cadena”  
Y debemos ser iguales.

Hemos aprendido mucho  
a lo largo de la vida.  
¡Pero, eso vale para muy poco  
porque..., se nos acorta la vida.

Parece muy preocupante  
haberse hecho mayor.  
¡pero, otros no han llegado  
Y eso es mucho peor!

Y con esto yo termino,  
Esta es la despedida.  
¡sólo vamos a pedir,  
que vaya siguiendo la vida!



**SANTIAGO BORRA**

## “EL CAMBIO ES VIDA, LA VIDA ES CAMBIO”

En este año 2022 estamos de aniversario ya que se cumplen 45 años de la apertura del Hogar de Personas Mayores de Sabiñánigo.

Muchas cosas han cambiado desde aquel entonces, el centro, los trabajadores y las personas mayores, con unas inquietudes muy diferentes. El centro se ha ido adaptando a los cambios demográficos y sociales acaecidos, y sigue cambiando, se han ampliado servicios, se ofertan actividades variadas y diversas para todos los gustos, y se sigue trabajando para ser el centro de referencia del mayor en nuestra localidad.

Estos cambios se reflejan en los diferentes nombres con los que se ha llamado a nuestro centro: hogar del pensionista, centro de la tercera edad, hogar del jubilado, club... y las distintas administraciones de las que se ha dependido, desde Gobierno Central a través del INSERSO (Instituto Nacional de Servicios Sociales) hasta el gobierno autonómico con la transferencia de competencias al IASS en el año 1996. Pero también se muestran en el uso que se le ha dado al centro, o en las actividades que se han ofertado y que se ofertan y en la actualidad.

Los cambios en el perfil de las personas mayores, y la pandemia sufrida estos últimos años, han propiciado que desde el Instituto Aragonés de Servicios Sociales se esté llevando a cabo un proceso de modificación de los hogares de personas mayores, denominado “Cambiando para crecer”. Los hogares se tienen que adaptar a los cambios vividos, integrarse de forma activa en la comunidad de la que forman parte y participar con todos los agentes sociales que la



conforman. En ello estamos, creciendo, pero este crecimiento no sería posible sin vosotros los socios, usuarios y familias, que constituís el motor de cambio, la razón de ser de nuestro trabajo.

En la actualidad, el hogar cuenta con unos 2000 socios aproximadamente, de los cuales, casi una cuarta parte son activos participantes de actividades, (en octubre comenzaremos con unos 30 cursos, talleres y actividades de todo tipo). Además, otro porcentaje importante utilizan los servicios que se ofrecen: podología, peluquería, Servicio de Promoción de la Autonomía Personal, trabajo social... Semanalmente con muchísimas las personas que pasan por el hogar, dando vida al centro.

La finalidad de los **Hogares** es fomentar la sociabilidad, prevenir el aislamiento, potenciar su participación social y ayudar a mantener la capacidad intelectual activa. Estos son nuestros objetivos a cumplir con nuestra labor. Además, somos un centro abierto a la comunidad, en la que participamos con todos los agentes que la componen (centros educativos, asociaciones, ayuntamientos...).

45 años se cumplen, y seguimos trabajando por y para las personas mayores y sus familias. Y esperamos poder hacerlo durante mucho tiempo más, adaptándonos a los cambios que vayan surgiendo.

**La Dirección**

## CREER EN LA CALLE

Cuando una persona va por la calle puede ir pensando si alguien cree en ella. Es como preguntarse ¿quién recibirá con agrado una fotografía mía? Las perspectivas pueden ser modestas, salvo que sea famoso. Cuando han transcurrido varias décadas de vida se recuerdan, de un modo divertido, los tiempos de la adolescencia y, quizá con envidia, los de la juventud. Ha llovido mucho y han soplado los vientos. Quizá uno ha perdido pelo en la cabeza, o se ha dejado por el camino parte de su flamante dentadura originaria. Incluso puede que le resulte tragicómico su desangelado rostro reflejado en el espejo por las mañanas.

Alguien puede ser un tipo equilibrado con una vida lograda, una buena situación familiar, profesional y de salud. Otro puede ser un enfermito o drogadicto, o considerarse un desgraciado. La mayoría andamos con nuestros logros y nuestras derrotas, con nuestras virtudes y nuestros defectos. Los más virtuosos tienen la estupenda capacidad de preocuparse más por los suyos que por ellos mismos. En cualquier caso, nos gusta que nos quieran, que nos consideren, que nos tengan en cuenta, no pocas veces esta natural tendencia se vuelve algo enfermiza, y el propio yo parece convertirse en una especie de agujero negro que pretende tragarse todo lo que le rodea. Pero a menudo, la vida nos quite muchas tonterías y nos pone en nuestro sitio.

Es entrañable la seguridad que da tener una buena familia y gozar de la amistad de buenas personas. Es motivo de agradecimiento tener unos agradables compañeros de trabajo. Es inteligente, por tanto. Intentar ser un buen familiar, amigo y compañero. Sin embargo, los demás pueden no correspondernos; defecto en el que también nosotros podemos incurrir. Hay quien piensa que sale más rentable ser un egoísta, al menos desde el punto de vista financiero, puede en ocasiones no les falte razón. Pese a todo, el corazón



humano no se satisface con una lógica del puro cálculo. El aburrimiento más mortífero acecha cuando no hay un motivo valioso por el que jugarse la vida. Darse a los demás es una necesidad del ser humano, aunque es genuina tendencia pueda estar sepultada en los sótanos del alma.

La lógica de la creación no es una opción sentimental. Considerarse una carambola genética de un engrudo galáctico no es una muestra de racionalidad, sino una falta de sentido común clamorosa. Agradecer la existencia es algo tan vital como frecuentemente olvidado. Serenarse y admirar una puesta de sol no se reduce al despliegue de un ADN, con o sin gafas, que mira a un fenómeno geológico. Se trata de querer al mundo sobre el que uno está, y admirar el cielo que cubre nuestras cabezas.

El mundo se vuelve más interesante cuando lo miro desde algún ángulo creativo. Si veo la realidad como una creación, por muy profundo que mire, nunca agotaré el misterio de su existencia. Cuando pienso en la creación creo que nos está invitando a renovar nuestra visión del mundo como algo creado como un hogar asombroso e ilusionante, a pesar de sus miserias y desdichas.

Pero lo más asequible, lo más lo más importante y lo más difícil, es transformar la propia vida en un manantial creativo de belleza moral. Esto requiere una conversión del corazón para la que las solas fuerzas humanas se muestran escasas, pongamos algún ejemplo: dar una salida airosa al que mete la pata en público. Esforzarse por ver el lado positivo de un panorama más bien oscuro. Ser capaces de dar la mano a una persona que nos ha ofendido o, lo que aún es más costoso, borrar de la memoria ese agravio. En conclusión, podemos encontrarnos poco creativos y algo desanimados. Pueden fallarnos las fuerzas para acometer grandes metas. Quizá es la hora de volver a abrir las ventanas y recrearse con el fabuloso espectáculo del mundo. Un mundo que, sin ser muy consciente, espera de mi vida no tanto una proeza como una respuesta afirmativa, sencilla y fiel. La fe cristiana se orienta a dogmas eternos, pero su contenido también se manifiesta en una vida cotidiana, cordial, llena de creatividad y belleza, a pesar de los defectos personales. Cuando la fe se hace vida, el mundo se transforma en algo encantador, en un lugar entrañable y amado. Y cuando se ama el mundo, sin desconocer sus fracturas y carencias, es más fácil creer en el creador.

**Juan Antonio Allué Bellostas**

## **TEJEDORES DE SUEÑOS.**

Andar con los sentidos bien abiertos, despacio, pisando firme, dejando huella en el camino.

Avanzar por la luz, por la oscuridad, por las estrellas del alma, por las tormentas de nuestra mente... Saber que la vida que agotamos se queda atrás.

Cada día muere el pasado y nace el presente, mientras soñamos que volamos a un futuro

Inexistente. Somos tejedores de sueños.



Un saludo.  
**Gema Jaime Gera.**  
**Alas para volar.**

## EL ENCANTO DE LA ABUELA: DOS VECES MAMA.

### DEDICADO PARA TODAS LAS ABUELAS DEL HOGAR DE PERSONAS MAYORES

Las abuelas tienen esa mezcla de ternura y disciplina que como padres muchas veces cuesta alcanzar.

Sentarse a escuchar con pausa los cuentos e historias de tiempos pasados, aprender a través de esas manos de piel arrugada a cocinar un pastel, o a bordar un botón, oír música de otra época o ver fotos viejas de antepasados que nunca conocimos; son actividades que nunca olvidamos pues nos acercaron a la figura más dulce que tiene nuestra historia: LA ABUELA.

La abuela se va abriendo paso en nuestro camino y poco a poco se convierte en el ancla de nuestra vida: nos da un sentido de pertenencia (que tanta falta nos hace) nos enseña de dónde venimos y como somos, nos ayuda a encontrar nuestra identidad en esa fuente inagotable de experiencia y de vida.

Siempre con cariño y amor de quien nos quiere doble:

Nos quiere como abuela, y como dos veces mama.

Las abuelas: Ellas ya criaron, se equivocaron, se levantaron y la experiencia y el tiempo les ha enseñado a escoger las batallas y a no ceder en lo que es verdaderamente importante.

Pero también les ha enseñado que la paciencia es una virtud importante en la educación y que con amor todo se hace fácil.

El tiempo de nuestros hijos con sus abuelas se debe defender a capa y espada.

Las abuelas hay que aprovechar su fuente de conocimientos, sus experiencias y su sabiduría, son un tesoro en la familia.

Ojalá nuestros hijos tengan la fortuna de convivir con sus abuelas mucho tiempo, para que sientan en carne propia el amor desinteresado de quien ama doble: Porque es abuela y es dos veces mama.

**Gema, Jaime, Gera  
ALAS PARA VOLAR.**



## REFLEXIONES

Me llamo Gema...

Soy jubilada y pertenezco a este hogar, me gusta mantener el cuerpo y la mente activos, por eso también me gusta colaborar con mis ocurrencias y escritos.

Después de estos meses de vacaciones, es ya hora de que empecemos el curso... estemos receptivo@s para aprender a vivir viviendo.

Este verano ha hecho tanto calor que a mí personalmente me ha afectado en mi salud y cambios de presión arterial, y he tenido algunas bajadas que me han ocasionado algunas lipotimias, por eso me he tomado en serio el cambio climático.

Hoy he sacado unos textos sobre ese cambio climático y lo quiero compartir con todos vosotros mis compañero@s del hogar.

### **EL CAMBIO CLIMATICO ES UNA DE LAS MAYORES AMENAZAS DEL XXI.**

El cambio climático influye en los alimentos que consumimos, el aire que respiramos y el agua que bebemos.

### **LAS PERSONAS MAYORES Y LA ACCIÓN CLIMATICA.**

La mala calidad de aire empeora los trastornos respiratorios comunes de los adultos. EPOC. La contaminación del aire también puede influir en el riesgo de ataques cardíacos en los adultos mayores en especial en los que tienen diabetes o son obesos...

### **CALENTAMIENTO GLOBAL.**

El calentamiento global y el nivel medio de temperatura del planeta provocado por las emisiones a la atmósfera de gases de efecto invernadero derivados de la actividad humana están provocando variaciones en el clima que de manera natural no se producían.

### **INFLUENCIA DEL CALOR EXTREMO EN LA SALUD.**

Las olas de calor inciden en la salud disparando las tasas de mortalidad, los ancianos es el colectivo más vulnerable ante las olas de calor.

### **TODOS PODEMOS HACER CAMBIOS EN NUESTRAVIDA DIARIA PARA AYUDAR A MEJORAR NUESTRO PLANETA.**

\*Educación energías.

\*Reduce consumo de agua.

\*Recicla.

\*Reduce el consumo de alimentos de origen animal.

\*No desperdicias comida.

\*Cambia a renovable.

\*Usa transporte público.

\*Pon en práctica las tres R de la Sostenibilidad, REDUCIR, RECICLAR, REUTILIZAR.

Todos podemos aportar nuestro granito de arena para dejarles un planeta mejor a nuestros sucesores.

Es importante conocer las noticias sobre sostenibilidad y todos los campos para mantenerte actualizado@.

Con cariño, para todo@.

**Gema, Jaime, Gera. Alas para volar.**



## UN CAMBIO DE ACTITUD

Si hay un tema en el que todo el mundo está de acuerdo, es en la importancia de la salud. Da igual la edad que tengas, tus creencias o tu manera de ser. La salud determina tus ganas de vivir y el empuje con el que afrontar los problemas cotidianos. Hoy vivimos más preocupados que antaño por nuestra salud, quizá condicionados por factores ajenos a nosotros mismos y ayudados por el conocimiento tan absoluto con el que debemos afrontar cualquier dolencia de la que nos toque ser protagonistas.



Ahora, toda enfermedad tiene un nombre que a su vez va ligado a un futuro más o menos incierto. La ciencia, para bien o para mal, se ha convertido en el gran oráculo gracias al cual, podemos saber con macabra precisión, cuan cercano está nuestro final y no cabe duda de que ese conocimiento tiene su lado bueno y su lado indeseado también. No sé... por un lado es como entrar a ver una película y que te cuenten el final sin siquiera preguntar si quieres saberlo.

Es una realidad si digo que se le toma gustillo a esto de vivir. Por eso es que cuando caemos víctimas de una desafortunada enfermedad, generalmente un cierto y lógico temor se apodera de nosotros y nuestra imaginación empieza a divagar. Está en nuestra naturaleza el ir siempre por delante de los acontecimientos y la mayoría de las veces es un error que nos crea sufrimientos innecesarios. La tendencia es imaginar aquello que está por llegar de una manera adversa y desfavorable. Somos especialistas en temer más allá de nuestro propio conocimiento y debido a esta disposición, acabamos por vivir escenarios inimaginables que raramente tienen que ver con la realidad. Así solemos ser y así precisamente es como no deberíamos de ser. Sufrir por adelantado sin tener la certeza de que algo va a ocurrir, es un lujo que nos permitimos con demasiada frecuencia. Afortunadamente allí está la vida para demostrarnos una y otra vez que no es la actitud más adecuada para seguir adelante con nuestros sueños.

Por supuesto que la gestión de nuestras alegrías y nuestras penas no sigue una pauta tradicional. No obedece a ninguna regla escrita. Por eso, en ocasiones, esa gestión necesita de nuestro empuje y coraje para demostrarnos a nosotros mismos y a todo aquel que lo quiera ver, que mientras creamos en ello, crearemos en nosotros mismos. Nuestro futuro se alimenta directamente de nuestras ganas de vivir y sólo nosotros podemos aportar el ímpetu necesario para lograr la felicidad.

Así que, a partir de ahora, vamos a jugar a ser felices. Vamos a ser capaces de cambiar la perspectiva que hasta ahora nos impedía disfrutar. Vamos a perseguir a las escurridizas endorfinas hasta dar con ellas y de esta forma borrar de un plumazo todo aquello que no huele a placer y bienestar. Y para aquellos que lo necesiten, vamos a retomar el encabezamiento de este escrito y proponer... **UN CAMBIO DE ACTITUD.**

**Roberto Fernández**

## ¡QUÉ BONITO ES VIVIR!

¡Qué hermoso es vivir!  
 Y esto me hace sentir,  
 Que es hermoso vivir.  
 Mariposas de colores,  
 Mil caminos por andar,  
 Un amor una amistad,  
 Una historia que contar.  
 El milagro de la vida,  
 La alegría de despertar.  
 Me hace pensar,  
 Que no todo anda mal.  
 Veo el atardecer,  
 Y En mi tierra natal.  
 Se oyen cantos de paz,  
 Voces de libertad.  
 Y Esto me hace sentir,  
 Que hermoso es vivir.  
 Qué bonito es sentir,  
 Qué bonito es vivir. ¡¡¡¡¡¡¡

Veo el cielo brillar  
 Y las aves volar.

Veo el sol y el tragal.  
 Veo el verde y el mar.  
 Y destellos de gris,  
 Con la tarde al partir.  
 Veo el sol despertar,  
 Sobre la gran ciudad.  
 Veo niños jugar,  
 Entre que vienen y van,  
 Y esto me hace sentir,  
 Que es hermoso vivir.  
 Arcoíris en el cielo,  
 Y la luna sobre el mar.  
 Campos llenos de colores,  
 Un milagro de admirar.  
 Veo gente que, al pasar,  
 Dicen ¡hola! ¿Cómo estás?  
 Me hacen pensar,  
 Que no todo anda mal.  
 No es un mundo ideal,  
 Pero puede cambiar.  
 Lo podremos lograr,  
 Si queremos luchar.

### Reflexión

Esta es la letra de una bonita canción, que expresa con claridad lo bello que es nuestro entorno, esta tan cerca de nosotros y sin embargo no lo vemos, porque siempre andamos con prisa queriendo ganar tiempo al tiempo.

No se trata solo de sobrevivir, también de vivir permanentemente disfrutando de las bellezas que la naturaleza nos regala gratuitamente, si paramos un momento y dejamos lo que nos agobia a un lado, quizás podremos disfrutar de una puesta de sol, o de un precioso amanecer.

Si dejamos de correr detrás de nuestras quimeras, tendremos tiempo suficiente para vivir con intensidad los momentos que la vida nos regala.

Cuando las tormentas lleguen, y los días nublados se sucedan, fortaleza y esperanza no pueden faltar, fortaleza para capear el temporal, y esperanza en que un arcoíris



emergerá en el horizonte, trayendo el mensaje de que todo llega, y todo pasa, todo es finito.

Dicen que la vida se parece a las flores, porque cuando nace una flor nueva, tiene que morir una vieja, es una verdad que el mundo tiene asumida.

Que nada paralice el deseo de vivir, todavía hay camino por andar, mil semillas que sembrar en los campos del amor y la amistad, y cada mañana al despertar sentiremos la alegría de vivir.

**Ana María Beltrán.**

## RECOMENDACIONES DE LECTURA

### “A pesar de los pesares: cuadernos de la vejez” AURELIO ARTETA



La ocultamos, fingimos ignorarla, pero por más que se mire para otro lado, por más que se cambie de tema o se baje la voz cuando asoma en la conversación, la vejez, el envejecimiento, están ahí, forman parte de nuestra vida. Apenas sin percibirlo, hemos cumplido los cincuenta, los sesenta, los setenta...

¿Se puede componer un libro hermoso y lúcido sobre esta cuestión? Aurelio Arteta nos demuestra en esta obra, casi un diario, que sí, que es mejor perder el miedo, y que pensar y vivir la vejez con naturalidad nos conviene. Entre la introspección y la mirada atenta al mundo, sin hurtar nada a la meditación, Arteta entretiene de cuando en cuando diálogos con otros pensadores clásicos y contemporáneos, pero también estampas casi costumbristas y fogonazos que deslumbran como ciertos aforismos de sabiduría.

Una obra emotiva, diferente, todo un luminoso ejercicio de reflexión sobre el día a día del envejecimiento, con una moraleja clara: mejor haber nacido. Si hoy la ciencia ha añadido años a la vida de la gente, sólo de nosotros depende colmar de vida esos años, merecer una existencia humana más plena. Es decir, digna de ser vivida *a pesar de los pesares* de la vejez.

## ANIVERSARIOS

Estas Fiestas de Sabiñánigo de 2.022 han tenido de pregoneros dos asociaciones de Sabiñánigo que cumplen 50 años de existencia. La Peña La Murga y el Orfeón Serrablés. Estas asociaciones, como antes Amigos de Serrablo, la Peña Edelweiss o el Grupo Folclórico Santiago cumplen 50 años trabajando en hacer un Sabiñánigo mejor, más dinámico y en continuo progreso.

En los diferentes ámbitos que trabajan las asociaciones dan a Sabiñánigo esa particularidad que tienen las ciudades en las que los vecinos se involucran en la tarea colectiva de hacer progresar a su ciudad, constituyéndose en muchas asociaciones ciudadanas.

Los amarillos llevan 50 años dando alegrías y colorido a nuestras fiestas, con su constante y contagiante jolgorio que anima a los más pusilánimes. Fiel a los compromisos de organizar los actos que les corresponden del programa de fiestas y serios en la preparación de los mismos también organizan un acontecimiento importante en Sabiñánigo. Las 36 horas de "Futbol Sala" llenan la Semana Santa desde hace unos años con una intensa actividad en los alrededores del polideportivo de la Plaza de la Constitución.

El Orfeón Serrablés ha contribuido en sus 50 años de existencia en llenar una página cultural de nuestra ciudad con sus tradicionales conciertos de Navidad y muchos otros. También en sus numerosos viajes y



actuaciones fuera de Sabiñánigo siempre ha dejado bien alto el pabellón de nuestra ciudad en cuantos conciertos ha participado. También, yo he sido testigo, con su alegría han contagiado a todos especialmente a nuestros hermanos de Petersberg en las ocasiones que han estado en la ciudad hermanada.

Sabiñánigo una ciudad joven que apenas tenía unos cientos de habitantes a principio del siglo pasado, ha crecido y se hace mayor como lo demuestra los progresivos aniversarios que nuestras asociaciones van cumpliendo. Se hacen mayores, pero no por eso dejan de cumplir la

función social tan importante para la cohesión de los ciudadanos en un objetivo común como debe ser el bienestar y progreso de nuestra ciudad.

Sabiñánigo, 25 de julio de 2.022 (Día de Santiago)

**Carlos Iglesias Estaún**

## EL RINCON DE M<sup>a</sup> JESUS

Me voy despidiendo de los lugares vistos, paseos conocidos, por sitios de paso vivo, ya creo que posiblemente en estos lugares no vuelva. Estoy con el hacer fotos, para echarle una mirada, cuando lo recuerde y no sentirme sola o reír, o cosas de objetos que voy llevando conmigo arrastrándolos, ya que casi o mejor dicho, no puedo manejar Me falta el subir a la montaña y cantar cerca de las cumbres, que para mí es un templo de amor y querer de allí o allí llevarme para siempre paz y dejar allí mi plegaria para que en altura Dios Jesús y la Virgen, de mis seres sigan cuidando, dándoles amor, para con todo lo bueno lo demás. De otro lugar vine, en otros pasé, a otros voy a volver e intentar querer seguir, como lo haré, ya que dificultades diferentes hay en mí. Una etapa de temores, pierdo cosas, gano otras. El paisaje que desde mi galería veo en la montaña, como va aclarando el día, ya no podré verlo, pues edificios unidos están rodeándome, estaré encerrada en una vivienda sin paisaje, pero tendré y ganaré el regalo de estar cerca de mis seres a los que quiero. La soledad por donde andaré o con quien. Necesito un gran apoyo para mí y soy la que tengo que ser el apoyo para mis seres queridos. No me puedo permitir el abandonarme. A pesar de todo, me siento afortunada del cambio que me espera y trataré de no rendirme en el poder seguir, aunque con mucho esfuerzo, el mover mi cuerpo. Para los que conocí un abrazo les dejo aquí.

Como lo pasado a veces es ya solo pasado. Olvido de seres, lugares, sentimientos, como vamos desapareciendo a nivel de familia o seres conocidos, como se va perdiendo ese amor, ese cariño, ese pertenecer a ese lugar, nos volvemos menos generosos, con poco apego a los que son nuestros familiares.



Cada vez tenemos más egoísmo y soledad. Somos muy poco de implicarnos en hacer un poco de bondad y cada vez más necesitados de tener amor, que sea abundante y sin coste ni obligación, como si tuviésemos algún derecho de llenarnos coger y sentir.

Estamos muy vacíos y sin casi principios. Que podre yo al fin de mi existencia dejar, enseñar, dar, aliviar, amar, perdonar, ser perdonada.

Como abra otros seres cerca de mí, que me enseñaran a saber que están, que son esos seres en los cuales me tengo que apoyar.

Que lejano no ver a los que queríamos y ya no los podemos ir a visitar, como de pobres es no tener lo que tuvimos y no supimos darles más, mejor vivir, es cada rato un cambio de sentimientos, como sentimos, como buscamos en un lugar, ser, sentir, en estar con y en paz para sin darnos cuenta haya armonía compartida, que sea calma para perdonar, viviendo, con tener más humildad, que salga de nuestro cuerpo más alegría, y menos suspirar de necesidades, unidos junto a los deseos de ayudar. Escribo palabras que tendrían que ser y estar en hechos.

Al final solo son pensamientos escritos, de lo que siento en mí y lo que creo. El tiempo siguiente que sea más útil, para compartirlo con los que pueda. Y a los que les hice daño, sean indulgentes y me puedan perdonar.

Gracias doy por existir

**M<sup>a</sup> JESUS HERNANDEZ**

## "ME GUSTA LO BLANCO"

Me gusta lo Blanco cuando en cualquier momento con mis amigos en verano decimos: "el próximo día toca de Blanco", y el día de la fiesta: "¿qué voy a ponerme?..."



Pues hombre, traje blanco..."

¿Y cuando hemos pasado la noche en Blanco? Ale, sin dormir en toda la noche...

Pues ya sea que pasemos la noche en blanco, ya sea porque no sepamos qué traje llevar de blanco o por otro tema, yo os voy a explicar los remedios para mantener nuestra ropa muy blanca.

- **La Sal:** Con la sal se elimina la suciedad de los visillos y es infalible para limpiar el mimbre. En parrillas, sartenes y planchas muy sucias, agrega una poca y frota con un periódico.  
En las alfombras, absorbe la grasa y aviva el color.  
También da brillo a los metales y al cristal, mezclada con agua caliente. Y, además, elimina los malos olores de las cañerías.
- **Agua oxigenada:** Este producto es más suave que la lejía. Indicada para la lana y seda natural. Si hay una mancha de sangre o de fresas, aplicar rebajada con agua. Interesante como blanqueador para el marfil y el hueso cuando se han puesto amarillos. Blanquea la paja, el bambú y fibras vegetales. También, elimina las manchas de tinta de la madera y del mármol.
- **Bicarbonato:** Blanquea las manchas amarillas que le salen a las ropas guardadas. Ablanda las manchas de grasa y es utilísimo para limpiar cepillos y peines. La plata brilla más gracias a él y para ventanas y puertas de aluminio, también es el producto adecuado. Así mismo, mezclado con talco y detergente, absorbe las manchas de grasa de las tapicerías.
- **Perborato-Bórax:** Es similar al anterior. Se puede aplicar indistintamente en cualquier tipo de tejidos porque resultan inofensivos para las fibras.
- **Lejía:** Es el blanqueador más usado en la mayoría de las casas, es desengrasante y desinfectante. Debes dejar actuar máximo una hora porque si no después, no surgirá efecto. Caliente, sirve para eliminar manchas de humedad del suelo y el moho.

Pues ahora, ya lo sabéis... así que el que vea yo que tiene una mancha amarilla o de cualquier circunstancia en el traje, nos tendrá que invitar a merendar o cinco bailes sin bailar...

**LOLA REINA**

## VIAJEROS ¿INMOVILES?

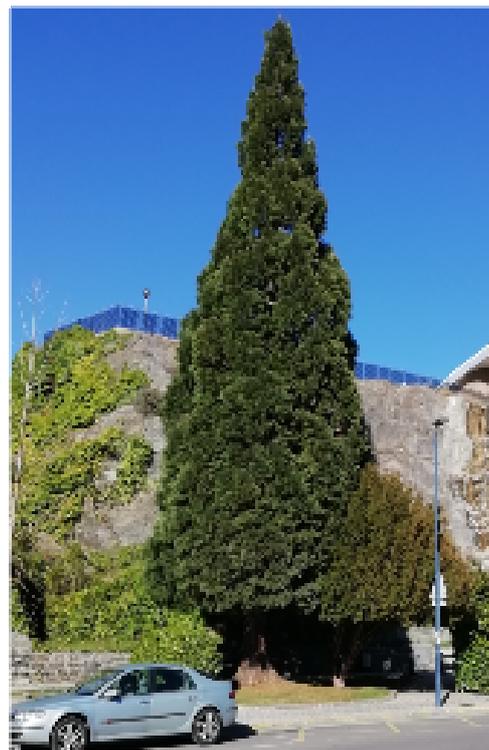
Cada vez que vamos al Centro de mayores o a la Estación intermodal nos encontramos en los Jardines de la Estación con unos seres estáticos que nos acompañan día y noche para nuestra protección y deleite.

Seres que, aunque estáticos, proceden de lugares muy diferentes y distantes: De Sierra Nevada en California (EEUU) procede el *Sequoiadendron giganteum*.

Y desde el sudoeste de EEUU y Norte de México llegaron los *Cupressus arizonica*.



**(*Cupressus arizonica*)**



Procedente de Europa, Irán y Argelia es el *Taxus baccata*:



**(*Taxus baccata* / *Ligustrum sp* / *Prunus cerasifera*).**

Del Este de Norteamérica nos llegó el *Liriodendron tulipifera*

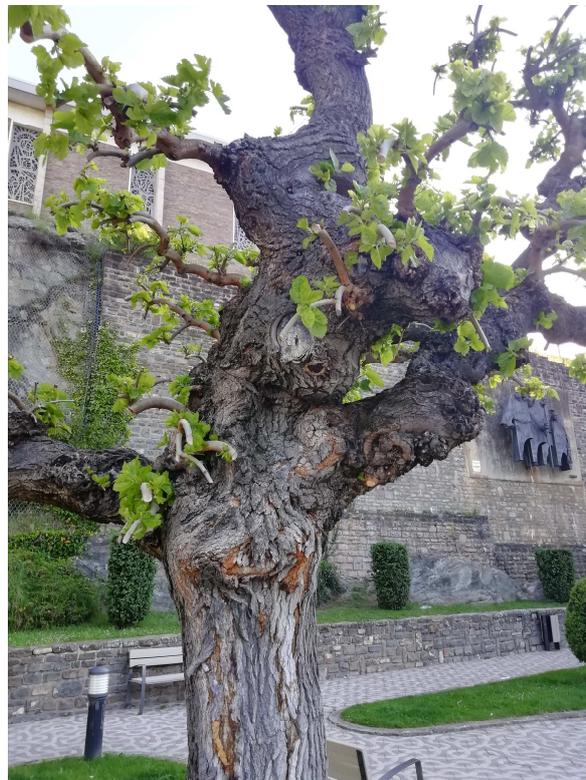


**(*Liriodendron tulipifera*).**



**(*Ginkgo biloba*)**

El *Prunus Pisardii* vino de los Balcanes.  
De China, el *Morus nigra*, *Ginkgo biloba*, *Ligustrum sp*



**(*Morus nigra*)**

Por lo tanto, cuando pases junto a ellos piensa un momento como han podido realizar su viaje vital para poder compartir su vida con la nuestra.

A nuestros "viajeros" en este artículo los hemos estado llamando con su "nombre científico".

¿Podéis reconocerlos y darles el "nombre común" por el que los conocéis...?

Seguro que sabéis unos cuantos.

Y no nos olvidamos de la (*Picea abies*), originaria de las montañas de Escandinavia.



**¡SUERTE CON LA BUSQUEDA!**

Santiago Pernía Rivases



## SERVICIO DE PROMOCION DE LA AUTONOMIA PERSONAL (P.A.P) ACTIVIDADES DE VERANO

Como ya sabéis, el Servicio de Promoción de la Autonomía Personal funciona todo el año. Y en verano, aprovechamos para realizar actividades divertidas que nos hagan pasar un buen rato.

En julio, los usuarios del PAP decoraron el centro con pañoletas con motivo de las fiestas de Santiago, realizamos un *photo-call* y se habló de cómo eran las fiestas antiguamente, recordando esos divertidos momentos de cuando eran mozos y mozas.



Y además, se realizó también un gymkana para comprobar las habilidades físicas y cognitivas en distintas pruebas.



## PASATIEMPOS

¿Qué dice el mensaje?

L- f-l-c-d-d d- t-  
v-d- d-p-nd- d- l-  
c-l-d-d d- t-s  
p-ns-m--nt-s.

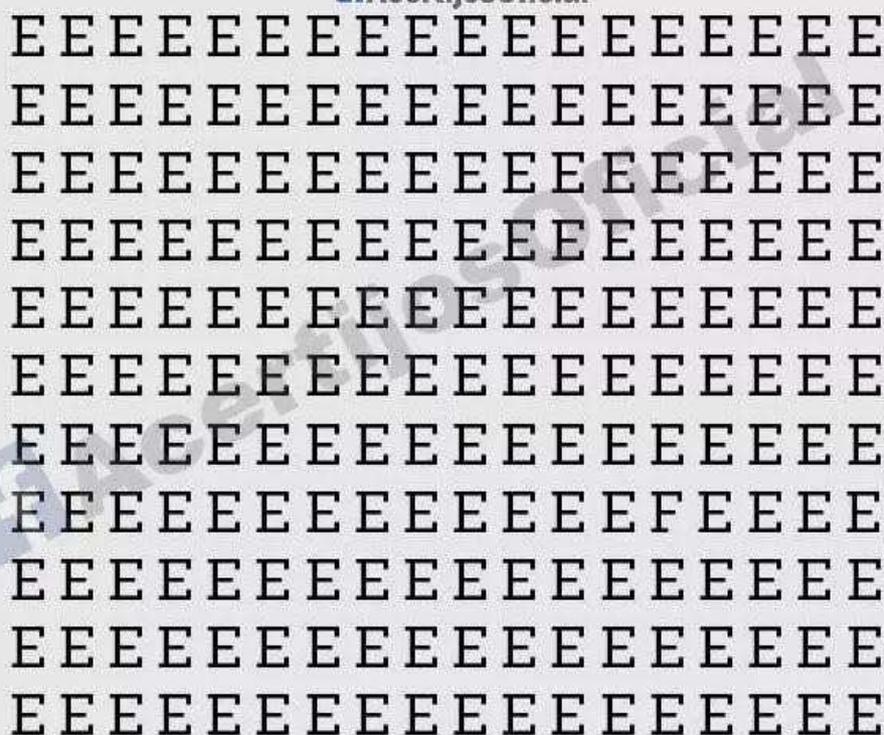
Descifra el mensaje

is olos sarim sal  
sardeip led onimac  
on sarev sal saturf  
euq nad sol selobra

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

## ENCUENTRA LA "F" OCULTA

f AcertijosOficial



## ACTIVIDADES DEL HOGAR

Las actividades dirigidas a los mayores que se realizan en los hogares de personas mayores del IASS se clasifican según el tipo de financiación en las siguientes:

- **Programa de Envejecimiento Activo** que agrupa a las actividades ofertadas y subvencionadas por el IASS con un copago en la matrícula.
- **Programa de Fundación La Caixa** con actividades de nuevas tecnologías y salud, gratuitas para el usuario por el convenio existente.
- **Actividades propias del Hogar** que comprenden cursos no subvencionados (duración octubre-mayo) organizados por el centro y las organizadas en colaboración con otras entidades, principalmente con el Ayuntamiento.

En la sección de retazos tenéis todas las actividades que van a dar comienzo en el mes de octubre, algunas con duración de octubre a mayo, y otras de solo un trimestre.

## RETAZOS

### ACTIVIDADES AUTOFINANCIADAS

Octubre 2022- Mayo2023  
INSCRIPCION DEL 5 AL 23 SEPTIEMBRE

#### YOGA

Precio: 15 €/ mes Inicio : 4 oct  
Grupos: mañanas 12,30 -13,30 h L-X y M- J  
Tardes 16-17 h L-X  
**Yoga silla** mañanas 11,15-12,15h L-X  
Tardes 17-18 h L-X

#### PILATES

14€/mes. Inicio : 5 oct.  
Grupo I 9,20-10,20 h M-J  
Grupo II 10,20-11,20 h M-J  
**Grupo silla** 11,20-12,20 h M-J

#### LATINO

Precio: 7,5€/mes Inicio 5 oct.  
Grupo I 9,30-10,30 h miércoles  
Grupo II 10,30-11,30 h miércoles

#### GRUPO VOCAL.

Precio: 13€/mes. Inicio 6 oct.  
Jueves de 16-17,30 h



#### GRUPO DE DANZAS Y TRADICIONES ALTOARAGONESAS

Precio: 10€/mes Inicio 5 oct.  
Miércoles de 17,30-19 h

### **DIBUJO Y PINTURA**

Precio: 18€/mes Inicio 6 oct  
Jueves 16-18 h

### **RESTAURACION Y MANUALIDADES**

Precio: 15€/mes Inicio 7 oct  
Viernes 15-17h

### **TEATRO LEIDO (GRATUITO)**

Día por concretar

### **ACORDEONES**

Precio: 30€/mes  
Lunes 18-10,30 h Inicio: 3 octubre



### **ME GUSTA HABLAR (GRATUITO)**

Inicio 18 oct

Martes de 17,15 a 18,15h

“Grupos donde poder encontrarnos con otras personas, pasar un rato en compañía y hablar de forma distendida y relajada”

### **TALLER CESTERIA**

Pendiente de concretar horarios y precio



### **TALLER DE RELATOS CORTOS**

Pendiente de concretar horarios y precio





**ACTIVIDADES DE LA CAIXA (GRATUITOS)**  
**octubre-diciembre 2022**

**EN FORMA**

Promoción de la salud mediante la realización de ejercicio orientado a mantener y mejorar la condición física general de las personas mayores  
Martes 9-10,30 h

**ENTRENA**

Trabajar las capacidades cognitivas  
Martes 10,30-12,30 h

**ALIMENTA TU BIENESTAR**

Conocer las intolerancias alimenticias y las principales interacciones fármaco-alimento, y se ofrecen recomendaciones para comer bien sin cocinar  
Lunes 16,30-18h  
14-21-28 noviembre

**AMIGOS LECTORES**

Se comparte la lectura de un libro y la interpretación del mismo, intercambiando opiniones y evocando las vivencias que suscita  
Miércoles 11,15-13,15 h

**COMUNICATE POR LA RED**

Miércoles de 16,30 a 18 h  
El objeto del taller es dar a conocer de una manera práctica y divertida las principales herramientas de comunicación online, como Gmail, Facebook, WhatsApp y Skype

**HAZ TRAMITES POR INTERNET**

Miércoles de 9 a 11 h  
Conocer las principales herramientas que tenemos a nuestra disposición para realizar trámites cotidianos a través del ordenador y practicar con ellas, lo que puede contribuir a mejorar nuestra calidad de vida.

**INICIO A LA INFORMATICA**

Miércoles de 15,30 A 17,30 H  
Se enseñan los conocimientos básicos para manejar el ordenador, internet y el correo electrónico

## ENCUENTRO SENDERISTA HOGAR DE JACA

Para el 26 de septiembre se ha organizado una jornada de convivencia con el grupo de senderismo del hogar de personas mayores de Jaca. El programa es el siguiente:

8:50 h salida de Sabi en bus o coche particular.

9.15 h salida de Jaca en bus hasta Bescós de la Garcipollera.

9.45 h llegada a Bescós de la Garcipollera y desde allí caminata hasta la ermita de Iguacel.

11.15 h llegada a la ermita y almuerzo de alforja.

12.00-13:00: visita guiada de la Ermita y explicación de la vegetación de la zona

13.00 h regreso caminando a Bescós.

14.30 regreso en bus a Castiello de Jaca.

15:00 comida de hermandad en Castiello de Jaca.

17.30-18.00 horas regreso en bus a Jaca.

19.00 h bus hasta Sabi

Inscripción y pago: hasta el 19 de septiembre de 9 a 14 horas.

## FORMACIÓN PARA CUIDADORES

Servicio que ofrece un espacio de aprendizaje de conocimientos e intercambio de experiencias para favorecer la adquisición de habilidades y estrategias que permitan reforzar la labor de las personas cuidadoras en el domicilio y con ello, el mantenimiento y desarrollo de los máximos niveles de autonomía de las personas cuidadas.

### PROXIMO CURSO A REALIZAR

Del 17 de octubre al 19 de diciembre.

Lunes de 16:30 a 18:30 horas. 10 sesiones.

Gratuito previa inscripción con la trabajadora social.

Inscripciones: hasta el 3 de octubre

**Temas a tratar:** ansiedad y depresión, daño cerebral adquirido (ICTUS), Alzheimer, autoestima, empatía y resiliencia.



## PROGRAMA CUIDARTE



### **CUIDATE +**

Gratuito. Inicio 17 oct

Lunes de 16 a 18 h (10 sesiones)

Favorecer la adaptación a los cambios vitales y situaciones de crisis con el fin de prevenir las consecuencias negativas que éstas puedan generar.

Posibilitar el autoconocimiento a través de la experiencia grupal tomando conciencia de las capacidades personales para procurarse salud y bienestar

## SERVICIOS DEL HOGAR

### **PODOLOGIA**

Lunes de 9 a 14 horas y de 15 a 17:30 horas.

Cita previa telefónica.

Precio: 8 euros

### **PELUQUERIA DE SEÑORAS Y CABALLEROS**

De lunes a viernes de 9:30 a 14 horas

Cita previa por teléfono

### **CAFETERIA DEL HOGAR**

Acuerdo de colaboración entre el Ayuntamiento de Sabiñánigo, el IASS y el Servicio Provincial de Educación, Cultura y Deporte de Huesca para el uso y servicio del área de cocina del Hogar por parte del alumnado del ciclo de Formación Básica Inicial de Cocina y Restauración.

No se realiza servicio de comedor.

Horario por determinar para este curso 2022-2023

## SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL (P.A.P)

Servicio social especializado que ofrece un conjunto de actuaciones tendentes a mejorar las condiciones de autonomía personal a las personas en situación de dependencia valoradas con grados I y II y a personas en situación de fragilidad con alto riesgo de dependencia que aconsejen su participación en este servicio con carácter preventivo.

Servicio **gratuito** para personas en situación de dependencia y con co-pago de 40 euros para mayores frágiles.

**Horario:** martes y jueves de 10 a 14 horas y de 16 a 18 horas.

**Profesionales** que lo imparten: fisioterapeuta, terapeuta ocupacional y trabajadora social.



### 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	974 29 33 33
TELEFONO DEL MAYOR	900 25 26 26

## HOGAR DE PERSONAS MAYORES DE SABIÑÁNIGO IASS



# ¡¡Nos vemos pronto!!