

AIRES DEL PIRINEO

BOLETÍN
DICIEMBRE

Nº 87
2022

HOGAR DE
PERSONAS MAYORES
SABIÑÁNIGO



SUMARIO

Sumario	2
¿Por qué perdemos el equilibrio con la edad?	3
¿Sabes decir que no?	4
Sequoia Dentron Giganteum	5
Nuestro orfeón serrablés	6
Reírse es vivir	7
El abanico tiene su historia	8
Consejos de mi abuela	9
Adivinanzas	10
Poesía	11
Celebración 45º aniversario del Hogar	12
El nuevo año, esperanzas de un futuro mejor	13
Pasatiempos	14
El teléfono del mayor	15
Retazos	16

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

¿POR QUÉ PERDEMOS EL EQUILIBRIO CON LA EDAD?

Se llama sarcopenia al deterioro que aumenta la probabilidad de caídas a medida que nos hacemos mayores, y se puede frenar.

No puedes mantener el equilibrio a la pata coja con la misma



facilidad si tienes ocho años que si has cumplido los setenta. De forma natural, **los músculos pierden progresivamente masa, fuerza y parte de su funcionalidad a medida que vamos envejeciendo.** Es un proceso que recibe el nombre de **sarcopenia** y que explica el aumento del **riesgo de caídas y la pérdida de equilibrio tan frecuentes en la tercera edad.**

Aunque de momento es imparable, la velocidad a la que evoluciona este deterioro depende de varios factores. **El sedentarismo, la malnutrición, el déficit de vitamina D, la reducción de testosterona y estrógenos que acompañan a la senectud** y la reducción de la secreción de la fórmula del crecimiento pueden acelerarlo.

De todas las alternativas terapéuticas, **solo la práctica regular de ejercicio de resistencia desde mediana edad ha demostrado ser eficaz.** Después de todo, no hay que olvidar que entre los cuarenta y los ochenta años podemos llegar a perder hasta un 50 % de nuestra masa muscular esquelética.

Vanessa Martín Pérez

Fisioterapeuta del P.A.P

(Servicio de Promoción de la Autonomía Personal)

¿SABES DECIR QUE NO?

Soy Gema, hoy el tema que escribo es sobre poner límites, aprende a decir "no"

Los límites son propios y también para los demás. En teoría parece fácil, pero yo los he puesto en práctica y es duro.

Primero tengo que empezar por mí y empezare a ponerme límites y decir "no" al chocolate, también a la fructosa soy intolerante y como mucha fruta, hay momentos que no puedo parar de comer.

Me pongo límites físicos, mentales y emocionales, yo reconozco que soy muy temperamental, tengo que controlar mis sentimientos, emociones, tengo que decir "no" a conductas que me pueden traer conflictos muy desagradables, soy muy impulsiva, demasiado sincera, y en ocasiones suelto lo que pienso sin pasar por el filtro, y eso puede hacer daño a los demás.

Mis límites son como un examen de conciencia, son privados y nadie (nadie) puede entrar al menos que yo otorgue acceso.

PONER LÍMITES, Y APRENDER A DECIR "NO".

Hoy escribo sobre este tema, porque en mis vivencias con algunas personas, familiares, e hijos, muchas veces he tenido la sensación de que me tomaban el pelo, se me subían a la chepa, o les daba la mano y se cogían el brazo.

PONER LÍMITES SOBRE MI TIEMPO, DINERO, Y AMOR, ES DOLOROSO PARA MI.

Hay momentos que me cuesta y no quiero defraudar, quiero evitar conflictos, también aparecen las culpas, en ese momento me es difícil poner límites y decir "no".

He tenido que aprender a poner límites y decir "no" sin crear ira, ni resentimientos con las personas, quiero tender puentes, no paredes.

Es cierto que no está en mis manos, conseguir que otros sean respetuosos.

Lo que sí que puedo hacer siempre, es limitar mi exposición a ese tipo de comportamiento abusivo.

Soy consciente, que tengo que vencer el miedo y la culpa para poner límites y decir "NO".

Más allá de lo que otros crean, esperen, o exijan, un "no" a tiempo puede ser muy constructivo.

Cuando yo detecto, y siento que algo me hace daño, es el momento de poner límites y decir "no".

Gracias que nuestros antepasados dijeron "no" podemos votar, gracias a que los negros dijeron "no" tienen igualdad de derechos.

El que se respeta a sí mismo, se encuentra a salvo de otros; lleva una armadura que nadie puede penetrar.

Las personas se sienten solas, por que construyen paredes, en lugar de puentes. Mientras decido que es, y que no es aceptable para mí, aprendo a vivir protegida sin paredes.

Con cariño y respeto, para todo@s compañeros de nuestro hogar del jubilado y también para los empleados y profesionales.

OS DESEO FELICIDAD PARA TODO@S.

Gema. Alas para volar.



SEQUOIA DENDRON GIGANTEUM

(Secuoya gigante, Wellingtonia o Gran Árbol de California).

Introducido en Europa en el s.XIX, desde la costa Oeste de los Estados Unidos, lo encontramos fácilmente en parques y jardines.

Es uno de los árboles más altos del mundo, llegando a alcanzar los 110 m. de altura. Su silueta cónica es recta y dotada de ramas laterales ligeras. Puede vivir miles de años y el diámetro de su tronco alcanzar los 8 m.



La corteza rojo-anaranjada protege al árbol en los incendios al ser muy espesa, fibrosa y arañada verticalmente.

Las ramitas están recubiertas por hojitas de 4 mm de largo imbricadas en espiral unas en otras.



Las piñas de unos 5 cm. de largo liberan pequeñas semillas equipadas con 2 alas.

Santiago Pernia

NUESTRO ORFEÓN SERRABLÉS



Hace ya cincuenta años que un grupo de amig@s a los que le gustaba cantar, creó el Orfeón Serrablés. Hoy mis líneas van para este grupo, del que actualmente soy componente, y del que hace unos años tuve el privilegio de ser su presidenta.

Años en los que cantar no era todo. Amistad, viajes, risas, alegría... todo unido, ¡imaginaros que buen cóctel!



Todos estos años han sido de aprendizaje, de trabajo, de esfuerzo... y sobre todo de diversión.

En esta celebración, estamos echando de menos a muchos amig@s que se nos fueron, pero su esencia sigue estando aquí.

Además, hace unos días, todas las asociaciones de Sabiñánigo, quisieron colaborar con nosotros en nuestro aniversario. Un privilegio que siempre será recordado por todos los que estuvimos allí.

Y por supuesto, seguimos y seguiremos al pie del cañón.

Por mi parte decir que ha sido un placer, y sigue siendo, formar parte del **Orfeón Serrablés**.

¡Felicidades a tod@s!



LOLA REINA VEGAS

REIRSE ES VIVIR



Grupos de profesionales de varias universidades, entre ellas la de Milán, han trabajado por descubrir las causas y los beneficios que proporciona la risa, reír. Los investigadores han tomado como modelo de terapia la que se aplicó a sí mismo un periodista de la “SaturdayReview”

El periodista en cuestión desahuciado por los médicos, decidió vivir los últimos días de su vida dedicado a la lectura de tebeos, comics e intentar estar de buen humor, así como ver de nuevo las películas y vídeos favoritos que le habían provocado risa y distensión interior. Al cabo de los años, el periodista seguía viviendo en un envidiable estado

físico y gozando de buena salud...

Es evidente que las preocupaciones, las congojas nos hacen enfermar y envejecer antes de tiempo. No son buenas. Todos sabemos que la tristeza perjudica la salud física y a la espiritual. En cambio, la risa, la sonrisa, la paz interior, la alegría, nos relajan, nos liberan de nuestras soledades ya acritudes, arrancan de cuajo el mal humor, los malos modos, la agresividad y un sinfín de males.



Aprender a reír; saber reírse de uno mismo ante situaciones difíciles, en las horas bajas, ante los fracasos; saber mantener la paz interior en los vaivenes y contrariedades que nos impone la vida es bueno, reconfortante. Más evangélico. atañe a la dimensión espiritual del hombre.

Reír por fuera y saber reír por dentro son terapias que todos deberíamos aprender y usar con más frecuencia.

Pero no es suficiente con querer reír. No basta con el mero deseo para que yo sepa, llegado el momento difícil, reírme de mi mismo.

El “me gustaría” no sirve para gozar de la paz y del contento interior. Se requiere, se necesita una vida de fe, poner en práctica las enseñanzas y actitudes evangélicas y más conformidad con la voluntad de Dios, nuestro Padre.

Juan Antonio Allué

EL ABANICO TIENE SU HISTORIA



El abanico es un instrumento que sirve para mover el aire y facilitar el fresco cuando la temperatura está calurosa.

Su funcionamiento es muy sencillo: consiste en agitarlo armoniosamente con el brazo.

Proviene de Corea.

Se hacían de diferentes formas y con materiales variados como por ejemplo de plumas, encajes o incluso de paja.

Pero también conocemos el abanico plegable. Este fue inventado por los chinos en el siglo XII. Se inspiraron en el mecanismo de las alas del murciélago.

¿Cómo llegaron hasta aquí?

Se cree que fueron los Jesuitas los que lo introdujeron en Europa. Catalina de Médicis, una noble italiana que más tarde llegó a ser esposa del rey Enrique II de Francia, lo introdujo allí.

En el siglo XVII el artesano francés Eugenio Prost lo instaló en España compitiendo con los franceses e italianos.

En el siglo XIX se fundó la Real Fábrica de Abanicos, que está en Madrid.

En un principio lo usaban tanto los hombres como las mujeres. Los hombres lo llevaban en el bolsillo pues eran pequeños. Sin embargo, su utilización se vuelve exclusiva de las damas a principios del siglo XX llegando hasta nuestros días.

Hoy no está de moda, pero verdad que cuando hace calor es estupendo tener uno a mano. Por eso, si queréis regalar alguna vez algo y no sabéis el qué **REGALAD UN ABANICO**.

El abanico también tiene una manera de comunicarse, podríamos llamarlo el lenguaje del abanico



M^a Viventa Sánchez

CONSEJOS DE MI ABUELA



*¡QUE DIENTES MAS BLANCOS!

Conseguirás tener unos dientes blanquísimos si haces lo siguiente: Después de habértelos lavado con tu pasta de dientes habitual, frótalos con un trozo de limón.

Hazlo cada dos días durante dos semanas máximo para no dañar el esmalte,

*DURA MUCHO MAS

El Maquillaje te durara más tiempo, si después de aplicártelo te rocías enseguida la cara con agua mineral. Haz penetrar el agua en la piel mediante suaves golpecitos con la yema de los dedos.

*¿ELIMINAR LOS CALLOS CON AJOS?

Si, si eso aseguran. Para ello corta una rodajita de ajo del tamaño del callo y colócalo en él durante toda la noche sujetándola con una tirita. . Hazlo durante dos o tres noches...

LOLA REINA VEGAS



ADIVINANZAS

Tengo muchas patas,
No tengo probada
El agua salada.
Si usted me cociera,
Me pongo por fuera
Rubia colorada

¿Qué clase de animal es
Un mamífero con pelo
En la planta de los pies?

Redondo redondo
Como vaso sin fondo,
Vaso no es;
Adivina qué es

Por un caminito estrechito
Va caminando un bichito
Pero del nombre de este bicho
Hace tiempo os lo he dicho

Ave y no vuela
Llana y es curva,
Quien no adivina ésta
No adivina ninguna

Alto, alto, como un virote
Echa los huevos por el cogote

Arquita chiquita
De buen parecer,
Ningún carpintero
La ha podido hacer

Cuando iba, iba con ella
Y cuando volvía
Me encontré con ella

Cuando lo amarran se va
Cuando lo sueltan se queda



Ascensión Pardo

HOGAR DE PERSONAS MAYORES SABIÑÁNIGO

JUBILACION DE GLORIA (T. SOCIAL)



La Dirección Provincial,
Y la Dirección del Hogar:
¡Se va su mano “derecha”
¡Huérfanos se van a quedar!

Los socios, son tus amigos,
Y sin tu ayuda han quedado.
¡Será difícil de llenar
¡El vacío que has dejado!

Esto no es solo “piropos”,
Es que son realidades.
¡Pues también nos ponemos
serios
¡Para decir lo que tú sabes!

Son tristes las despedidas,
Con ellas siempre perdemos:
¡Igual pasa ahora contigo,
Porque sin ti nos quedamos!

Te deseamos salud,
Y acuérdate de visitarnos.
¡Pues como socia y amiga
¡Siempre te necesitamos!

Con los socios y la Junta
Todo ha sido comprensión.
¡Pues tu trabajo ha sido
Sobre todo, la atención!

Queda el “listón” muy alto
Ahora en el puesto que dejas.
¡Entonces la incertidumbre
Reinará por estas fechas!

No cabe aquí despedida,
Como siempre, nos veremos:
¡Como socia y compañera
¡Siempre te necesitamos!

El escribir despedidas
Siempre me ha emocionado.
¡Pero tratándose de ti
¡Lo hago muy encantado!

Seria y rigurosa
Pero, educada y amable.
¡es tu forma de trabajar
Que siempre fue admirable!

Gracias por su valía,
Y gracias por tu atención.
¡tener que leer estos versos
Me causa mucha emoción!

No es momento de tristeza
Tampoco de alegría:
¡En este “mundo” que estamos
Las personas como tú
¡Mucha falta nos haría!

¡Estoy escribiendo esto
con sinceridad y sentimiento;
sobradamente te has
ganado
este reconocimiento!



Santiago Borra

CELEBRACIÓN 45º ANIVERSARIO DEL HOGAR

El pasado 20 de octubre tuvo lugar la celebración del 45º aniversario de apertura del hogar. A dicha celebración acudieron varias autoridades: Noelia Carbó, Gerente del IASS, Eloy Torre, Director Provincial del IASS, Lourdes Arruebo, Presidenta de la Comarca Alto Gállego y Berta Fernández, Alcaldesa de nuestra localidad, acompañada de varios Concejales.



Comenzó el acto con un vídeo recopilatorio de estos 45 años de edad, después las autoridades dijeron unas palabras en las que resaltaron la trayectoria y labor del centro con el colectivo de personas mayores. Como colofón del acto, el Grupo Vocal del Hogar, dirigido por Susana Carrillo, nos deleitó con unas cuantas canciones de su repertorio. La fiesta terminó con un ágape para todos los asistentes.



EL NUEVO AÑO, ESPERANZAS DE UN FUTURO MEJOR



Mucho han cambiado las cosas durante éste año que se acaba. Hay cuestiones que siguen latentes, en un segundo plano, que no se olvidan, pero que parece que se han ido incorporando a nuestra vida con normalidad. La vida continúa, y con ella el calendario, y toca sumar otro año.

Durante éste año, hemos podido celebrar casi con “normalidad”, nos hemos podido juntar, abrazar, besar, y parece que las piezas del puzzle de la vida se han ido recolocando en su sitio.

Y para este nuevo año que comienza, parece que todo continúa (“Santa Prosiga” que dice aquel...) y podemos retomar nuestras celebraciones, fiestas, encuentros... que tanto nos aportan.

En el centro, como en todos los lugares con VIDA propia, también habrá cambios. Como ya sabéis, se va un pilar muy importante del hogar: Gloria se jubila después de muchos años de labor y dedicación en este centro. Persona de referencia para muchos de vosotros, en el año 2023 pasará a estar del lado de los SOCIOS, y la seguiremos viendo, pero en otro puesto. Desde aquí, sirvan estas líneas para desearle lo mejor en esta nueva etapa de vida que comienza, y darle las gracias por su trabajo, dedicación, y, en definitiva, por estar ahí.

Para todos los demás, aquí seguiremos, con nuevas caras, y con las mismas ganas de hacer, de inventar, de celebrar y de crecer. Y para ello, contamos con vosotros, los indudables protagonistas del Hogar. Con todo el cariño del mundo, los trabajadores de este centro os deseamos un año nuevo 2023 lleno de AMOR, AMISTAD Y SALUD.

PASATIEMPOS



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

Lenguajes de programación

JAVA
KOTLIN
PASCAL
PERL
POSTSCRIPT
PYTHON
RUBY
RUST
SCHEME
TYPESCRIPT

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



Una feliz Jubilación Gloria y felices fiestas
para todos os deseo, M^a Fe Izquierdo.

El teléfono del mayor disponible para la atención de las personas mayores en Aragón 900 25 26 26

¿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.



RETAZOS



PROGRAMA DE TERMALISMO SOCIAL 2023

- a. Para participar en el proceso de adjudicación de plaza:**
- 1.º Para los turnos de los meses de febrero a agosto, ambos inclusive: **hasta el día 9 de enero de 2023.**
 - 2.º Para los turnos de los meses de septiembre a diciembre: hasta el día 15 de mayo de 2023.
- b. Para su inclusión en la Lista de Espera de plazas, para cubrir las plazas que vayan quedando vacantes por renunciaciones u otras circunstancias:**
- 1.º Para los turnos de los meses de febrero a agosto, ambos inclusive: hasta el día 14 de mayo de 2023.
 - 2.º Para los turnos de los meses de septiembre a diciembre: hasta el día 15 de noviembre de 2023.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2023

1. ACTIVIDADES:

ESPALDA SANA y NEUROBIC MEMORIA

2. PERIODO DE ACTIVIDAD:

13 febrero a 17 junio y 3 septiembre a 30 noviembre

3. PRECIO: 25€ CURSOS

4. PERIODO INSCRIPCIÓN: **9 AL 17 ENERO 2023**

PASAR POR EL HOGAR PARA INSCRIPCIÓN

Solución a las adivinanzas: 1, cangrejo de río; 2, el oso pardo; 3, El dedal; 4, La vaca; 5, La avellana; 6, la paloma; 7, La nuez; 8, El zapato.