

AIRES DEL PIRINEO

BOLETÍN Nº 101
MARZO 2026

HOGAR DE
PERSONAS MAYORES
SABIÑÁNIGO



INDICE

Acercando recursos	3 y 4
Fiesta de Santa Águeda	5 y 6
Fiesta de Carnaval	7 y 8
Actividad intergeneracional "los sabores de antes"	9 y 10
Fenillosa, Bescós y Villacampa	11 y 12
Barba azul y su historia	13 y 14
Alas para volar	15, 16 y 17
El impacto del sol en la salud	18
El documento de voluntades anticipadas (Testamento vital)	19 y 20
8 de Marzo día de la mujer trabajadora	21
Envejecimiento activo	22
Adivinanzas	23
Canal whatsapp del hogar	24
Retazos	25, 26 y 27
Teléfonos de interés	28

Maquetado: Florentino Sánchez

Portada: Foto cedida por Eva LLamas

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

ACERCANDO RECURSOS

En este nuevo número de nuestro boletín me gustaría hablaros de la **Dependencia**.

Se considera que una persona está en situación de dependencia cuando, por razones de edad, enfermedad o discapacidad, necesita la ayuda de otra persona para realizar actividades básicas de la vida diaria.

Existen tres grados de dependencia:

- Grado I (Dependencia moderada): Necesita ayuda para algunas actividades básicas, al menos una vez al día.
- Grado II (Dependencia severa): Necesita ayuda dos o tres veces al día, pero no requiere apoyo permanente.
- Grado III (Gran dependencia): Necesita ayuda continua y apoyo indispensable para la mayoría de actividades.



En España, la dependencia está regulada por la **Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia**, que reconoce el derecho a recibir apoyo cuando una persona no puede valerse por sí misma de manera autónoma. Se trata de un derecho reconocido por ley.

¿Cómo se solicita la valoración de dependencia?

Es un trámite que se lleva a cabo desde los servicios sociales de base, en nuestro territorio, en el Centro de Servicios Sociales de la Comarca.

Pasos a seguir:

1. Cita con la trabajadora social: llame al centro comarcal de servicios sociales (974483311)
2. Entrevista. En ella se orientará sobre de las prestaciones más idóneas y se elaborará la solicitud.
3. Valoración: recibirá una llamada del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) para concretar fecha y hora de la valoración. Se realizará en el domicilio habitual.

4. Dependencia y prestaciones. Sin necesidad de realizar ningún otro trámite recibirá en su domicilio el documento que le acredita o no como persona en situación de dependencia, el grado obtenido y los servicios y prestaciones económicas que se le reconocen.

¿Qué servicios y ayudas implica la dependencia?

- Servicio de ayuda a domicilio.
- Servicio de Teleasistencia.
- Servicio de Centro de día o de noche.
- Servicio de Atención residencial
- Servicio de Prevención de la Dependencia y Promoción de la Autonomía Personal (PAP). Llevado a cabo en nuestro Hogar.
- Prestación vinculada al servicio.
- Prestación económica para cuidados en el entorno familiar y apoyo a cuidadores no profesionales.
- Prestación de asistencia personal.



Espero que haya sido de vuestro interés y recordar, si tenéis alguna cuestión, no dudéis en pasar a verme.

Un saludo,

Carmen Laiglesia Jara

FIESTA DE SANTA AGUEDA

- 435 -

HOGAR DE P. MAYORES DE SABIÑÁNIGO .

SANTA AGUEDA - 2.026 -

Para celebrar esta fiesta,
aquí nos hemos juntado.
Con una exquisita merienda,
que mucho nos ha gustado.

Santa Agueda ha sido siempre,
patrona de las mujeres.
Y protectora de nuestra salud,
el principal de sus quehaceres!

Esta Santa es la encargada,
de proteger nuestros pechos.
Pues a ella se los cortaron,
según lo cuentan los hechos!

Santa Agueda es quiere,
no lo podemos negar:
Pero tener siempre en cuenta,
que hay que colaborar!

Como eres nuestra patrona,
hoy te vamos a pedir:
Que cuides de nuestra salud,
lo más grande que podemos pedir!

Hemos tenido una madre,
hermanas y compañeras:
Siempre la "salsa de la Vida",
visto de todas las maneras!

Sabiñánigo - 5. de Febrero. de. 2026 -

Merecéis todas las mujeres,
subiros a un "pedestal":
Por vuestro puesto en la Vida,
valioso y fundamental!

En la Primavera tendremos,
variedades y abundantes flores:
Más bonitas y valiosas seréis,
todo el conjunto de mujeres!

Hemos amenizado esta fiesta,
con un conjunto de acordeones.
Y unas canciones de baile,
para el disfrute de bailadores.

Siempre cada día las mujeres,
que tengan todas las atenciones:
Y hoy como es esta fiesta,
aun mejor se lo merecen!

Nunca me ha gustado,
hacer esta despedida:
Solo vamos a pedir,
que vaya siguiendo la Vida!

Os felicitamos a todas,
con el afecto sincero;
en este día y siempre:
La mujer es lo primero!

Santiago

El pasado 5 de febrero se celebró la tradicional merienda de Santa Águeda consistente en chocolate y bizcocho. La animación musical corrió a cargo del Grupo de Acordeones del hogar. Desde aquí queremos agradecer al grupo de acordeones su implicación en la vida del hogar y participación en las fiestas para las que los llamamos.



FIESTA DE CARNAVAL

El pasado viernes 13 de febrero se celebró la tradicional fiesta de Carnaval del hogar. Disfraces, merienda de bocadillo, sangría y rosquillas y baile con el grupo Año Vintage formaron parte de dicha celebración

Más de 100 personas acudieron a esta cita.





ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL “LOS SABORES DE ANTES”

El martes 24 de febrero tuvo lugar una actividad intergeneracional en la que participaron el alumnado del 5º de primaria del CEIP Puente Sardas, el alumnado de Cocina y Restauración del IES Biello Aragón y socias y socios del hogar. La temática fue la cocina y los utensilios que de forma tradicional se han utilizado en nuestras casas.

Primero tuvimos una visita guiada en el Museo de Serrablo a cargo de Begoña y en la que los mayores pudieron hablar de sus vivencias y recuerdos en torno a la cocina, la elaboración del pan y los alimentos que se guardaban en la bodega. Después, en el hogar, se elaboraron de manera conjunta unos deliciosos buñuelos a partir de las instrucciones dadas por los profesores de cocina, Cristian y Ana. Una mañana muy entrañable en la que mayores y pequeños compartieron momentos muy bonitos y divertidos.





FENILLOSA, BESCÓS Y VILLACAMPA

El río Guarga tiene una longitud de 40 km y es afluente del río Gállego por su margen izquierda.

A ambos lados de su recorrido se ubican desde antiguo 28 pueblos, la mayoría hoy deshabitados y algunos en ruina total, como los pueblos que veremos a continuación.

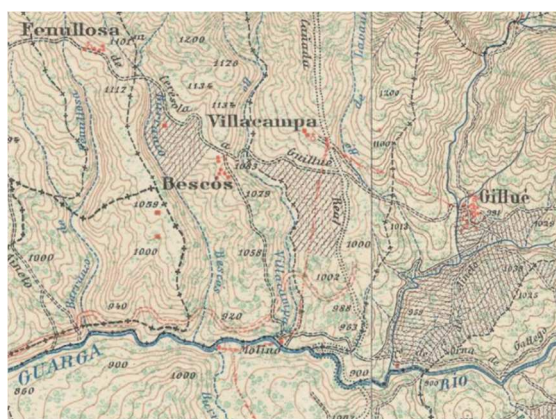
Fenillosa, Bescós y Villacampa son tres pequeños y desconocidos pueblos que se ubican en la orilla derecha del río Guarga. Tienen algunos puntos en común, pues todos ellos están situados a unos 1.100 m de altitud y al pie de la sierra de Picardiello. Fueron vendidos al estado entre 1948 y 1950, siendo de los primeros pueblos que se deshabitaron en el Serrablo. Pertenecieron al ayuntamiento de Secorún y actualmente pertenecen al de Sabiñánigo.

A su vez, cada uno de estos pueblos, tuvo tres casas. Familias de cinco de estas casas se fueron a Binéfar y a Almacellas.

También tienen en común, que todos ellos fueron de señorío secular. Un señorío secular era un territorio que durante la edad media estaba bajo el dominio y autoridad de un noble que ejercía facultades de justicia, administración y cobro de rentas sobre sus habitantes.



BESCÓS



Fenillosa y Bescós dependían del pueblo de Cerésola, pues allí iban a la escuela y de allí venía el cura a hacer la misa. Villacampa, en cambio, por su proximidad, dependía de Gillué, dónde iban a la escuela y de dónde venía el cura a hacer la misa.

Fenillosa celebraba su fiesta mayor para San Juan, Bescós lo hacía para la Virgen de Agosto y Villacampa para San Ramón.

En cuanto a sus iglesias, el aspecto actual de todas ellas, tras las diversas reformas que sufrieron a lo largo de su historia, nos traslada al gótico del siglo XVI, si bien la de Villacampa conserva restos que nos sitúan en el románico del siglo XI.

En la iglesia de Villacampa, en su fachada norte, aparece adosada una torre defensiva, cuyo acceso estaba por la segunda planta, a la que se llegaba mediante una escala móvil.

Estos pueblos, tras su abandono y compra por el estado, fueron repoblados de pinos, los cuales envuelven por completo tanto sus tierras como lo que queda de sus antiguas casas.

Actualmente el acceso a Bescós y Villacampa se hace por pistas forestales que parten del molino de Escartín. La que parte al inicio del puente nos lleva a Bescós, mientras que la que sale al otro extremo del puente nos lleva a Villacampa. Para acceder a Fenillosa hay que coger la carretera que va a Cerésola. A los 4 km encontraremos una explanada y una pista que sale a la derecha, que conduce hasta Fenillosa.

Los nombres de las casas en Fenillosa fueron casa Giménez y casa Pinchan. Hubo otra casa más que a principios del siglo XX ya estaba desaparecida y de la que desconozco su nombre. En Bescós estaban casa Mairal, casa Juan Domingo (que pertenecía a casa Juan Domingo de Cerésola) y casa Grasa. En Villacampa estaba casa Royo, casa Samprieto y casa Chirón.

Poco queda ya en pie en estos tres pueblos, solo las paredes de lo que fueron sus iglesias, alguna puerta o portalada envuelta en la vegetación y algún pozo a punto de desaparecer.

Tres pueblos que muy pronto desaparecerán comidos por la vegetación.



Villacampa



Carlos Cajal

BARBA AZUL Y SU HISTORIA

Hola soy Cocó, bueno así me llama ella. Se tantas cosas de ella que a veces creo que la conozco mejor que nadie. No tiene secretos para mí; me habla me confía sus dudas, sus alegrías, sus miedos. Yo nunca la critico, ni la juzgo; la escucho y la transmito.

Soy el móvil de ella. Si, soy su móvil, ella es mi jefa, ella es mi dueña, ella es la protagonista de esta historia, ella es Sofía.

Un día la llamaron para invitarla a una fiesta, era en un palacio, era un fin de semana y ella tras consultarlo con su amiga Francisca, dijo que si, irían las dos. No conocían al anfitrión, pero eran convidadas por un amigo común.

Recuerdo como le contó a su hermana lo que sintió al verlo por primera vez: un hombre alto, guapo, y muy atento. Se acercó a ella a la mitad de la fiesta y le ofreció una copa, ella, tan ella en otras situaciones, no supo decir que no, el magnetismo de ese hombre la tenía hechizada, había en él algo misterioso que lo hacía muy atractivo. Ese hombre que cuando le daba la luz mostraba una barba de color azul, única en el mundo, era también irresistible, Sofía, no supo ni quiso apartarse de él en toda la noche.



Las semanas siguientes, fueron un monólogo interminable. Ella sólo hablaba de él, con sus amigas, con su hermana, con su madre. Hablaba de sus bondades, de sus cualidades, de sus atractivos, de sus virtudes y también de su misterio el cual la tenía embobada y es que Barba Azul, así lo llamaba, la había vuelto a invitar varias veces.

Hasta que llegó el día, yo no me enteré hasta que no se lo contó a su madre: él le había pedido matrimonio y ella no se encomendó a nadie, le dijo que sí. Le regalo un precioso anillo con una perla azul que destellaba al sol.

Si tengo que contar la boda por las fotos que mandó y le mandaban, fue fastuosa, tuvo lugar en el palacio y había flores, comida y bebida por todas partes. La música y las risas lo invadían todo. Sofía con un vestido blanco, como no, era el centro de la fiesta y del día. El novio estaba guapísimo también su imponente barba azul lucía al sol, y llamaba la atención de todo el mundo, pero sobre todo fascinaba a su recién estrenada esposa.

Vivieron felices, viajaban mucho. Sofía dejó el trabajo; él la convenció de que administrar el palacio ya era un trabajo y así estaban más tiempo juntos ya que él tenía mucho trabajo y no podía desatenderlo. Ella se dedicó en cuerpo y alma a su casa y a su marido.

Un día, él le dijo que tenía un viaje y que ella no podía acompañarlo. Era la primera vez, pero a ella no pareció importarle, le dijo a su madre. - Aprovecharé para descansar.

A los dos días de estar sola, vino a visitarla su amiga Francisca, y ella la invitó a pasar un par de días con ella, hacía mucho que no se veían, solo hablaban y era hora de estar juntas.

Paseando por palacio se encontraron con la puerta de la habitación cerrada. Sofía dijo que su marido la tenía cerrada y que le había rogado, más bien exigido, que nunca la abriera, ella tenía

curiosidad, pero nunca había tenido la irresistible curiosidad, suponía que tenía cosas antiguas que su marido no quería compartir, pero no le llamó mucho la atención, ella todavía guardaba cosas en casa de su madre que su marido no había visto y que no quería enseñarle, erran tonterías de adolescencia, que le daba apuro contarle.

Francisca insistió, pero no consiguió nada. Pero aquella noche Sofía no podía coger el sueño, y en su cabeza le daba vueltas a la habitación cerrada, jamás lo había visto entrar o salir, jamás la había ordenado limpiar, jamás nadie hablaba de ella, jamás había visto la llave.

Se levantó con la idea de encontrar la llave. Francisca la encontró revolviendo en el gran manojo de llaves que tenía a su mando. Estaban todas en un cajón, y entre las dos creyeron encontrarla en un llavero con bolitas azul.

Desayunaron, a Sofía, algo le decía que no debía abrir esa puerta, pero tenía como una llamada interior que la animaba a no escuchar sus voces, una llamada a hacer lo que le apetecía, lo que hacía tiempo que no hacía, Francisca ayudó mucho a esa moción. Delante de la puerta, dudó si hacerlo, pero cuando la llave encajó en la cerradura, supo que no había marcha atrás. Entró, entraron.

Era una habitación limpia con una gran ventana y alfombra que cubría casi todo el suelo. En la pared de la derecha frente a la ventana, había una estantería. De ella emanaban reflejos azules que cruzaban la habitación según como les daba la luz. Con dificultad se acercaron a ella. Los destellos venían de las piedras azules que adornaban una gran colección de anillos, piedras parecidas a la que lucía su anillo de compromiso. Cada anillo estaba en un soporte de metacrilato encima de una caja de metal plateado, una caja un poco grande para el anillo.



Sofía se acercó más y observó que la caja tenía grabado un nombre y estaba cerrada. Había una llave debajo de la cerradura, le pareció extraño que estando el anillo fuera la caja estuviera cerrada, la abrió, contenía polvo. Se asustó mucho, no entendía nada., miro otra caja, otro nombre, y dentro polvo, y también las que abrió Francisca, todo eran nombres de mujer, y estaban ordenado por orden alfabético, la última era Rosalía. A Sofia se le heló el corazón.

Salieron de allí, recapitularon todo lo sucedido, lo que habían visto, lo que habían sentido y lo que habían pensado. Coincidieron. Llamaron a su amiga Elsa, era abogado y trabajaba para la policía.

Cuando Barba azul volvió de su viaje no solo su mujer lo esperaba, también un coche patrulla, el inspector de policía y una celda más pequeña y menos confortable que su palacio.

Sofia se divorció, cuando lo vio en las vistas del juicio, ya no tenía la barba azul. No le pareció guapo.

Mar Campo

ALAS PARA VOLAR

¡ACEPTAR LO QUE NO PUEDO CAMBIAR!...

Se dice que la pena es inevitable, pero el sufrimiento es optativo...Si aprendo aceptar que la pena es parte de la vida, estaré mejor preparada para soportar los momentos difíciles y luego avanzar olvidándome de la pena...

¡ACEPTACIÓN!

*Yo tuve que aceptar que mi cuerpo es mortal...que estoy hecha de recuerdos y olvidos, días y noche...

*Tuve que aceptar que todo es pasajero, transitorio...

*Tuve que aceptar que lo que llamaba mi casa, era solo un techo temporal...

*Tuve que aceptar, mis fragilidades, mis limitaciones y condición...

*Tuve que aceptar que no comprendo la eternidad y que nada se de ella...

*Tuve que aceptar mi orgullo y prepotencia...

* Y por fin acepté que la vida es como es, y tuve que aceptar, reflexionar...abrir mis brazos a la vida...

*Acepte las cosas que no puedo cambiar...y acepté cambiar las cosas que si puedo...

*Y con la aceptación, a la vida conseguí la paz soñada...

Un saludo para tod@s

Gema Jaime...

Alas para volar...

ALAS PARA VOLAR

HOLA [COMPAÑERO@S.....ESTAMOS](#) EMPEZANDO UN NUEVO AÑO...

El pasado, pisado, hay que dejar el 2025 atrás, gracias, por tanto, fue difícil, pero lo logré, ahora toca seguir adelante...

Año nuevo no te temo, con cada reto creceré, porque en las tormentas más duras siempre hay un amanecer...

Me gusta escribir, contar cosas personales, vivencias, experiencias, y también cosas de mi vida, mi carácter, gustos, preferencias, y compartirlas con todos vosotr@s.... sois de mi edad, y seguro que hemos pasado por situaciones parecidas, aunque cada uno las hayamos gestionado de distinta manera...

Nunca he sido materialista, no me importó tener bienes, ni gran capital, para mí la posesión más importante es tener valores, algo de lo que ahora se habla muy poco...

Antes, ahora y siempre confío y es muy importante en la actitud sobre la vida, puede cambiarse todo, la actitud es una disposición psíquica y emocional relativamente estable, que predispone a una persona a sentir, pensar y actuar de una manera determinada, ante personas, situaciones, objetos...

La actitud es una combinación de pensamiento (cognitivos) sentimiento (afectivo), y tendencias de acción (conductual), se forma a través de experiencias y aprendizajes, no es innata...

La actitud, por lo tanto, es fundamental porque es nuestra percepción del mundo...

Hablar de mí, es terapéutico, yo no escribo para grandes cerebros, escribo para grandes personas...

Al compartir con vosotr@s compañer@s tiempo, despertáis en mis emociones, sentimientos, y sobre todo respeto...

Mi actitud, es siempre ser feliz con lo que soy y tengo...soy tremendamente emocional, lo bueno y lo malo, lo vivo intensamente...

Mi percepción del mundo es real, soy consciente que lo componemos seres humanos imperfectos...

No me hago demasiadas expectativas...

Nací sola, me iré sola, pero tengo un compromiso conmigo misma para siempre, quererme y respetarme, conocerme no solo mi cuerpo, mis órganos vitales, conocer mi espíritu, mi alma... Me gusta poner la gratitud en acción, los que me quisieron, respetaron y aceptaron, les doy las gracias, a los que sacaron conmigo su rabia y me hicieron daño, también les doy las gracias, porque me hicieron más fuerte...

Tomé decisiones acertadas en la vida, también he cometido errores, he aprendido a vivir viviendo, aprendiendo y desaprendiendo.

“La actitud es la clave para alcanzar mis metas” soy positiva, optimista y entusiasta...No dejo que nada ni nadie, me quite la ilusión...

¡SE POSITIVO!

Una actitud positiva causa actitud positiva, causa una reacción en cadena de pensamiento, sucesos y resultados positivos...

*ESTA REFLEXIÓN ME GUSTA...DIJO UNA VEZ SANDRA BULLOCK...

“Hay momentos en los que la tentación de responder con la misma moneda es fuerte, de devolver cada falta de respeto, cada gesto cruel.

Pero entonces me detengo, observo, veo sus vidas, sus batallas, y entiendo que el mundo ya les ha dado suficiente castigo...Algunas guerras no se pelean con palabras, si no con silencio... Al final, cada quien da lo que lleva dentro.

Yo elijo no devolver el daño, sino seguir adelante...

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

EL IMPACTO DEL SOL EN LA SALUD

La exposición al sol tiene efectos significativos en la salud física y mental de las personas mayores. La luz solar es una fuente natural de vitamina D, esencial para la salud ósea y el sistema inmunológico. Sin embargo, es crucial equilibrar la exposición para evitar riesgos como el daño cutáneo y el cáncer de piel.

La vitamina D es fundamental para mantener huesos fuertes y prevenir osteoporosis, una condición común en la vejez que puede aumentar el riesgo de fracturas. Además, la luz solar tiene un impacto directo en el estado de ánimo. La exposición al sol aumenta la producción de serotonina, un neurotransmisor que regula el humor y reduce el riesgo de depresión, un problema frecuente entre las personas mayores.

La luz solar también ayuda a regular el reloj biológico, mejorando la calidad del sueño. Un buen descanso nocturno es esencial para la salud general y el bienestar emocional. Además, la exposición al sol puede mejorar la función cognitiva y reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Para aprovechar los beneficios del sol de manera segura, es importante tomar precauciones. Usa protector solar con un factor de protección adecuado y ropa que cubra la piel, especialmente durante las horas pico de radiación solar (10 de la mañana a 4 de la tarde). No olvides hidratarte bebiendo suficiente agua, especialmente en días calurosos. También es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier plan de exposición al sol, especialmente si se tienen condiciones médicas preexistentes.

En resumen, la exposición moderada al sol puede mejorar significativamente la salud y el estado de ánimo de las personas mayores. Prioriza tu bienestar y disfruta del sol de manera responsable.



Lucía Penalva Larraz (Terapeuta Ocupacional)
Noelia Rodríguez Llorente (Terapeuta Ocupacional)
Servicio Promoción Autonomía Personal (PAP)

EL DOCUMENTO DE VOLUNTADES ANTICIPADAS (TESTAMENTO VITAL)

Si tu no decides, otras personas lo harán por ti

Desde la Asociación Derecho a Morir Dignamente (DMD) luchamos para superar el tabú de la muerte desarrollando una pedagogía de la buena muerte, a través de información y actividades fomentando que la ciudadanía tome sus propias decisiones con libertad.



DMD-Aragón estuvimos a finales de 2025 en el Hogar de Mayores de Sabiñánigo, en una charla sobre *40 Años de la lucha por los derechos sanitarios al final de la vida* y un Taller sobre *Documento de Voluntades Anticipadas*.

Con el Documento de voluntades anticipadas (Testamento vital) una persona deja constancia de cómo quiere que sea el final de su vida para que éste se adapte a sus valores y preferencias en el momento en que llegue a situaciones en cuyas circunstancias no sea capaz de expresarlos personalmente, sobre los cuidados y el tratamiento de su salud o, una vez llegado el fallecimiento, sobre el destino de su cuerpo o de los órganos del mismo. En este documento se puede y es recomendable nombrar un representante para que, llegado el caso, sirva como interlocutor suyo con el equipo sanitario para procurar el cumplimiento de las instrucciones previas expresadas.

Llamamos DVA, al Documento de Voluntades Anticipadas, y en él puedes indicar:

- Los tratamientos médicos que desees rechazar.
- Si desees que se alivie tu sufrimiento con cuidados paliativos y morir dormida mediante una sedación paliativa.
- Si desees adelantar tu muerte y solicitar la eutanasia.

El Departamento de Sanidad dispone de un registro donde los documentos de voluntades anticipadas (DVA) quedan registrados y disponibles para ser consultados por los profesionales sanitarios. Y tendrá validez en aquellas situaciones en las que la persona

no pueda expresarse por sí misma. Por eso decimos que *el DVA habla por ti, cuando tu ya no puedes hacerlo*.

Hacer tu testamento vital te da tranquilidad y garantiza que se respeten tus valores hasta el final de la vida. Es importante hacerlo para lo siguiente:

- Decides tú, con libertad, cómo quieres que sea tu final.
- Aseguras que se respete tu voluntad.
- Proteger a tus seres queridos de tomar decisiones difíciles por ti.
- Facilitas el trabajo del equipo sanitario, que tendrá una guía clara.
- Evitas tratamientos que solo alargan el sufrimiento.

Puedes encontrar información en la Trabajadora Social de tu Centro de Salud, en los Servicios de Atención al Usuario de los hospitales, web de saludinforma.es y en DMD-Aragón (Tfno: 644 082 016 o en dmdaragon@derechoamorir.org)

En Aragón, consideramos que aún son pocas las personas que han registrado su DVA. En enero de 2026 eran 19.992 los DVA registrados, una tasa por mil personas de 19,73. La tasa media del estado español es de 13,78; la tasa de Aragón está un poco por encima de la media; pero lejos de la Comunidad Autónoma de Navarra que tiene la tasa más alta con 37,41 por mil.

Y es destacar que en todo el estado es mayor la tasa de las mujeres que la de hombres que ha registrado DVA, lo cual pone de relieve el alto compromiso de las mujeres por planificar el final de su vida.

El empeño de DMD es informar, asesorar y ayudar para que cada vez seamos más las personas que planificamos el final de vida y dejamos expresado lo que queremos y lo que no sobre tratamientos médicos y sobre la forma de morir, así como si queremos acogernos a la eutanasia si se dan los requisitos previstos en la ley.

Os animamos a reflexionar y hablar sobre la muerte y a hacer el DVA. Podéis contar con la Asociación DMD-Aragón para realizar talleres sobre el final de vida y sobre el Documento de Voluntades Anticipadas.

Concha Muñoz
Vocal por Huesca en la Junta Directiva de DMD-Aragón

8 DE MARZO DÍA DE LA MUJER TRABAJADORA

- 736 -

8 - MARZO."DÍA DE LA MUJER".SABIÑÁNIGO - 2.026.

El "Día de la Mujer",
hoy estamos celebrando.
Seguiremos reivindicando,
aunque vayamos mejorando.

•
Siguen habiendo abusos,
también desigualdades.
•
Deberíamos saber bien,
que todos somos iguales !.

•
Solo maltratan a las mujeres,
los hombres de mala "calaña".
de una mala educación,
los que con ellas se enseñan.

•
¡ Por parte de un Grupo Político,
estos hechos no se condenan.
Les quitan toda la importancia,
y eso nunca lo nombran !.

•
¿ Donde está la educación,
y eso por parte de todos;
para una buena convivencia
que tanto necesitamos ?.

•
Hace falta educación,
desde años ya tempranos.
•
Y enseñar con el ejemplo
haber si así aprendemos !

La Vida ya es difícil,
y más que la complicamos.
•
¡ Pero hay personas tan malvadas,
que no nos lo explicamos !.

•
Ea nos sobran las palabras,
para apoyar a las mujeres.
•
¡ Saber que para la mayoría,
siempre seréis las mejores !.

•
Sois la "salsa de la Vida"
en toda la sociedad.
•
¡ Muchos éxitos en la vida,
os deseo de verdad !.

•
A decenas tengo versos
escritos para vuestra fiesta.
Nunca dejaré de contar,
la importancia de esto.

•
Ahora, si estáis a tiempo,
aprovechar vuestra juventud.
•
¡ Cuando llegan muchos años,
nos caen como un "alud" !.

•
Felicidades a todas,
y ésta es la despedida :
•
¡ Vámanos a pedir de veras,
que vaya siguiendo la Vida !.

Santiago

Sabiñánigo - 8 - de Marzo - de - 2.026 -

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

En el mes de febrero han comenzado las actividades de Envejecimiento Activo financiadas por el Gobierno de Aragón y el Fondo Social Europeo.

Este año, contamos con dos grupos de espalda sana y uno de entrenamiento de la memoria, como novedad, ha comenzado un curso de Memoria en movimiento.

Ha habido una gran demanda, y por lo tanto ha habido que hacer sorteo para participar en dichas actividades. Desde el hogar se está intentando crear más grupos de actividad para que puedan participar las personas que se han quedado en lista de espera.

Dichas actividades tienen una duración anual de febrero a diciembre.



ESPALDA SANA

Coaching postural

Actividad cuyo objetivo es fomentar buenos hábitos posturales para el cuidado y fortalecimiento de la espalda.



NEUROBIC

ENTRENA TU MEMORIA

Acuérdate

Actividad que tiene como objetivo prevenir el deterioro cognitivo asociado a la edad, con el fin de mejorar la calidad de vida, mantener la capacidad funcional y conseguir autonomía e independencia.



ÁGILMENTE

MEMORIA EN MOVIMIENTO

Activamente

Actividad que combina la estimulación de los procesos cognitivos y la atención con la de los factores perceptivo y físico motrices con el fin de estimular la atención, la memoria, así como la respiración y relajación a través del movimiento.

ADIVINANZAS

Mi primera negación,
Mi segunda, consonante;
El articulo los tres
Y todo el mundo interesante.

(La novela)

Hace días fui al mercado
Y me compre un pescado.
¿Qué pescado me he
comprado?

(Acedías)

Allá vienen nuestros padres,
esposos de nuestras madres,
padres de nuestros hijos
y de nuestros propios esposos,
¿Cómo se entiende esto?

(Los suegros)

Estoy en medio de la gloria,
En misa no puedo estar,
Ni menos en el altar,
Pero esto en la custodia.

(La letra O)

Enfrente está del altar,
Sale del fondo del mar.

(El Coral)



Ascensión Pardo

CANAL DE WHATSAPP DEL HOGAR

En diciembre se creó un nuevo canal de comunicación del Hogar. Sirve como medio para hacer difusión de las actividades de una forma ágil y cómoda. Aquí os dejamos las instrucciones para poder acceder a él y seguirnos.



RETAZOS

PROXIMOS CURSOS GRATUITOS

DE LA CAIXA (MARZO)

EN FORMA I y II

Lunes de 9 a 10:15 horas

Miércoles de 9 a 10:15 horas

AMIGOS LECTORES

Lunes de 10:30 a 12 h

ESCRITURA CREATIVA

Miércoles 10:30 a 12 horas

WHATSAPP

Martes de 16 a 18 horas

INICIO A LA INFORMATICA

Jueves de 16 a 18 horas



PROXIMOS CURSOS GRATUITOS DE FORMACION DIGITAL (MARZO-ABRIL)

ME DIVIERTO EN DIGITAL

Martes 10, 17 y 24 de marzo de 10 a 12 horas.



Martes de 10 a 12 horas. 10 plazas. Se puede apuntar a todos en conjunto o de forma separada.

- **PROTEGE TU INFORMACIÓN.** Seguridad en la comunicación de Internet
- **DOMINA TU CORREO ELECTRÓNICO.** Organiza y protege tu bandeja de entrada
- **PROTEGE TU IDENTIDAD DIGITAL.** Evita el robo de información
- **CONTROLA TU HUELLA DIGITAL.** Crea y protege tu identidad en la web.



SERVICIO DE PODOLOGIA

Horario: lunes de 9 a 14 h y de 15 a 18 horas

Días de servicio

Marzo: 2,9,16, 23 y 30

Abril: 6, 13, 20 y 27

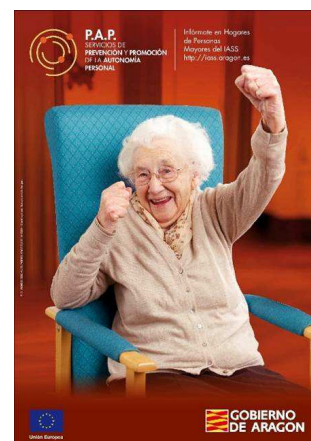
Mayo: 4, 11, 18 y 25



SERVICIO DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL (P.A.P)

Servicio gratuito que permite mantener o mejorar las capacidades físicas el mayor tiempo posible en aquellas personas que ya son dependientes y que tienen un alto riesgo de serlo (mayores frágiles).

El servicio lo presta un equipo formado por terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas y trabajadores sociales.



MARTES Y JUEVES de 10 a 14 horas y de 16 a 18 h. Para más información hablar con la trabajadora social del hogar.

CONCIERTO SEMANA DE LA MUJER

“Trabajando en igualdad por la igualdad”

Grupo vocal y grupo de guitarras dirigidos por Susana Carrillo.

Jueves 5 de marzo a las 18:30 horas en el hogar



CAMPEONATOS DE PRIMAVERA

GUIÑOTE, BILLAS, PETANCA, DOMINÓ, RANA Y AJEDREZ.

Plazo de inscripción: 2 al 15 de marzo en Conserjería.

2 inscripciones máx. por persona.

Para poder jugarse 6 inscritos como mínimo en cada juego excepto en el guiñote que serán necesarias 8 parejas.

Reunión informativa: lunes 16 de marzo a las 12h. en la sala de la TV



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
TELEFONO DE LA ESPERANZA	717 003 717
TELEFONO CONTRA EL SUICIDIO	024