

# AIRES DEL PIRINEO

**BOLETÍN  
DICIEMBRE**

**Nº 92  
2023**

**HOGAR DE  
PERSONAS MAYORES  
SABIÑÁNIGO**



## SUMARIO

Sumario .....	2
Una palabra afable .....	3
El rincón de M <sup>a</sup> Jesús .....	4
Hola compañeros .....	5 y 6
Saber escuchar .....	7
Trucos de mi abuela .....	8
Liriodendron Tulipifera .....	9
Regresión a mi niñez .....	10, 11 y 12
¿Una gimkana en el PAP? .....	13 y 14
Árbol de los deseos encendido .....	15
Árbol de los deseos, Navidad .....	16
La Navidad .....	17
Receta .....	18 y 19
Adivinanzas .....	20
Teléfonos de interés .....	21
Retazos .....	22, 23 y 24

**Maquetado:** *M<sup>a</sup> 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 artículo**

## UNA PALABRA AFABLE

Lleva más de 21 años dedicada a la gente marginada del barrio del Rabal, de Barcelona. H.A.I es una religiosa de la Salle que ha escrito: "...Una tarde encontré a María, una camarera guapísima. Un hombre le había dado una despiadada paliza, quería explotarla y convertirse en su dueño para percibir sus ganancias. La mujer no se tenía de pie, la metí en un taxi y la llevé al servicio de urgencias de un gran hospital. Allí nos atendió una enfermera e hizo que la muchacha se tendiera en una cama de hierro, apenas de dos palmos de ancha. Paso casi una hora sin que nadie viniera a interesarse por ella. Luego vino el médico, regañón, luego una enfermera que le extrajo sangre, otra enfermera recogió orina, otra le tomo la presión, otra le puso una botella de suero, pero ninguno de ellos tuvo para María una palabra de amabilidad para ella.



La amabilidad alivia, mitiga miedos y dolores, humaniza, aproxima, da confianza. La amabilidad es el lenguaje que el ciego ve, el sordo oye, el enfermo, quien sufre espera y necesita, y los más ignorantes entienden.



Todos deseamos nos ayuden, nos traten o nos digan una palabra con amabilidad, con amor. No hay cosa que tanto edifique y ayude al prójimo, afirma San Francisco de Sales, como un trato amable y amoroso.

**Juan Antonio Allué.**

## EL RINCÓN DE M<sup>a</sup> JESÚS

Descubriendo lugares como parques, para sentarme, ver movimientos de gente, no sentirme sola, y escribir lo que veo, pienso, lo que siento, ver la vida en la gente. Me siento a gusto en este banco, y estas personas que hacen un buen servicio, en un lugar en el que, a nadie molesto, aquí mi mente deja que descanse, sienta y recobre, si se puede un poco de calma. Por estos lugares venía por la carretera cuando era una niña en Zaragoza, desde mi pueblo. Como nos hace la vida de cambios, en diferentes lugares, formas o situaciones, viendo a personas con las obligaciones diarias. Luego queda más tiempo para hacer lo que nos parece. Siento como que he perdido algo tan importante, que ya nunca conseguiré estar, diría yo, completa, con mis principios, que ya los he perdido, sin hacer, es la vida con la ilusión de querer, de haber hecho lo que era normal, siempre lo tendré en mi mente, aunque en sueños, muchas veces lo he hecho un poco. Un día, en ese banco, que hacía un aire buenísimo, y que me gusta mucho sentirlo. El aire siento la presión en mi cuerpo y me libera, solo quiero sentirlo, no hay preocupaciones. Conozco a una joven y hablamos un rato, agradable.



Nunca es tarde para recordar lo que la señora Gloria Yus hizo por el Hogar de Sabi. Siempre estaba en el hogar, para ayudar a las personas que allí íbamos. Su saber escuchar. Para mi entró en mi corazón, me hacía estar bien en su presencia, así que quiero darle las gracias, que en su momento creo que me faltó decirlo. Escribo su gran regalo que era estar cerca de lo que transmitía, su saber hacer sin hacer ruido, sabiamente, mi pequeño homenaje. Gracias

**M<sup>a</sup> Jesús Hernández.**

## HOLA COMPAÑEROS

Aquí estoy de nuevo, soy Gema, compañera en el hogar, de actividades, de edad, y de vida.

Hoy me desperté muy pronto, mire por la ventana, y pensé que día tan desapacible hace hoy...

Ese pensamiento lo mantuve un rato en mi mente, me sentía mal, entonces quise darle la vuelta y pensé hablar sobre este tema, me ocupé y preocupé sobre los pensamientos...

### ¿Qué son los pensamientos?

El pensamiento es la capacidad que tienen las personas de formar ideas y representaciones de la realidad en su mente.



Los pensamientos se forman en la corteza cerebral, es la porción extrema del encéfalo, también llamada materia gris.

Pensamiento-emoción, es un círculo vicioso que hay en cada estado en el que nos encontramos. Pensamientos positivos, generan emociones positivas. Por el contra, pensamientos negativos, generan emociones negativas y conllevan conductas negativas.

La emoción, siempre precede al pensamiento, el pensar acompaña al sentir.

### ¿cuándo surgen las primeras emociones?

A los 10 meses de edad, los niños ya experimentan, alegría, sorpresa, irritación, y miedo.

### Mi experiencia personal sobre el pensamiento.

Hubo una época en que debido a mi defecto de carácter impulsivo, cuando un pensamiento, entraba en mi mente, automáticamente lo decía. El lema: "Piensa, Piensa" me ayudó a reflexionar antes de actuar.

Ahora cuando no se me ha pedido opinión, no la doy, no permitiré que mi boca diga nada que mi cabeza no pueda tolerar. Antes de meterme en un problema y abrir la boca para responder, o perderme en un análisis obsesivo de la conducta de otra persona, puedo parar, puedo escuchar.

Hoy sustituiré una actitud negativa, por una positiva.

*Tengo un pensamiento, es una planta, es preciosa...*

¿Qué significado tiene la flor del pensamiento?

Regalar pensamientos, significa, recordar y sentir nostalgia, la flor del pensamiento, es también símbolo, de inocencia, modestia, y felicidad.

*Es mi flor, mi pensamiento.*

Una flor, un pensamiento...

Caminando entre tumbas, cielos grises, pasos castigados al silencio...

En el camino una flor, un pensamiento de colores indefinidos... ¡Es tan raro ver tanto color y ternura entre cemento gris y a través de la niebla!

¿Cómo pudo brotar en estas piedras?

Me siento como el Principito: avara, codiciosa, ansiosa...

Es mi flor es la más bella, porque es la única que ha podido surgir en lo estéril de mi alma.

¿Sera una ilusión acaso? ¿Si intento tocarla desaparecerá? Tengo miedo... Me gusta mi flor. Amo observarla, ver cómo crece. Como se vuelve más bella cada día. No quiero que el hilo la queme. No quiero que el viento la deshoje. No quiero que la lluvia la ponga triste. ¿Cómo hago que se quede conmigo para siempre, sin ahogarla, sin marchitarla? Me quedaré aquí, en silencio, amándola, solo amándola...

Os deseo a todos, felices pensamientos...



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

## SABER ESCUCCHAR

Fundamentalmente me dedico a escuchar a una de las internas de la prisión para orientarlas a una vida posible y mejor, responde el mercenario, padre Serna Capellán, de la prisión de mujeres, a la pregunta: ¿Cómo invierte el tiempo en la prisión?

Todos hemos constatado las ganas, el ansia que las personas tienen, tenemos, de ser escuchadas, atendidas, principalmente en tiempos de adversidad, en momentos de dolor, en horas de soledad.

Escuchar es ponerse al lado de quien carece de afecto, vive la marginación y experimenta la soledad.



Escuchar es olvidarse de los propios males y saber de los males de los demás. Olvidar es comprender, dejarse absorber e intentar ayudar.

Escuchar profundamente a las personas, no solo a sus palabras, lo que dicen, lo que quieren decirnos, sus pensamientos, sus sentimientos, sus anhelos, sus esperanzas.

Escuchar pacientemente es la mejor respuesta que se puede dar.

El célebre periodista, escritor, católico y ciego Nino Salvaneschj, escribía: "Saber hablar es don de muchos, saber callar es don de pocos, y saber escuchar es generosidad de poquísimos.

Escuchar es una manera de hablar y aumentar la caridad.

**Juan Antonio Allué.**



## TRUCOS DE MI ABUELA

De cara a las próximas fiestas, aquí van unos consejos de lo más variados:

### *Cocina:*

#### **Descongelar la carne:**

Lo mejor es que pongas la carne en un recipiente sin tapar y con una rejilla en el fondo, cerca de un lugar cálido. Así la aíslas de los jugos que va soltando.

#### **Sardinas sin olores:**

Son un alimento sabroso y muy nutritivo, pero llenan la casa de un fuerte olor, al freírlas. Para que esto no ocurra, pon en práctica el siguiente truco: una vez limpias y saladas, mójalas con un poco de leche y espolvoréalas con harina. No dejarán ni pizca de olor.

### *Belleza:*

**Relaja tus ojos.** No permitas que se te hinchen los ojos por culpa del cansancio o las noches locas, puedes calmarlos con este truco casero y barato: prepara una infusión concentrada de té verde y déjala enfriar en la nevera. Después aplícala con unas compresas de algodón sobre los ojos cerrados y tómate 10 minutos para que actúe. Relájate, notarás un enorme alivio y olvidarás que tenías los ojos hinchados.

### *Salud:*

#### **Digestiones sin peligro:**

Coma 3 comidas al día, a horas regulares.

Evite el estrés y la agitación durante sus comidas.

Mastique bien los alimentos antes de tragarlos (*La saliva contiene amilasas, unas enzimas que comienzan la digestión en su boca*)

Beba suficiente agua durante las comidas y fuera de éstas.

Y, sobre todo, coma una cantidad razonable.

¡Deténgase antes de sentirse “completamente lleno”!



**Lola Reina.**

## LIRIODENDRON TULIPIFERA *(Tulipero o tulipanero).*



Árbol caducifolio, nativo del Este de Norteamérica y cultivado con fines ornamentales, su madera se emplea en carpintería de interiores.



Altura hasta 45-58 m en la naturaleza. Las flores se abren a finales de primavera o principios del verano.



**Santiago Pernia.**

## REGRESIÓN A MI NIÑEZ

Hoy me encuentro lista para hacer una regresión y escribir de mi niñez, de mi vida... ¡Me siento orgullosa de ser quien soy y... como soy!

Durante el proceso de mi maduración personal, emocional y también espiritual, hay un trabajo muy arduo, los cambios son muy duros, pero merece la pena, estoy trabajando para la empresa más importante, trabajo para mí.

Cuando yo era niña, era muy intuitiva, creativa, con un carácter fuerte, hiperactiva, con una energía difícil de controlar, era muy curiosa, espontánea, sincera y preguntona, no tenía filtro.

Mi carácter, se convirtió para mi madre, en una pesadilla, yo nací en los cincuenta, y entonces todo era tabús, se vivía con hipocresía, con mentiras, con doble moral, mandaba mucho el clero; la secuela de la guerra dejó mucha desigualdad social.

La actividad laboral de mi familia, era de hostelería, y tienda de alimentación, en nuestro bar solo entraban hombres, demasiada testosterona junta, solo podía beber alcohol el hombre,



tampoco las mujeres podían fumar. Se les trataba de distinta forma a los chicos, que a las chicas, colegios y juegos separados, el trabajo de fuerza para los hombres y las mujeres eran cuidadoras de todos, nos trataban como si fuéramos inferiores

Yo era feliz siendo niña, hasta que un familiar me contó que cuando yo nací, fue un contratiempo para mi padre, quería un chico, ya que tenían otra hija anterior.

Mi comportamiento cambió mucho, empecé a demostrar que tenía una resistencia física y madurez mental, que en verdad no la poseía, dejé de ser yo misma, para complacer a mi padre.

Por más que me esforzaba, nunca recibí una alabanza, un te quiero, un lo haces bien...

En mi hogar no hubo escasez de alimentos, estábamos bien alimentadas, pero... hubo muchas carencias de afecto, yo tenía la sensación que no llegué en buen momento, no me sentía querida. Mi padre era un hombre fuerte, duro, no expresaba los sentimientos y emociones.

Mi madre, trabajaba como una burra y se esforzaba en que la convivencia fuera buena, pero nunca se lo reconoció mi padre, nunca le regalo una compensación, discutían mucho, él era ludópata y se ponía muy agresivo, hasta el punto de ponerle la mano encima.



Fueron muchos años que no podías ser sincera y decir todo lo que se pensaba, pasaban muchas cosas que no eran normales, muchas injusticias, machismo, pero... nos enseñaban a ver, oír y callar.

Entonces no se hablaba de la adolescencia, pero yo sí que sé que en esa época cambie de carácter, y saque todo que callé durante años, me hice muy rebelde, quería cambiar todo, la religión, la política, a mis padres, pero me encontré sola, me topé con la realidad de la incompreensión. Ser como era, lo pague muy caro, me sentí humillada, maltratada, violada, sola, e incomprendida.

Mi madre era de misa y rosario diario, yo entonces no tenía esa necesidad, y nunca entendí esa forma de fe, esa doble moral.

A pesar de que era una chica madura, y que ayudé en el negocio a trabajar, emocionalmente, era una inmadura y estaba marcada y herida.

"Yo no estaba bien" no me sentía bien, tenía sensación de ser diferente, de estar sola, empecé a relacionarme con amigos con problemas de personalidad, parejas que yo tenía que hacer de madre, inmaduras, me acostumbre a vivir con sufrimiento.

Fui madre sin consenso con mí pareja, y cometí el error que cometen muchas mujeres, cargar con responsabilidades que no eran mías, he pagado culpas de otros, he convivido y vivido con personas con enfermedades de adicciones, son enfermedades destructivas, son relaciones tóxicas, no queda nada sano en un hogar con estas enfermedades.

Yo me considero una enferma emocional, tuve que aprender a desaprender, aprender vivir de otra forma, empezar un proceso de recuperación, buscar el respeto por mí misma, amarme, para poder amar a los demás, reconocer que necesito la ayuda espiritual, encontré la fe en un Ser Superior que me ayuda a no encontrarme sola.

La superación personal, sin ayuda profesional, no se puede, hay que tener humildad para reconocer, los defectos de carácter propios. Es duro escribir de uno mismo, pero yo lo hago, doy gracias por resurgir de mis cenizas.

Me doy cuenta de lo preciosa que es la vida y que a pesar de cualquier problema, he sido el baluarte, la piedra angular, de mi familia, y las notas dominantes y ejemplo de ser mujer.

Soy mujer, fui hija, niña, adolescente, casada, madre, abuela, por ellas y por todas nosotras, grandes madres, hijas, florezcamos, no perdamos la esperanza... Por todas, porque nos amemos más, siendo jóvenes, siendo ancianas, cuidemos nuestro cuerpo, y nuestra alma, por todas las hijas inteligentes, ignorantes, perdidas, por todas que toman el camino directo, y por las que van a trancas y barrancas, por las mujeres que lloran y las que ríen. Por todas ellas, independientemente, completamente curadas, o no. El consejo sabio de la mujer anciana, por el amor entre todas las mujeres... Soy quien soy, como soy, y me siento orgullosa de mi árbol genealógico, me siento feliz de ser mujer.

Soy un árbol anciano, con raíces profundas, he estado a punto de desaparecer, pero aquí estoy, he logrado sobrevivir, mi fuerza emocional y espiritual, estas saneadas.



Quando uno vive plenamente, los demás también lo hacen.

Mujer  
cúdate tú  
misma.

Nadie  
lo hará  
mejor.

Siéntete satisfecha.  
Bella por dentro y por fuera.  
Conforme con tu decir y hacer,  
Sueña, hazlo en grande.  
Si tú crees... así será.  
Un saludo para todos.

**Gema Jaime Gera**

*Alas para volar*

## ¿UNA GIMKANA EN EL PAP?

Dentro de la programación que ofrece este servicio, están lo que llamamos "actividades complementarias".

¿Qué son?  
Actividades que se llevan a cabo de manera regular, habitualmente en dos sesiones al mes, y que se diseñan en base a las necesidades, intereses y motivaciones de los usuarios.

Estas actividades están fundamentadas en mantener un equilibrio ocupacional y su importancia para la salud.

Tener un sano equilibrio dentro de los tipos de actividades

que realizamos en el día a día, (autocuidado, productividad y ocio)...



Está comprobado que tiene una repercusión

muy beneficiosa para mantener un buen estado de salud y dentro de la terapia ocupacional, ocupa un lugar esencial, en el diseño de programas terapéuticos. Esto implica permitir espacios en el día a día para el ocio y el tiempo libre. Para disfrutar, reír, compartir, socializar...

Por eso, en el PAP, además de los programas dirigidos a la estimulación cognitiva y la recuperación funcional, se organizan actividades estas actividades, centradas en los gustos y motivaciones de los participantes.

A lo largo de este año, hemos realizado alguna salida al exterior, como la visita a la biblioteca, y otras muchas en el centro, como pueden ser: charlas, talleres, exposiciones,

actividades intergeneracionales, juegos, gymkanas.... Todas y cada una de ellas con muy buena acogida.

En ocasiones, y siempre que es posible, ampliamos algunas de estas actividades, considerando, que pueden ser de interés general a toda la población, fomentando la participa

ción,  
favorecie  
ndo el  
conocimi  
ento del  
servicio  
y la  
inclusión  
de los  
participa



ntes en la comunidad.



## ÁRBOL DE LOS DESEOS Y ENCENDIDO LUCES DE NAVIDAD

El pasado día 1 de diciembre, el hogar de personas mayores participó en el encendido de las luces de Navidad y el árbol de los deseos, actividad organizada por el ayuntamiento de Sabiñánigo. Un grupo de voluntarios, en representación del colectivo de personas mayores,



acompañaron a los miembros del Consejo de la Infancia en la puesta de deseos en el árbol de la plaza de España. Santiago Borra leyó un texto con los deseos de los mayores, y se

bailó a ritmo de villancicos navideños cantados por Viki Lafuente.

**Muchas gracias a todas las personas que participaron y nos acompañaron en este acto.**



**ARBOL DE LOS DESEOS. NAVIDAD 2023**

Hoy en la Plaza de Sabi  
ante el Árbol de los "deseos"  
¡hacemos nuestras peticiones  
todos los que aquí estamos!

Los niños ilusionados,  
haciendo sus predicciones  
¡con toda la ilusión  
que se cumplan sus peticiones!

Las luces de nuestros pueblos  
sirvan para iluminar,  
a todos los gobernantes:  
¡qué van a necesitar!

Hoy vamos a iluminar  
los caminos de la vida  
¡para que podamos caminar  
sosegados cada día!

Desde el Hogar de Sabi  
Hacemos nuestras peticiones  
¡ya no somos unos niños  
pero ¡hay que tener ilusiones!

La petición de "los mayores"  
Esta será muy sencilla:  
¡que los políticos se entiendan,  
Y no solo a la "zancadilla"

Las agresiones e injusticias  
éstas tienen que cesar:  
¡sabemos que es difícil,  
pero hay que intentar!

De las guerras, no hablamos  
Porque nos vamos a enfadar:  
¡es muy triste y penoso,  
y no se puede soportar!

¡porque bien se lo merecen  
gracias al Ayuntamiento,  
por el trabajo y presentación  
de este acto tan bonito!

¡Siempre es gente joven  
la "salsa" de esta vida,  
ahora no pedimos más,  
y esta es la despedida!

**SANTIAGO BORRA**

# LA NAVIDAD

Unos días antes de la navidad, parte del mundo se pone en marcha, Los que viajan desde la parte más lejana de la tierra, solo para estar en esta fiesta con la familia.

En estas fechas las calles se iluminan, las casas se adornan lo más bonito posible, los niños están como locos poniendo el belén y junto a sus padres y abuelos, disfrutan de los preparativos.

Es una fiesta entrañable y familiar, en estos días las calles se llenan de amor y alegría, los villancicos no dejan de sonar y se respira cierto aire místico , la gente se apresura para comprar todo lo que se necesita para la noche buena amigos y conocidos se desean con júbilo ¡Feliz Navidad !.

¿Qué misterio tendrá el nacimiento de un niño, que después de tantos siglos sigue recordando el mundo su esplendor?, ¿Por qué en estas fechas las personas se vuelven más comprensivas y cariñosas?, esto es otro misterio. Qué bueno sería que en esta tesitura se mantuvieran los 365 días del año, y divagando, divagando llega la noche tan esperada, la mesa esta vestida con el mejor mantel que hay en la casa, la cena está preparada con Amor, cocineros y cocineras se esmeran en presentar las viandas adecuadamente. Al sentarse en la mesa la alegría se opaca un poquito, porque hay huecos que nunca se llenaran, los recuerdos se agolpan y la nostalgia se apodera por unos segundos, pero estamos en navidad, y hay que seguir celebrando la vida por recorrer junto a los seres queridos. La noche se presta para demostrar a la familia lo importante que es, deseando al mundo Paz y Amor, esperando que la navidad sea un lazo de unión para todas las naciones.



Feliz Navidad 2023.

**Ana María Beltrán.**

## **CARRILLERA DE CERDO CON MELOCOTÓN EN TEXTURAS**

### **ELABORACIONES NECESARIAS PARA LA PRESENTACIÓN.**

- CARRILLERAS DE CERDO GUIADAS
- CRUJIENTE DE MELOCOTÓN (MELOCOTÓN DESHIDRATADO)
- GELATINA DE MELOCOTÓN
- SALSA DE MELOCOTÓN
- DEMIGLACE DE CERDO
- SALSA DE LAS CARRILLERAS



### **ELABORACIONES**

#### ***CARRILLERA DE CERDO GUIADA***

#### **INGREDIENTES**

- CARRILLERA DE CERDO
- SALMUERA (100 GR DE SAL POR 1 LITRO DE AGUA)

#### **ELABORACIÓN**

1. Blanqueamos las carrilleras una vez.
2. Retiramos, escurrimos, dejamos enfriar y reservamos.
3. Introducimos en salmuera y dejamos reposar durante 1 hora en la nevera.
4. Escurrimos secamos y envasamos al vacío
5. Cocemos a 80 °C durante 10 horas. Enfriamos y reservamos.

#### ***SALSA DE MELOCOTÓN***

#### **INGREDIENTES**

- 3 MELOCOTONES

#### **ELABORACIÓN**

1. Partimos los melocotones, les quitamos el hueso y los envasamos al vacío y los cocemos a 85°C durante 45 minutos. Enfriamos.
2. Trituramos hasta obtener una textura lisa.

#### ***DEMIGLACE DE CERDO***

#### **INGREDIENTES**

- 1 KG DE HUESOS DE CARRILLERA
- 160 GR DE BRESA
- 6 LITROS DE AGUA
- SAL

**ELABORACIÓN**

1. Colocamos lo huesos en una bandeja de horno a 180°C hasta que se doren. Una vez tostados retiramos el excedente de grasa y lo traspasamos a una olla junto a la bresa.
2. Desglasamos la bandeja de horno y lo añadimos a la marmita.
3. Cubrimos con agua fría y dejamos cocer durante 4 horas.

**SALSA DE CARRILLERA****INGREDIENTES**

- JUGO DE COCER LAS CARRILLERAS AL VACÍO
- 200 GR DEMI GLACE DE CERDO
- 50 GR DE AZÚCAR
- 10 GR DE VINAGRE

**ELABORACIÓN**

1. Calentar el jugo de cocción de las carrilleras y añadir la demiglace de cerdo y cocer 5 minutos.
2. En una sartén aparte caramelizar el azúcar, y añadir el vinagre y seguidamente la salsa, cocer durante 5 minutos. Reservar hasta la hora del pase.

**GELATINA DE MELOCOTÓN****INGREDIENTES**

- 200 GRAMOS DE AGUA DE MELOCOTÓN
- 1,2 GR DE AGAR AGAR
- 5 HOJAS DE COLAS DE PESCADO

**ELABORACIÓN**

3. Elaboramos el agua de melocotón con ayuda de una licuadora.
4. Ponemos el agua de melocotón a calentar hasta 90 °C y le añadimos el agar agar.
- Por último y fuera del fuego disolvemos las colas de pescados dentro del agua de melocotón y ponemos en el molde deseado. Reservamos dentro de la cámara

**FPBI DE COCINA Y RESTAURACIÓN****IES BIELLO ARAGÓN**

## ADIVINANZAS

Al formar fui maltratada,  
mi dueño me tiene amor,  
y aunque soy mujer  
honrada  
me suele tener atada,  
y con guardias mi señor.

Un convento bien cerrado  
sin campanas y sin torres,  
y muchas monjitas dentro  
Preparan dulces de flores.

Alí y su perro Can  
se fueron a tomar té  
a la ciudad  
que le he dicho a usted

Muy resplandeciente estoy,  
y aunque mudo y ciego  
soy,  
el que a venirme ha venido,  
todas las señas le doy.

Dos torres altas,  
de miradores,  
un quita moscas,  
cuatro andadores.

¿Qué cosa es,  
Lo que corre,  
sin tener pies?

Adivina, adivinador,  
¿Qué árbol carga sin flor?

Salta y salta,  
pero la cola le falta

**Ascensión Pardo.**

**ADIVINA,  
ADIVINANZA...**



## TELÉFONOS DE INTERÉS

### TELEFONOS DE INTERES



<b>HOGAR DE PERSONAS MAYORES</b>	<b>974 48 10 47</b>
AYUNTAMIENTO DE SABIÑANIGO	974 48 42 00
<b>CENTRO DE SALUD</b>	<b>974 48 14 14</b>
COMARCA ALTO GALLEGO	974 48 33 11
<b>POLICIA LOCAL SABIÑANIGO</b>	<b>974 48 42 42</b>
GUARDIA CIVIL	974 48 10 10
<b>EMERGENCIAS</b>	<b>112</b>
MUJER EMERGENCIAS 24 HORAS	900 50 44 05
<b>VIOLENCIA DE GÉNERO</b>	<b>016</b>
INSTITUTO ARAGONES SERVICIOS SOCIALES	974 29 33 33
<b>TELEFONO DEL MAYOR</b>	<b>900 25 26 26</b>
TELEFONO DE LA ESPERENZA	717 003 717
<b>TELEFONO CONTRA EL SUICIDIO</b>	<b>024</b>



# RETAZOS

## DIVERSABI

El sábado 30 de diciembre de 11 a 13 horas voluntarios del hogar estarán participando en la feria Diversabi con juegos tradicionales (guiñote, dominó, tabas... etc.). Cualquier persona que quiera participar en esta actividad, que se ponga en contacto con Noelia.

## ACTIVIDADES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### ESPALDA SANA Y NEUROBIC (ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA)

Del 8 al 16 de enero: INCRIPCION

-19 de enero: sorteo de las plazas ofertadas

-26 de enero: publicación de listas provisionales de admitidos.

-Del 26 de enero al 2 de febrero (ambos incluidos): pago de derechos de matrícula.

-7 y 8 de febrero: publicación de las listas definitivas de participantes.

-12 de febrero: comienzo de las clases.

## PROXIMOS CURSOS PARA EMPEZAR EN FEBRERO

### INICIACION AL MINDFULNESS

Miércoles de 16 a 17:30 h

Posibilidad de hacerlo también los jueves por la mañana de 9:30 a 11 horas

### GRUPO DE MEDITACIÓN

Para las personas que ya tienen conocimientos de meditación y mindfulness, los martes de 16 a 17 horas



**MERIENDA DE SAN SEBASTIAN**

La fiesta de San Sebastián se celebrará el lunes 21 de enero.

**SERVICIO DE PODOLOGIA**

Horario: lunes de 9 a 16 horas

**Días de servicio**

Diciembre: 4, 11 y 18

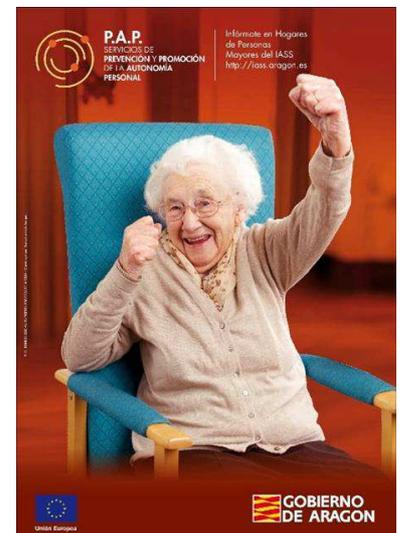
Enero: 8, 15, 19 y 29

Febrero: 5, 12, 19 y 26

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

Servicio 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 horas**

Para más información hablar con la trabajadora social del hogar.

**GRUPO CUIDARTE DE APOYO EMOCIONAL PARA CUIDADORES**

Espacio que facilita encuentros de calidad y calidez entre personas que viven situaciones similares. Recurso que permite mejorar la calidad de vida dirigido a personas mayores que viven procesos de cambio, a personas que cuidan de sus familiares en situación de dependencia

**Reunión informativa:** martes 30 de enero a las 10 horas en el hogar de personas mayores

Fecha de inicio del grupo: martes 13 de febrero

Fecha fin: martes 16 de abril

Horario: de 10:30 a 12:30 horas

Actividad gratuita con requisito de inscripción previa.

Para más información contactar con la trabajadora social en horario de 9 a 14 horas. Teléfono: 974 48 10 47



*Solución a las adivinanzas: 1) La llave, 2) Alicante, 3) El buey, 4) La higuera, 5) La colmena, 6) El espejo, 7) El agua, 8) La rana.*