

AIRES DEL PIRINEO



INDICE

Saludo trabajadora social	3
Exposición pintura mayo 2025	4
Inauguración exposición sala de arte	5, 6 y 7
Exposición del grupo de restauración y manualidades	8
Prevención de caídas y riesgos en el hogar	9
Viaje a Tarazona	10
Manifestación contra el Cáncer	11
Programa cuidarte	12
Taller de manejo de móviles	13
Taller de informática	14 y 15
El orgullo del Aragonés	16
Teatro leído	17
Adivinanzas	18
Premios campeonatos primavera 2025.....	19
Campeonatos de Santiago	20
Hola compañeros del Hogar	21
Retazos	22 y 23
Teléfonos de interés	24

Maquetado: *Florentino Sánchez*
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

Hola a todos,

Mi nombre es Carmen y soy la nueva trabajadora social del Hogar desde el pasado mes de mayo.

Cuando era pequeña recorría estos pasillos y me imaginaba viniendo todos los días a hacer actividades, a jugar a las cartas y al billar, a leer revistas en la sala de las mujeres, a cortarme el pelo en la peluquería, ... Me quedaba ratos y ratos fascinada mirando el gran cuadro de la escalera, preguntándome cómo habrían conseguido colgarlo.

¡Qué maravilla poder venir a trabajar a este lugar!

Estoy muy feliz de poder contemplar el cuadro de la escalera, escuchar la música de bailes latinos, desayunar en el bar y animar con orgullo a mis amigos a que visiten la exposición de pintura o que vengan a disfrutar de la fiesta de final de curso de mi nuevo trabajo. Tener la posibilidad de compartir ratos y vivencias con los socios del hogar, ayudarles en lo que necesiten y empaparme de sus experiencias.

Es un placer poder trabajar en mi pueblo y más aún en estas cuatro paredes que tantos buenos ratos han hecho pasar a tantas personas. No dudéis en pasar a saludarme y si os puedo ayudar, estaré encantada de hacerlo.

Un abrazo,
Carmen



EXPOSICIÓN DE PINTURA MAYO 2025

Buenas tardes:

Un año más nos reunimos para inaugurar la exposición de pintura del hogar de personas mayores.

Dibujar es una promesa a los pinceles para que bailen, a los tubos de pintura para que liberen sus colores al mundo. Es una promesa de que el lienzo callará y expondrá nuestra debilidad, nuestra indecisión, nuestra alegría y nuestra convicción.

Ir a dibujo es una inquietud que nos hace acudir a las clases, de escuchar las enseñanzas de la profe, de hacer los deberes, es nuestra promesa personal de esfuerzo, de seguir adelante, de que nuestra vida tiene un sentido para nosotros y los que nos rodean.

Ver hoy nuestros dibujos aquí colgados, es el resultado de nuestras horas de convivencia, de ratos de discurrir, de momentos de alegría.

Dicho esto, paso a dar gracias al Centro de Día de Sabiñánigo, que nos brinda la oportunidad de desarrollar la actividad. Al Ayuntamiento que nos permite exponer en este espacio público. Gracias a Tania, que nos permite y nos enseña a desarrollar nuestras inquietudes y nos tiene una paciencia infinita y nos pone una música estupenda; a los compañeros, que unas horas a la semana palpitamos en sintonía, gracias a los consejos, a los chistes, a los chascarrillos que nos contamos y nos damos.

Y gracias a todos vosotros que venís a ver lo que nos tiene durante el año, secuestrados de ilusión, gracias por mirar nuestros cuadros son ojos en los que entra el color, por dejar que nuestros colores os inunden, por mirar lo que nos gusta hacer.

Gracias.

Alumnos del taller de Dibujo y Pintura

INAUGURACIÓN DE LA EXPOSICIÓN

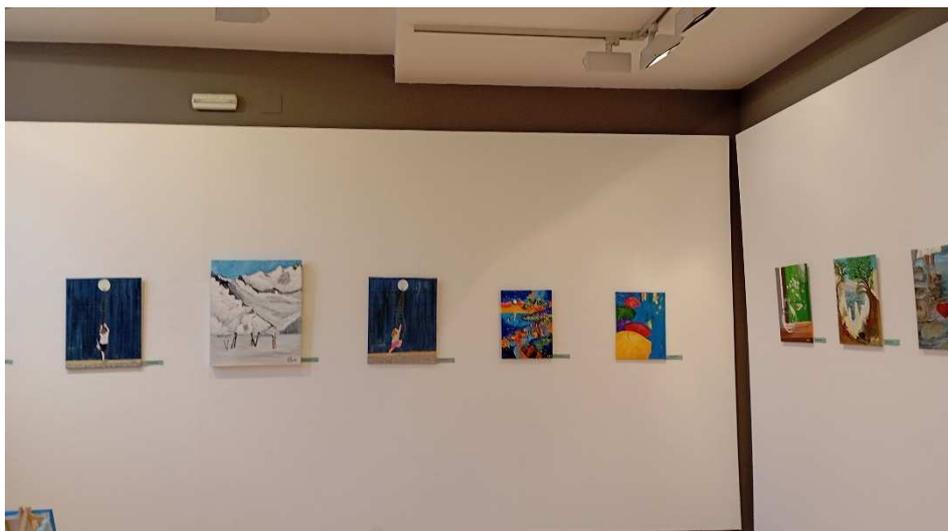
El miércoles 7 de mayo tuvo lugar la inauguración de la exposición de los trabajos realizados por los participantes del taller de dibujo y pintura del hogar dirigido por Tania Osanz.

La exposición ha estado abierta al público del 7 al 24 de mayo.

Desde aquí queremos agradecer al ayuntamiento de Sabiñánigo la cesión del magnífico espacio que es la sala de arte para que todo el mundo que quiera pueda visitarla.



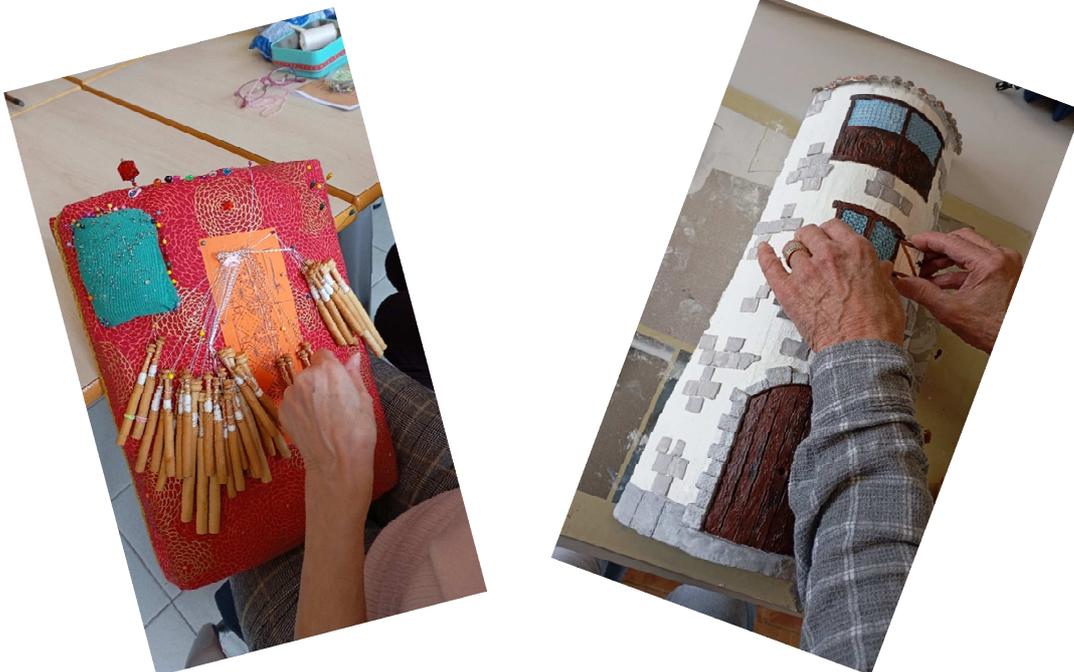




EXPOSICIÓN DEL GRUPO DE RESTAURACIÓN Y MANUALIDADES

Del 4 al 20 de junio en la sala de TV del hogar se expondrán los trabajos realizados a lo largo del curso por los alumnos del grupo de restauración y manualidades dirigidos por Joaquín Sanz, además del grupo de bolilleras del hogar.

Os animamos a visitar las creaciones de este grupo de artistas



PREVENCIÓN DE CAÍDAS Y RIESGOS EN EL HOGAR

La prevención de caídas es crucial para mantener la independencia y la calidad de vida, especialmente en adultos mayores. Para lograrlo, es fundamental mantenerse activo a través del ejercicio regular adaptado a la capacidad funcional de cada persona. Actividades como caminar, ejercicios acuáticos o practicar “tai chi” pueden ayudar a mejorar la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio, reduciendo así el riesgo de caídas.

Además, es importante asegurarse de que el hogar esté libre de obstáculos y peligros. Esto incluye eliminar alfombras sueltas o irregulares, cables eléctricos o telefónicos en zonas de paso y mesas de café o estantes en áreas de gran circulación. La instalación de pasamanos en escaleras y barras de agarre en la ducha o bañera también puede ser de gran ayuda.



La iluminación adecuada es otro aspecto clave para prevenir caídas. Mantener el hogar bien iluminado, especialmente en áreas de paso y en la noche, puede ayudar a reducir el riesgo de accidentes. Colocar luces nocturnas en el dormitorio, baño y pasillos puede ser especialmente útil.

La revisión de medicamentos también es importante, ya que algunos pueden tener efectos secundarios que aumenten el riesgo de caídas. Es fundamental consultar con un médico sobre los medicamentos que se toman y ajustar o cambiar aquellos que puedan causar mareos o somnolencia.

Finalmente, el uso de dispositivos de asistencia como bastones o andadores puede ayudar a mantener la estabilidad y prevenir caídas. También es recomendable realizar pruebas de visión y audición regularmente, dormir lo suficiente y ponerse de pie lentamente para evitar mareos. Si alguna vez se produce una caída, aunque no haya causado lesiones, es importante informar al médico para que pueda tomar medidas preventivas adicionales.



Lucía Penalva Larraz (Terapeuta Ocupacional)
Noelia Rodríguez Llorente (Terapeuta Ocupacional)
Profesional del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal (PAP)

- 410 -

VIAJE A TARAZONA - HOGARES DE JACA Y SABIÑÁNIGO .

Los Hogares de Jaca y Sabi,
nos vamos a Tarazona:
Una ciudad muy bonita,
monumental y ordenada.

Hasta un bonito día
También nos ha acompañado.
Para disfrutar la jornada,
como estaba programado.

Temprano por la mañana,
marchamos ilusionados.
Paramos a un café y el aseo,
que estaba recomendado.

Y nuestra eficiente guía,
que nos ha explicado la Historia,
con todo dominio en el tema,
su amabilidad y maestría.

Dos joyas extraordinarias
Ayuntamiento y Palacio Episcopal,
con simpatía y sabiduría explica
de manera especial.

La Catedral es una joya,
que ahora está bien restaurada.
Como han pasado muchas culturas,
fue costoso terminarla.

Todas las columnas de piedra
redondas, de todas las medidas,
que soportan unos techos
de bóvedas extraordinarias.

Además de un nave central,
naves inferiores y capillas.
Conservando un conjunto,
que es una maravilla.

Hasta la Historia del río ^{QUEILER}
con detalle ha contado.
Una belleza más de Naturaleza,
que nos encantamos.

Dos culturas importantes
para hacer las reparaciones:
Los Romanos y otros,
pero también los Musulmanes.

Hemos comido muy bien,
y buen servicio de camareros/as.
Después visitar por libre la ciudad,
para iniciar el regreso.

La más alta puntuación,
a este viaje le ponemos:
¡ Por todo su desarrollo,
que estos hechos nos que damos! .

Santiago

JACA Y SABIÑÁNIGO - 24- ABRIL - 2.025 -

MANIFESTACIÓN LOCAL "CONTRA EL CÁNCER" SABIÑÁNIGO

Junio - 2.025 -

Solo pronunciar esta "palabre",
nos causa gran estuor.
Estamos escarmentados,
y nos produce terror.

Cientos, miles y millones,
desde hace tiempo, han fallecido.
Y aunque ha habido muchos avances,
pero el peligro, ha permanecido.

Estamos estovrozados, en la vida,
porque hemos tenido desgracias.
Pero, a los avances, de la medicina,
tambien le damos las gracias.

La Vida nunca fue facil,
pero ante esta enfermedad,
nos hace vivir en vilo,
y sin poderlo remediar.

Cuando sabemos la noticia,
se nos encoge el alma.
Y es imposible para nosotros
poder contener la calma.

En Sabi, y en todo el Pais,
nos une este preocupacion.
¡Pues solo esta a nuestro alcance,
hacer esta manifestacion !

La Ciencia avanza mucho,
y tambien la enfermedad.
Hacemos lo que podemos,
esa es la realidad.

Como cualquier cosa en la vida,
hay que tener conformismo.
Si nos lo tomamos peor,
conseguiremos lo mismo.

Tambien es bien triste pensar,
que solo cabe la resignacion.
Ya lo sabemos muy bien,
lo llevamos con moderacion.

Cada año en estas fechas,
hacemos esta manifestacion.
Con mucho dolor y rabia,
y tambien con emocion.

Con esta preocupacion,
tenemos una "espina" clavada:
¡No sabemos si con el tiempo,
podrá ser esta mejorada !

La vida es muy complicada,
y lo vemos cada dia:
¡Pues solo vemos a pedir,
que vaya siguiendo la Vida !

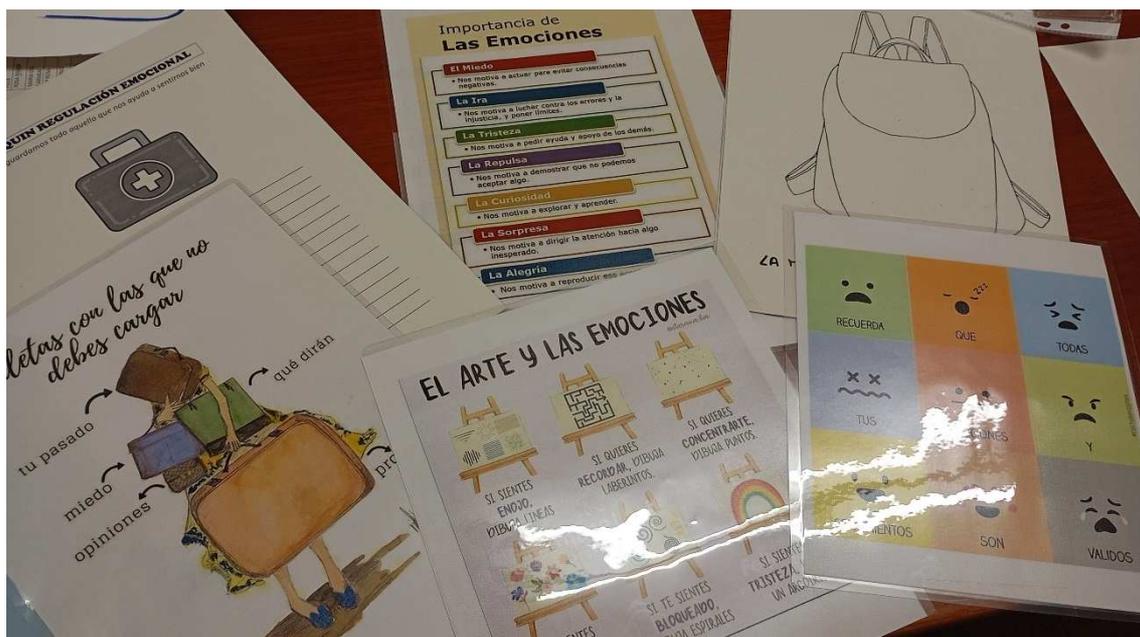
Santiago

Sabinañigo - Junio - 2.025 -

PROGRAMA CUIDARTE

Este mes de junio ha finalizado un nuevo grupo del programa CuidArte de apoyo a emocional a cuidadores.

El grupo lo han formado 8 personas han participado en la actividad durante dos meses y medio. En total, 10 sesiones de dos horas de duración. Este programa es gratuito y va dirigido a familiares que cuidan a personas en situación de dependencia en sus domicilios, y para los que la tarea de cuidar supone una sobrecarga física y emocional. Su objetivo es cuidar al cuidador y proponer un soporte emocional de cara a su bienestar.



TALLER DE MANEJO DE MÓVILES

El jueves 8 de mayo en el hogar tuvo lugar el último taller de manejo de móviles impartido con el alumnado de Ciclo Formativo de Grado medio de Sistemas Microinformáticos y Redes del IES San Alberto Magno. En esta actividad han participado también usuarios del PAP. Nos han estado enseñando distintos temas a través de unos “power-point” que han elaborado y con demostraciones prácticas. El PAP es un programa financiado por el FSE



Taller de informática

Este taller lo hemos realizado desde octubre de 2024 a mayo de 2025 en la sala de informática del centro.

Antes de comenzar comenté desde y siempre con mi punto de vista dos reflexiones que me parecieron muy importantes y fundamentales: Tenemos delante de nosotros todo un mundo digital que o lo usamos o no lo usamos, pero nunca a medias.

Si solamente queremos un teléfono móvil utilicemos uno tradicional solamente para hablar.

Si nos decidimos por el uso de las nuevas tecnologías lo hagamos siempre con la mayor seguridad. No lo hagamos con miedo, pero si con respeto.

Pasamos a hacer una descripción resumida de lo trabajado en este taller:

1. Fundamentos para la primera configuración de un teléfono móvil teniendo en cuenta los dos tipos generales: IOS y Android.
2. Nociones de las aplicaciones necesarias para su funcionamiento.
(independientemente de las que cada persona desee)
3. Fundamentos del uso del whatsapp.
4. Funcionamiento e instalación de la carpeta ciudadana. (incluyendo las activaciones de las claves permanentes y pin).
5. DNI electrónico.
6. Entrada a las páginas personales de las administraciones públicas mediante dichas claves.
7. Instalación del certificado digital en el ordenador.
8. Uso de la aplicación Salud informa
9. Aprendizaje de las secuencias de:
 - a. Cortar, copiar, pegar (tanto en el móvil como en el ordenador).
 - b. Borrado y eliminación de archivos
 - c. Creación de carpetas.
 - d. Descarga de fotos y vídeos del móvil al ordenador con varios sistemas: usando memoria USB, con conexión directa con cable

del móvil al ordenador. (Curiosamente todo el mundo se lamenta de que el teléfono lo tiene lleno de fotos y vídeos).

- e. Cerrar siempre la sesión en las páginas donde hayamos accedido con nuestro usuario.
- f. Borrado de las huellas de navegación antes de la desconexión

10. Navegación sencilla en internet.

11. Uso del correo electrónico.

12. Aprendizaje de los fundamentos del uso seguro de los dispositivos para evitar caer en situaciones fraudulentas: sms, correos, llamadas telefónicas...

13. Paseo sencillo a la página web del INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad) realizando algún test.

<https://www.incibe.es/ciudadania/experiencia-senior>

Varios: Resolución personalizada de dudas y tropiezos particulares.



Tino Sánchez

EL ORGULLO DEL ARAGONÉS

AL CUBO LLAMO POZAL,
AL RECOGEDOR BADIL,
ALGUNOS ME DICEN QUIÓ
Y YO DIGO AHIVADEAHÍ.
LA AMPOLA ES ABABAOL,
EL GOLOSO LAMINERO,
AL MAIZ LLAMO PANIZO
Y HASTARRIBA ES
CARAMUELLO.

LOS FORANOS SE ME MIRAN
COMO DICRIENDO ¡QUÉ BURRO!
ME DICEN QUE HABLO FATAL
Y CON ACENTO BATURRO.
Y YO LES MIRO A LA CARA,
LES DIGO ¿QUÉ PASA PUES?
YO NO HE TENIDO LA CULPA
DE NACER ARAGONÉS

AL ATAJO LLAMO ALCORCE,
A LA NIEBLA LLAMO BOIRA,
SI SE SECA ES QUE SE SURSE
Y ESCOBAMOS CON LA ESCOBA.
TAJADOR AL SACAPUNTAS,
SI SE ATASCA ESTÁ BOZAU,
SI SE QUEMA ES QUE ESTÁ
RUSIENTE,
SE ME MOJO ESTOY CHIPIAU.

LOS FORANOS SE ME MIRAN
COMO DICRIENDO ¡QUÉ BURRO!
ME DICEN QUE HABLO FATAL
Y CON ACENTO BATURRO.
Y YO LES DIGO ¿QUÉ PASA PUES?
YO NO HE TENIDO LA CULPA
DE NACER ARAGONÉS.

CALDERETA, LOGANIZA Y POLLO A
LA CHILINDRÓN.
LAS MIGAS A LA PASTORA
Y EL TERNASCO DE ARAGÓN.
UNOS DICEN QUE MASTUERZOS,
TOZUDOS Y CABEZONES;
YO MIRO PAL OTRO LADO Y DIGO:
SÍ, LOS COJONES.

LOS FORANOS SE ME MIRAN
COMO DICRIENDO ¡QUÉ BURRO!
ME DICEN QUE HABLO FATAL
Y CON ACENTO BATURRO.
YO LES MIRO A LA CARA, LES
DIGO ¿QUÉ PASA PUES?
YO NO HE TENIDO LA CULPA DE
NACER ARAGONÉS.
LOS FORANOS SE ME MIRAN
¡COMO DICRIENDO QUÉ BURRO!
ME DICEN QUE HABLO FATAL
Y CON ACENTO BATURRO.
YO LES MIRO A LA CARA, LES
DIGO ¿QUÉ PASA PUES?
YO NO HE TENIDO LA CULPA DE
NACER ARAGONÉS.

CANCIÓN DEL REPERTORIO DEL GRUPO DE LAS
JERINGOSAS

LECTURA DRAMATIZADA OBRA TEATRO LEIDO DEL HOGAR

El lunes 28 de abril tuvo lugar la presentación de la obra “**Qué mala sangre tienes**” a cargo del grupo de teatro leído. Gran asistencia de público y magnífica interpretación por parte de los lectores.



ADIVINANZAS

Entre vallado y vallado
hay un prado colorado.

Solución: (La lengua)

La hoz en el rabo
y la sierra en la cabeza

Solución: (El gallo)

Lana sube, lana baja,
los ladrones no trabajan.

Solución: (La navaja)

Largo como una sogá
muerde como una loba
¿Qué es?

Solución: (La zarza)

Largo, largo como un camino
y cabe en un "pucherino"

Solución: (El hilo)



Autora: Ascensión Pardo

PREMIOS CAMPEONATOS PRIMAVERA 2025

GUIÑOTE

TERCER PREMIO	PILAR FERRER SATURNINO PIEDRAFITA
SEGUNDO PREMIO	FRANCISCO UBIETO HORTENSIA ARA
PRIMER PREMIO	ESPERANZA LOBERA OROSIA CASASÚS

PETANCA

SEGUNDO PREMIO	M ^a JESUS PUÉRTOLAS FRANCISCO MORENO
PRIMER PREMIO	FIDEL VILLACAMPA DOMINGO ABARCA



DOMINÓ

TERCER PREMIO	FRANCISCO UBIETO
SEGUNDO PREMIO	HORTENSIA ARA
PRIMER PREMIO	ANDRÉS NODAL

BILLAR

TERCER PREMIO	M ^a JESÚS PUÉRTOLAS
SEGUNDO PREMIO	JAVIER ESTALLO
PRIMER PREMIO	FRANCISCO MORENO

RANA

TERCER PREMIO	ESTER LÓPEZ
SEGUNDO PREMIO	JAVIER ESTALLO
PRIMER PREMIO	MILAGROS GALINDO

AJEDREZ

SEGUNDO PREMIO	ANGEL LOPEZ
PRIMER PREMIO	JESUS GIL

CAMPEONATOS DE SANTIAGO

El periodo de inscripción para los campeonatos será del 26 de mayo al 10 de junio. La reunión informativa se realizará el miércoles 11 de junio a las 12 horas y los campeonatos se jugarán durante la primera quincena de julio.

Los juegos a los que se podrán inscribir son: guiñote, dominó, rana, billar, petanca y ajedrez.

Los premios se entregarán el día de la comida de homenaje al mayor que se realiza en las fiestas de Santiago y que este año será el sábado 26 de julio



ALAS PARA VOLAR

HOLA COMPAÑERO@S, DEL HOGAR DE SABIÑANIGO,

Sabiñanigo25/04/2025...mis amistades, las personas que conozco son como familiares más cercanos y más lejanos... con la familia del hogar me une grandes cosas, la edad, forma de ser, mentalidad, algunas enfermedades, y los sentimientos y madurez de tener una vida vivida de años...

Me gusta colaborar escribiendo, y comparto mis inquietudes, y también mis momentos en que lo paso mal, se dice que los problemas compartidos, son menos problemas...

08/04/2025, esta fecha la tengo bien marcada, y quiere compartir con vosotros que en esa fecha falleció mi perrita Katy, tenía 16 años...

Recuerdo claramente cuando la rescaté de las garras de las personas, sin entrañas que la maltrataban...

Hemos vivido juntas muy felices, la pérdida de Katy mi mascota para mí, es tan dolorosa como la de un ser humano cercano, ya que mi mascota ocupaba un lugar único en mi vida...

Katy fue testigo de mis triunfos y fracasos, me con solo en tiempos de angustia...

Pero toda historia tiene un final, llego el día que tuve que despedirme de ella, su partida ha dejado un vacío en mi vida, en mi corazón...

Dicen que nuestras mascotas parten cuando cumplen la misión que tenían con nosotros en la tierra...

Las etapas del duelo siempre son las mismas, la negación la ira, la negociación, la depresión y la aceptación...

Katy tenía una familia y todos estamos pasando el duelo, todos la recordaremos como la mejor compañera...

Nuestros fallecidos viven en nuestros corazones, nunca mueren del todo si se les recuerda.

Las pertenencias de Katy están en la protectora de animales, para otros compañeros...

He llorado la muerte de Katy, pero estoy tremendamente agradecida de conocerla, Katy era más que una amiga, sé que ahora eres el ángel que me cuida desde el cielo...

Katy tus cenizas estarán en un cuadro en tu hogar de siempre...

Te extraño, te extrañare siempre...te veré de nuevo algún día, pero hasta entonces, te amo...

Espero que estés en el puente del arcoíris, con muchos compañeros, tendrás comida y agua, estarás bien, en una tierra de prados, colinas, y valles, tu familia en la tierra te recordara siempre...

Un saludo para todos...

Gema Jaime Gera...

RETAZOS

TALLER DE JABONES AFIELTRADOS

Viernes 6 de junio de 12 a 13:30 horas. A cargo de Beatriz Gil de Mallata Educativa. Gratuito

ENCUENTRO SENDERISTA CON EL HOGAR DE JACA

El lunes 9 de junio tendrá lugar el encuentro senderista con los socios del hogar de Jaca.

HERMANAMIENTO CON LOS FRANCESES DE LARUNS

El miércoles 4 de junio se realizará el encuentro de Hermanamiento con la Asociación de Mayores de Laruns con el siguiente programa:

9:00 h LLEGADA LARUNS. DESAYUNO

10:00 h VISITA DE BODEGAS DE JURANCON. Degustación de vino, queso y jamón)

13:00 h COMIDA Hotel de France (Arudy)

15:00 h: VISITA MUSEO DE ARUDY

ACTIVIDADES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

ESPALDA SANA Y ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA

Fin: VIERNES 13 DE JUNIO

Reinicio: LUNES 15 DE SEPTIEMBRE

SERVICIO DE PODOLOGIA

Horario: lunes de 9 a 14 h y de 15 a 16:30 h

Días de servicio

Junio: 2, 9, 16, 19, 23 y 30

Julio: 7, 14, 21 y 28

Agosto: 4, 18 y 25

Septiembre: 1, 8, 15, 22 y 29

**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 ocupaciones, 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.

**INSCRIPCIONES ACTIVIDADES PROPIAS DEL HOGAR**

Periodo de inscripción del **8 al 24 de septiembre**.

Sorteo: 26 de septiembre a las 9 horas

Publicaciones listas provisionales: 26 de septiembre a las 14 horas

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