

AIRES DEL PIRINEO

BOLETÍN Nº 99
SEPTIEMBRE 2025

HOGAR DE
PERSONAS MAYORES
SABIÑÁNIGO



INDICE

Elecciones a junta de gobierno	3
Nuevo comienzo de curso de las actividades propias en el hogar	4
Normas actividades propias 2025/2026.....	5
Actividades 2025-2026	6 y 7
Encuentro voluntarios hogares de Aragón	8
Campeonatos de Santiago	9
Ajedrez	10
Torneo intergeneracional de ajedrez	11
Jornada senderista con el hogar de Jaca	12, 13,14 y 15
Hermanamiento con los mayores de Laruns	16, 17,18, 19 y 20
Pilates en el Hogar	21 y 22
Exposición restauración manualidades y bolillos	23, 24, 25 y 26
Festival final de curso	27, 28 y 29
Alas para volar	30
Actividades en verano PAP	31
Historias de vida	32
Poesía para los niños.....	33
Casa López	34
Alas para volar (Estamos en verano).....	35
Adivinanzas	36
Nota agradecimiento donación al hogar	37
Presentación actividad atención plena y meditación	38
Conectando con mi bienestar	39 y 40
Pasado el verano	41
Retazos	42 y 43
Teléfonos de interés	44

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 artículos

ELECCIONES A JUNTA DE GOBIERNO DEL HOGAR

Como ya sabéis, en junio se realizaron elecciones en el hogar. La nueva junta es la siguiente:

JUNTA DE GOBIERNO
2025-2028


Carlos Cajal Puértolas
Presidente


Ascensión Pardo Garcés
Vicepresidenta


Saturnino Puente Escolano
Secretario


Santiago Borra Lanuza
Vocal


Gema Jaime Gera
Vocal


Pilar Ferrer Ferrer
Vocal

NUEVO COMIENZO DE CURSO DE LAS ACTIVIDADES PROPIAS EN EL HOGAR DE PERSONAS MAYORES DE SABIÑANIGO.

INSCRIPCIONES: 1 AL 10 DE SEPTIEMBRE
SORTEO: 11 DE SEPTIEMBRE
LISTA DE ADMITIDOS: 11 DE SEPTIEMBRE
INICIO DE ACTIVIDAD: SEMANA DEL 15 DE SEPTIEMBRE Y OCTUBRE

Este año a partir del 15 de septiembre y hasta final de mayo o junio este espacio volverá a ofrecer una variedad de actividades físicas como pilates, yoga, yoga en silla y baile latino diseñadas especialmente para ti.

Y a partir de octubre hasta finales de mayo o junio podréis disfrutar del resto de actividades habituales como grupo vocal, guitarra, dibujo y pintura, restauración y manualidades o el grupo tradicional Las Jeringosas.

Estas actividades no solo son una excelente manera de mantenerte activo, sino que también te dan la oportunidad de conocer a nuevas personas y hacer amigos. Así que, si estás buscando una forma divertida y enriquecedora de pasar tu tiempo, ¡ánimate a apuntarte! no importa si eres nuevo en esto o si ya has participado antes, siempre hay algo nuevo que descubrir y disfrutar

Se recuerda a los socios que para participar en los talleres y actividades del nuevo curso 2025 – 2026, es necesario volver a realizar la inscripción en septiembre.

Las inscripciones se tendrán que realizar de manera presencial en el Hogar de personas mayores de Sabiñánigo en los plazos indicados y será imprescindible traer el carnet de socio.

Para más información, póngase en contacto con el Hogar de Personas Mayores de Sabiñánigo, 974481047 (cdsabi.iass@aragon.es).



NORMAS ACTIVIDADES PROPIAS 2025/2026

HOGAR DE PERSONAS MAYORES DE SABIÑÁNIGO

- Las inscripciones se realizarán **de forma presencial** en el Hogar con **carácter nominativo e intransferible**.
- Se podrá realizar un **máximo de 2 solicitudes** en las actividades físicas (yoga, pilates y en forma).
- En caso que el número de solicitantes de una actividad, sea superior al número de plazas ofertadas, **la adjudicación de plazas se realizará por sorteo**.
- En caso de baja, la cobertura de vacantes se cubrirá por **orden de lista de espera** y/o si esta no existiese, se publicará en el tablón de anuncios.
- La falta de **asistencia continuada y no justificada**, superior al mes, podrá dar lugar a **baja en la actividad**
- Los pagos de las actividades se abonarán al profesor en **pago único**, el primer día de clase de los siguientes periodos:
1º. Trimestre (octubre a diciembre)
2º trimestre (enero a marzo)
3º bimestre (abril a junio)
- Teniendo en cuenta los presupuestos presentados por los profesores para cada uno de los periodos, se advierte que, por norma general, **no se devolverá el dinero** si se abandona la actividad, una vez comenzado el trimestre.
- El Hogar de Personas Mayores de Sabiñánigo se reserva el derecho de modificar horarios y jornadas por necesidades del servicio, así como de suspender cualquiera de las actividades. En especial, este derecho puede ser de aplicación cuando el número de participantes al corriente de pago se sitúe por debajo del límite inferior de inscritos establecidos para cada curso o taller, o cuando no pueda asegurarse las condiciones mínimas de seguridad e higiene o cuando no se disponga de personal cualificado para el desarrollo de las actividades.

ACTIVIDADES 2025-2026 HOGAR DE PERSONAS MAYORES-IASS

ACTIVIDADES PROPIAS 2025-2026

ACTIVIDADES VARIAS	HORARIO	COSTE
ATENCIÓN PLENA Y MEDITACIÓN II- AVANZADO	16:00 A 17:00 (MARTES)	20€
ATENCIÓN PLENA Y MEDITACION I- INICIACION	9:00 A 10:30 (JUEVES)	25€
DIBUJO Y PINTURA	17:00 A 19:00 (JUEVES)	13€
MANUALIDADES Y RESTAURACIÓN	15:00 A 17:00 (VIERNES)	15€
GRUPO VOCAL	17:45 A 19:45 (JUEVES)	13€
G. TRADICIONAL "LAS JERINGOSAS"	15:30 A 17:30 (MIÉRCOLES)	13€
GUITARRRA INICIACION	15:00 A 16:15 (JUEVES)	29€
GUITARRA AVANZADO	16:20 A 17:35 (JUEVES)	29€
MEMORIA II	11:45 A 13:15 (VIERNES)	27€ TRIMESTRE
TEATRO INICIACIÓN TÉCNICAS	10:00 A 11:30 (VIERNES ALTERNOS)	10€
CUENTERAS NOVEDAD ★	10:00 A 11:30 (VIERNES ALTERNOS)	10€
TALLERES AFIELTRADO LANA NOVEDAD ★	11:30 A 13:00 (VIERNES)	Según taller

ACTIVIDADES FISICAS	HORARIO	COSTE
YOGA G.I	12:30 a 13:30 M-J	20 €
YOGA G.II	12:30 A 13:30 L-X	20€
ESPALDA SANA III	11:00 A 12:00 L-V	20€
YOGA EN SILLA I	11:30 A 12:30 M-J	20€
YOGA EN SILLA II	16:30 A 17:30 L-X	20€
PILATES I	9:30 A 10:30 M-J	20€
PILATES II	10:30 A 11:30 M-J	20€
LATINO I	9:00 A 10:00 X	10€
LATINO II	10:00 A 11:00 X	10€
LATINO INICIACIÓN	11:00 A 12:00 X	10€

IMPARTIDAS POR VOLUNTARIOS	HORARIO	COSTE
AJEDREZ	10:00 A 12:00 MIÉRCOLES	GRATUITO
APOYO Y DUDAS INFORMÁTICA Y MÓVIL	16:00 A 17:00 MIÉRCOLES	GRATUITO
TEATRO LEÍDO	16:00 A 18:00 LUNES	GRATUITO
BOLILLOS Y VAINICAS	17:30 A 18:30 MIÉRCOLES	GRATUITO

**ACTIVIDADES FINANCIADAS POR LA CAIXA
(OCTUBRE A DICIEMBRE 2025)**

ACTIVIDADES CULTURALES	HORARIO	COSTE
AMIGOS LECTORES	10:45 A 12:15 LUNES	GRATUITO
ESCRITURA CREATIVA	10:45 A 12:15 MIÉRCOLES	GRATUITO
ACTIVIDADES FÍSICAS	HORARIO	COSTE
EN FORMA I	9:00 A 10:30 LUNES	GRATUITO
EN FORMA II	9:00 A 10:30 MIÉRCOLES	GRATUITO

**PRÓXIMAMENTE OFERTA DE ACTIVIDADES INFORMÁTICAS
GRATUITAS DE LA CAIXA**



ENCUENTRO VOLUNTARIOS HOGARES DE ARAGÓN

El pasado 3 de junio se realizó en Zaragoza el primer encuentro de voluntarios de los hogares de personas mayores de Aragón en el Palacio de Congresos de la Expo de Zaragoza. Al acto asistieron dos de nuestros voluntarios que pudieron disfrutar de una gran jornada y compartir con otros mayores su labor desinteresada en los hogares. Después de las mesas de experiencias, tuvieron un aperitivo y un ratico de convivencia donde poder hablar con otros voluntarios de otros hogares.



CAMPEONATOS DE SANTIAGO

Como cada año han tenido lugar los campeonatos de Santiago. Este año se han celebrado a lo largo del mes de junio hasta principios de julio.

Como ya es tradición los premios se entregaron en la comida del Homenaje al mayor el día 26 de julio.

Los ganadores de este año fueron:

BILLAS

Primer premio: Josefina Iñiguez y Fidel Villacampa

Segundo premio: Santiago Bescós y Blanca Algueta

PETANCA

Primer premio: Santiago Bescós y Domingo Abarca

Segundo premio: Fidel Villacampa y Josefina Iñiguez

RANA

Primer premio: Milagros Galindo

Segundo premio: Pilar Ferrer

Tercer premio: Jesús Bernués

GUIÑOTE

Primer premio: Pilar Ferrer y Saturnino Piedrafita

Segundo premio: Saturnino Puente y Santiago Borra

Tercer premio: Juan García y Milagros Galindo

DOMINÓ

Primer premio: Francisco Ubieto

Segundo premio: Hortensia Ara

Tercer premio: Jesús Bernués

AJEDREZ

Primer premio: Ángel López

Segundo premio: Saúl Piedrafita

Os animamos a participar en los próximos campeonatos y pasar un rato agradable.



AJEDREZ

En un artículo publicado en un número anterior de esta revista repasamos algunos beneficios de practicar ajedrez para las personas mayores. En aquella ocasión hablamos del **ejercicio de la memoria y de la estimulación mental, de la socialización, de la reducción del estrés, de la mejora de la autoestima y que facilita la toma de decisiones.**

A esta relación podemos añadir que jugar al ajedrez **regularmente**, mejora las actitudes en el adulto mayor ya que combate dos de los aspectos más perjudiciales para lo cotidiano de las personas: la depresión y la soledad.

1. La depresión, ya que las personas mayores aficionadas al ajedrez (y lo practican con frecuencia) mantienen su mente ocupada y aumentan la capacidad de concentración y de tomar decisiones ante los problemas de cada día quitándoles preocupaciones que podrían acabar en depresión.
2. Y la soledad, puesto que las amistades que se logran con otras personas que comparten la misma afición hace más difícil que las mismas sientan la soledad que, en muchos casos, las acompaña en esta etapa de la vida.

Reforzando todavía más las virtudes de este juego/deporte, hay que señalar que el ajedrez también **transmite valores positivos** como dedicación, esfuerzo, espíritu de superación, autoestima, respeto al rival, aceptar el resultado con deportividad, la disciplina hacia lo que se hace y también el intercambio de experiencias que enriquecen la formación del individuo con actitudes positivas como ser humilde, optimista, comprensivo, solidario, respetuoso, participativo, tolerante, paciente, perseverante, etc.

Por todo ello, en el Hogar de Persona Mayores de Sabiñánigo, se vuelve a ofertar por tercer año consecutivo un espacio (la sala de informática) y un tiempo para la práctica y el aprendizaje del ajedrez; como en años anteriores, el planteamiento de la actividad se irá adaptando a las personas interesadas en participar: en unos casos partiremos desde cero y en otros avanzaremos en función del nivel de las personas interesadas; seguiremos contando con la ayuda de plataformas de internet y del material necesario: tableros, fichas, relojes y mural. Y además de ir aprendiendo con las lecciones sobre aperturas, finales, estrategia y táctica, resolveremos problemas y, sobre todo, jugaremos entre nosotros.

Y antes de acabar, aclarar un mito sobre el ajedrez: creer que el ajedrez mejora la inteligencia tan sólo por el hecho de jugar ocasionalmente una partida. “Esto puede llevar a errores como el pensar que tan solo por jugar al ajedrez se puede mejorar el cociente intelectual y la rapidez mental... Esto no es cierto. **El hecho de que juguemos ajedrez no nos hará más inteligentes.** Pero lo que, si nos aportará el ajedrez, si lo practicamos de manera continuada, es una estructura mental muy útil para varios aspectos de la vida y eso nos permitirá utilizar el ajedrez como herramienta que nos ayudará a tomar mejores decisiones, saber cómo aprender de los errores, etc.” (Kaufmann, Chesslive.com, 2014). Podemos decir entonces que la práctica del ajedrez y de forma continua, tiene efectos que son notorios principalmente a nivel cognitivo y también actitudinal de la persona sin importar su edad.

Paco Romero Brotóns,
Profesor de ajedrez.

TORNEO INTERGENERACIONAL DE AJEDREZ

El 19 de junio tuvo lugar el I Torneo Intergeneracional de Ajedrez organizado por nuestro voluntario Paco Romero. Una iniciativa que nos encantó y que esperamos que se pueda volver a repetir en próximas ocasiones. Mayores y pequeños pudieron disfrutar de una tarde de ajedrez y de convivencia.



JORNADA SENDERISTA CON EL HOGAR DE JACA

Como viene siendo tradición, en el mes de junio se volvió a realizar el Encuentro senderista con los socios del hogar de mayores de Jaca. En esta ocasión nos tocaba ir a casa de nuestros vecinos, que nos organizaron una ruta por los alrededores de Jaca, una visita guiada a la Catedral y casco histórico de la localidad y una comida de hermandad en el hogar. Una jornada en la que nos acompañó el buen tiempo y pudimos disfrutar de unos maravillosos paisajes.







- 716 -

HOGARES DE JACA Y SABIÑÁNIGOANDADA EN JACA - 3.025 -

El día nueve de Junio,
en Jaca hacemos la andada.
Con un bonito recorrido,
y gratamente presentada.

Por el paseo, y Puente San Miguel,
iniciamos la andada.
y cantando el río Aragón,
como estaba programada.

Ahora en este recorrido
campos, río y Naturaleza,
nos ofrecen un paisaje
de extrema belleza.

Conzamos el río Aragón
por el puente de los Grajos.
Procuramos ir por camino,
y no cogemos los atajos.

Con las lluvias generosas
la Naturaleza está "rabiosa".
Y en todo el entorno
está radiante y hermosa.

Ahora la visita programada,
guiada, y monumental.
Que somos acompañados
con ambiente fenomenal.

Es la hora de comer
y en el Hogar lo hacemos.
Con la acogida de siempre,
que muy bien la conocemos.

Una sobremesa agradable,
convivencia de andadores.
Así terminamos la jornada,
para seguir con nuestros queaceros.

Necesitamos los "Mayores",
un poco de actividad.
Pues los años han pasado,
que es una barbaridad.

A disfrutar de la Naturaleza,
la Primavera nos invita:
En esta zona que vivimos
extraordinaria y bonita.

En la próxima andada,
en Sabiñánigo nos veremos.
Pues esta andada tan agradable
todos la necesitamos.

¡Para hacernos sentir bien,
nos tiene que acompañar,
el ejercicio con entusiasmo!
¿Que podemos mejor desear?.

Santiago

Hogar de P. Mayores de Sabi-

Jaca - Sabiñánigo - 9 - Junio - 2.025 -

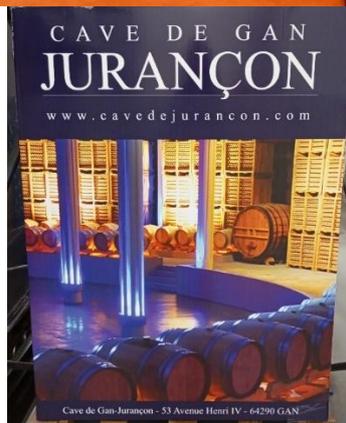
HERMANAMIENTO CON LOS MAYORES DE LARUNS

El 4 de junio se realizó el tradicional hermanamiento con la Asociación de Mayores de Laruns, En esta ocasión nos tocaba visitar el país vecino. Una gran jornada de convivencia en la que pudimos disfrutar de la visita a la bodega de vinos de Jurançon, al museo etnológico de Arudy y una deliciosa comida en el hotel de France de Arudy.









HERMANAMIENTO CON LARUNS • HOGAR DE SABIÑÁNIGO

2.025.

El día cuatro de Junio,
estamos de convivencia.
Con los Mayores de Laruns,
de nuestra vecina Francia.

Hemos empezado el viaje,
temprano por la mañana.
¡Y aprovechamos del paisaje,
de nuestras queridas montañas!

Hoy el Hogar de Sabiñánigo,
os vamos a visitar.
A este encuentro en Laruns,
que bien lo vamos a pasar.

Entre Sabiñánigo y Laruns,
no existen las fronteras.
Donde exista la amistad,
no hacen falta barreras.

El Valle de Laruns nos ofrece,
un inmensa Naturaleza:
Y como es Primavera, esta,
con su más grandiosa belleza.

Bonito pueblo es Laruns,
donde paramos a desayunar.
¡Agradable y placentero,
también para descansar!

Laruns - Sabiñánigo - 4. Junio - 2.025

Todavía las montañas,
nos ofrecen mucha nieve:
¡Belleza y economía
para el Verano que viene!

La Primavera embellece
esta bonita jornada.
¡Lo hemos pasado muy bien
como estaba programada!

Subir y bajar Portalet
resulta espectacular:
¡Por muchas veces que pasemos
siempre nos va a gustar!

Visitar el Museo de Sarancón
que no conocíamos.
A todos nos ha gustado
que con atención lo miramos.

Es la hora de comer,
con una excelente comida:
Buen ambiente de convivencia
y también muy bien servida.

Gracias por vuestra invitación,
y en Sabiñánigo nos veremos.
Para agradecer esta jornada:
¡Lo mejor os ofreceremos!

Santiago

PILATES EN EL HOGAR: EJERCICIO, SALUD Y UN ENCUENTRO QUE VA MÁS ALLÁ DEL MOVIMIENTO

En una sala luminosa, con música suave de fondo y sonrisas que se contagian, comienza una nueva clase de pilates en el hogar de personas mayores. No se trata solo de una rutina de ejercicios: es una invitación a moverse, a conectarse con el cuerpo... y también con los demás.

La escena se repite cada semana. Los alumnos se acomodan en colchonetas, se dan los buenos días y se saludan con alegría. El calentamiento arranca desde lo más alto (la cabeza) y recorre articulación por articulación hasta los pies. Con paciencia y ritmo tranquilo, el cuerpo se va preparando para lo que viene.

Durante la clase se trabaja la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Los ejercicios son variados: a veces se realizan en pareja, otras de forma individual, y en ocasiones se proponen circuitos dinámicos acompañados por música más activa que invita a moverse con energía. Se utilizan distintos materiales como bandas elásticas, pesas, aros flexibles, picas y bosu, lo que permite adaptar cada movimiento a las posibilidades de cada persona.

Pero hay algo más. Algo que no se ve a simple vista, pero que se siente en el aire: el vínculo. El pilates aquí no es solo una clase de actividad física, es también una experiencia social. Un espacio para reír, conversar, compartir, acompañarse. Y eso, en este momento de la vida, vale tanto como cualquier ejercicio.

La sesión siempre concluye con estiramientos suaves y a veces también con una pausa de relajación. El cuerpo se afloja, la mente se aquieta y el grupo cierra la práctica con un aplauso colectivo que, más que agradecer el esfuerzo, celebra la conexión.

Porque moverse es importante. Pero hacerlo en compañía, en un entorno cálido y respetuoso, lo convierte en algo verdaderamente valioso.

Bailes latinos en el hogar: una hora a puro cuerpo, música y alegría compartida

Cada semana, el salón del hogar se transforma en una pista de baile. Los cuerpos se alistan, la música empieza a sonar... y, con ella, se despierta algo que va mucho más allá del movimiento: las ganas de disfrutar.

La clase de **Bailes Latinos** es una cita semanal ineludible. Una hora de conexión con el ritmo, el cuerpo y, sobre todo, con los demás. Salsa, merengue, bachata, cumbia... los estilos van rotando, pero el espíritu es siempre el mismo: moverse, sonreír, liberar tensiones y disfrutar del momento presente.

Se baila de forma individual, pero en comunidad. Cada persona se expresa con su cuerpo, pero todos se mueven al unísono, compartiendo espacio, energía y entusiasmo. Las coreografías (a veces sencillas, otras con un toque de desafío) se ensayan con dedicación, siempre con la guía de la profesora y el apoyo del grupo.

Y ese esfuerzo tiene su recompensa: a fin de curso, todo el hogar se llena de orgullo cuando el grupo presenta sus bailes. Es un momento de emoción y reconocimiento, no solo por los pasos bien dados, sino por el compromiso y la alegría que se transmite desde el primer acorde hasta el último aplauso.

Los grupos, e incluso trabajadores del Hogar, se animan a grabar una coreografía navideña como saludo especial para todas las personas que componen el Hogar y todos los Hogares de la provincia de Huesca. Es un gesto lleno de cariño, creatividad y espíritu festivo que se recuerda con una sonrisa.

Lo que sucede en esa hora semanal no es solo ejercicio físico. Es expresión, memoria, trabajo en equipo y diversión. Reírse con los errores, celebrar los aciertos y encontrarse en el gesto del otro hacen que la clase sea mucho más que una rutina de baile: es un verdadero encuentro humano.

Al terminar, se nota en el aire algo distinto. Hay mejillas sonrojadas, miradas cómplices, cuerpos más despiertos y un ánimo renovado. Porque bailar no solo mueve el cuerpo: también despierta el alma.

Bailes Latinos y Pilates en la tercera edad: un cóctel perfecto de salud y bienestar

- **Mejora la fuerza muscular:** se trabajan todos los grupos musculares con bajo impacto, ayudando a mantener la autonomía en las actividades diarias.
- **Favorece el equilibrio y la coordinación:** contribuye a reducir el riesgo de caídas.
- **Aumenta la flexibilidad y la movilidad articular,** ayuda a mantener la agilidad del cuerpo.
- **Estimula la conciencia corporal y la postura,** aliviando dolores y mejorando la alineación del cuerpo.
- **Reduce el estrés y la ansiedad,** gracias a la respiración consciente y la relajación.
- **Fomenta el vínculo social y el sentido de pertenencia,** elementos clave para el bienestar emocional.
- **Aumenta la resistencia cardiovascular** y mejora la circulación.
- **Activa la memoria** al aprender y recordar secuencias de pasos.
- **Libera endorfinas:** reduce el estrés, mejora el ánimo y favorece el buen descanso.
- **Fomenta la expresión emocional** y fortalece la autoestima.
- **Crea lazos sociales** y un fuerte sentimiento de pertenencia al grupo.

**Profesora: Lucía Magi.
14 de agosto de 2025.**

EXPOSICIÓN RESTAURACIÓN MANUALIDADES Y BOLILLOS

A lo largo del mes de junio se expusieron los trabajos del grupo de manualidades y restauración, así como del grupo de bolillos

Grandes trabajos, mucho arte y un placer poder exponer todo lo que han realizado nuestros artistas.









FESTIVAL DE FINAL DE CURSO

A pesar del calor, como viene siendo habitual a finales de mayo se realizó el festival de final de curso del hogar en la plaza San Francisco Javier. Todos nuestros grupos musicales estuvieron presentes en dicho festival, además de la exhibición de yoga en silla. Gran trabajo de todos los participantes, que nos demostraron que mantenerse activo es algo muy importante en cualquier etapa de la vida.

Queremos agradecer también desde aquí la colaboración del ayuntamiento por cedernos sillas, jaimas y agua para sofocar el calor.







ALAS PARA VOLAR

YA ESTOY ESCRIBIENDO OTRA VEZ, SOY GEMA...

Hoy he pasado un día estupendo, estamos a 29/05/2025...y los mayores del hogar de Sabiñánigo, han hecho que fuera una tarde muy amena...en la plaza San Francisco fue la exhibición final de curso... 2025...

Este año he sentido envidia de las compañeras de baile latino...no tuve suerte en el sorteo...han bailado bien, se ha notado el trabajo bien hecho de Lucia la profesora...

Todo ha estado bien, pero lo que más me ha gustado y las felicito a todas, las personas que han realizado yoga en silla, muy bien la profe por su trabajo, estas personas, por edad y condiciones físicas, han tenido que hacer más esfuerzo...gracias por estar y ser tan valientes...

Felicito al ayuntamiento, han estado atentos a las necesidades del evento...

Se dice y quizás es cierto, que las poblaciones están envejecidas, pero hoy los mayores de Sabiñánigo, en esta ocasión especial han demostrado que, con sacrificio y fortaleza, se puede hacer a muchas personas felices... cada etapa de la vida tiene su propia belleza y sabiduría...

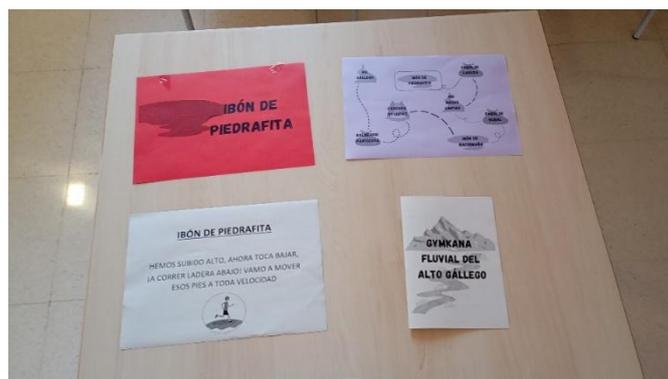
También felicito a Noelia, Carmen, y a todas las personas que han hecho posible que este día fuera diferente... Gracias...

Saludos para tod@s

Gema Jaime Gera

ACTIVIDADES EN VERANO PAP

A lo largo del verano el hogar no descansa y el PAP sigue en funcionamiento. Además, a lo largo de estos meses de julio y agosto hemos recibido la visita de los niños y niñas de la Escuela de Verano “La Veraniega”, que han venido a jugar y a realizar con nosotros. Divertidos encuentros intergeneracionales en los que además de aprender, se ha podido disfrutar de la música y la alegría.



HISTORIAS DE VIDA (ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA PAP)

En el Servicio PAP hemos llevado a cabo una actividad muy especial centrada en la **historia de vida de cada usuario**. Partimos de la idea de que conocer el recorrido vital de cada persona no solo es fundamental para una intervención individualizada, sino que también constituye una herramienta poderosa para **estimular la memoria autobiográfica** y favorecer la **cohesión grupal**.

Para ello, utilizamos un **cuaderno estructurado en diferentes etapas**: infancia, adolescencia, juventud y madurez. A lo largo de sus páginas se incluyen momentos significativos como el matrimonio, la llegada de los hijos o experiencias vitales relevantes. Mediante preguntas sencillas, los usuarios van recordando y compartiendo acontecimientos de su vida, creando así un **viaje personal y colectivo en el tiempo**. Además, la posibilidad de **incorporar fotografías** hace que el cuaderno cobre un valor aún más emotivo y completo.



Lo más enriquecedor de esta actividad es que cada persona comparte aquello que desea contar, respetando su propio ritmo y elección. De esta manera, no solo se refuerza la **identidad personal** y la **autoestima**, sino que también se genera un espacio de escucha en el que los demás usuarios pueden conocer mejor a sus compañeros y, a la vez, **reflexionar y compartir sus propias vivencias**.



En definitiva, se trata de una actividad que nos recuerda la importancia de reconocer y poner en valor la trayectoria de cada persona, entendiendo que cada historia de vida es única y merece ser contada.

Noelia Rodríguez Llorente Terapeuta Ocupacional PAP

Lucía Penalva Larraz Terapeuta Ocupacional PAP

POESIA PARA LOS NIÑOS**“Todos los niños del mundo”**

En mi cole hay muchos niños,
algunos son de muy lejos
unos con ojos azules
otros con pelo muy negro.

Son divertidas las clases
con tantos niños de lejos.

Algunos hablan en chino
a otros yo no les entiendo,
pero a ninguno le importa
porque jugamos a juegos.

En mi barrio hay muchos niños
algunos son de muy lejos.

Patinamos con patines,
jugamos a los muñecos,
jugamos al baloncesto,
y cuando hay un cumpleaños

nos juntamos y comemos
dulces de muchos países
chocolates, pastelitos,
caramelos.

Todos los niños del mundo
se ríen, se dan la mano
y rodean el planeta
con sus juegos y sus cantos.

En el mundo hay muchos niños,
unos con el pelo rubio,
otros con el pelo negro.

Aunque parece muy grande
es un planeta pequeño,
y en todas partes hay niños
y en todas partes hay juegos,
chocolates, pastelitos,
caramelos.

Áurea Galán

CASA LÓPEZ

Muchos de los nombres de casas que encontramos en los pueblos de la zona de Serrablo llevan el apellido del miembro fundador de la casa o bien el de alguno de los dueños que ha tenido la misma. A veces coincide con el apellido del dueño actual.

De las 1635 casas que tengo localizadas que había en la zona de Serrablo a principios del siglo XX, 353 casas tienen como nombre un apellido. La mayoría de estos apellidos (201) tan solo aparecen en un pueblo: casa Bergara solo lo encontramos en el pueblo del El Puente, en otros casos aparece en dos pueblos como casa Azor que está Azpe y Bara.



También encontramos apellidos que aparecen en tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, once y diecisiete pueblos.

Algunos de estos apellidos eran de familias infanzonas que habían accedido a esa condición, bien por herencia de sangre bien por medio de otro estamento. Las ventajas y privilegios fiscales de los que gozaban hacían que tuvieran gran poder adquisitivo y un estatus social muy superior al de otras personas.

Los López fueron una de estas familias infanzonas cuya presencia encontramos en diecisiete pueblos con el nombre de casa López.

Este es su reparto por zonas: en la zona de la Galliguera la encontramos en Ibort, en Isún, en Pardinilla, en Sardas, en Sasal, en Rapún y en Sabiñánigo Pueblo.

En la zona de Sobrepuerto aparece en Cillas.

En la zona de la Guarguera lo encontramos en Gésera, en Laguarda, en Secorún y en Solanilla.

En el valle del Basa aparece en Osán y en Sobás.

En el valle del río Aurín encontramos casa López en Isín y en Larrés.

Y en la cara norte de la Sierra de Guara, en Bentué de Nocito.

López significa “hijo de Lope” o “descendiente de Lope” y proviene de la palabra latina “lupus” que significa “lobo”. Por eso en algunos escudos de armas de los López aparece representada la figura del lobo.

Carlos Cajal

ALAS PARA VOLAR

Soy Gema...

Estamos en verano, de vacaciones de actividades, es una estación para hacer cosas diferentes, viajamos, compartimos excursiones y lo pasamos muy bien, también tomamos el sol, la vitamina D es esencial para la salud de todas las edades, pero especialmente para nosotros, los mayores, vitamina D “la vitamina del sol”. Se produce en la piel cuando se expone a la luz solar, especialmente a los rayos UVB, el tiempo recomendado al sol entre 5 y 15 minutos, esa vitamina es especial para la absorción del calcio y fósforo, lo que ayuda a mantener huesos y dientes fuertes, así como regula el sistema inmunológico...

Antes de irnos de vacaciones, en nuestro hogar del mayor de Sabiñánigo, hubo votaciones para renovar la junta, a pesar de la poca participación de voto, salió la junta con miembros anteriores y miembros nuevos, un total de seis personas, hemos formado un equipo, la unión hace la fuerza, y en el nombre de todos de la junta, intentaremos hacerlo lo mejor posible participando en las necesidades requeridas...

Santiago 2025, hemos representado al mayor dos hombres, y dos mujeres, somos mayores, pero no menos importantes, para mí era el primer año, y me he sentido muy acogida por mis compañeros, en esta sociedad todos tenemos nuestro lugar, y solo se consigue, con respeto. Gracias por la galera a quien pertenezca...

Día 26/07/2025...Comida del mayor, muy bien, me gustó mucho compartir con todo@s, el reparto de premios bien merecidos, y lo mejor de todo, el baile, la música de súper López...! qué bien bailan la gente mayor!...

En septiembre nos esperan nuevas actividades, con energía renovada, tenemos que hacer algo por, y para nosotros, tener mente y cuerpos ocupados, y vivir “SOLO POR HOY”

...

Feliz curso 2025, 2026... Un saludo...

Gema Jaime Gera

ADIVINANZAS

Tiene yemas y no es huevo;
Tiene copa, no sombrero;
Tiene hojas y no es libro,
¿Qué es, pues, lo que os digo?

Solución: (El árbol)

¿Quién es aquel caballero
que me causa maravilla,
que mientras alzan la hostia
está sentado en su silla?

Solución: (El organista)

De adorno y defensa sirven
al que los tiene efectivos,
y de infamia al que los lleva
en metafórico estilo.

Solución: (Los cuernos)

¿Cuál es aquel que nos trata
lo mejor de la persona,
en su condición ingrata
que a dos mil destruye y mata?

Solución: (El peine)

Golpe va y golpe viene
y en su puesto se mantiene.

Solución: (La puerta)

Autora: Ascensión Pardo



NOTA AGRADECIMIENTO DONACIÓN AL HOGAR

Desde aquí queremos dar las gracias a M. Carmen Segovia por la donación de un cuadro de su creación a nuestro Centro. Muchísimas gracias por tu trabajo, tu alegría y buen hacer. Lo expondremos en un lugar visible para que todo el mundo pueda disfrutarlo.



PRESENTACIÓN ACTIVIDAD ATENCIÓN PLENA Y MEDITACIÓN:

Este curso volvemos a ofertar un taller de introducción a la Atención Plena y Meditación, y otro, para aquellos que ya lo conocéis, y así poder continuar con la práctica.

En el taller de introducción a la Atención Plena de ocho sesiones pretendemos dar a conocer de una manera vivencial distintos recursos y meditaciones para poder incorporarlos al día a día. ¿Cómo lo hacemos? Con juegos atencionales, meditaciones y un poco de teoría para poder entender lo que hacemos.

Comenzamos a conocer nuestra atención y nuestra mente, y poco a poco vamos entrenándola, para dirigirla conscientemente a lo que toca en cada momento, al momento presente.

La respiración, la atención, las emociones, la consciencia corporal son tratados específicamente a lo largo del taller. Terminamos con la compasión, aprendiendo qué es y haciendo diversas prácticas para poder integrarla en nuestro día a día.

El taller sirve de guía y acompañamiento para todo aquel que quiera incorporar en su día a día la práctica consciente en la vida diaria, así como la meditación. Traduciendo un poco estas palabras aprenderemos a ver las cosas con perspectiva, manejando nuestras emociones, nuestros estados de ánimo, nuestros dolores. Al atender a nuestros pensamientos, sensaciones y emociones iremos poco a poco aprendiendo a gestionarlos. Este taller va dirigido a todas las personas que sientan interés, que quieran conocer el funcionamiento de su mente, que quieran vivir de forma más calmada y consciente.

En el grupo de práctica continuaremos ampliando nuestros recursos con más juegos atencionales, con más meditaciones y otras dinámicas.

Para los que no me conozcáis, soy Luisa Buesa Orduna, llevo varios años con los talleres de atención en Sabiñánigo, y me encanta poder ofrecer estas herramientas tan útiles para nuestro día a día.

Estáis invitados a venir. ¡Seguro que nos lo pasamos genial!

Las prácticas las hacemos sentados en sillas, y no hace falta que traigáis nada más que vuestra presencia. Nos vemos en octubre.

M.^a Luisa Buesa Orduna
Profesora de Atención Plena y Meditación

CONECTANDO CON MI BIENESTAR

Queremos aprovechar el boletín para hacer difusión de un nuevo programa que se a poner en marcha en el hogar. Se trata de un grupo de autonomía personal enmarcado dentro del programa CuidArte y que se realiza en nuestro centro.

¿A qué personas dirigimos el servicio?

- A personas que inician una situación de dependencia o que ya la tienen instaurada siempre que sus capacidades les permitan participar activamente en un grupo socio terapéutico.
- A personas mayores con una o varias de las siguientes características:
 - Se sienten frágiles por edad avanzada o por déficit intelectual ligero.
 - Están iniciando un proceso de dependencia.
 - Han sufrido recientemente la pérdida de una persona significativa.
 - Han cambiado su lugar de residencia.
 - Se sienten solas y/o aisladas
 - Tienen escasas habilidades sociales
 - Tienen una situación de crisis cronicada y/o cambios de vida como la jubilación y otros.
 - Son hiperfrecuentadores a las consultas de profesionales de la salud y/o trabajo social.
 - Tienen ganas de aprender y compartir sus experiencias.

CuidArte



Como objetivos **generales** de este programa nos hemos planteado los siguientes:

1. Promover la autonomía personal de las personas mayores y/o en situación de dependencia para la mejora de su calidad de vida.
2. Favorecer la adaptación a los cambios vitales y situaciones de crisis con el fin de prevenir las consecuencias negativas que éstas puedan generar.
3. Posibilitar el autoconocimiento a través de la experiencia grupal tomando conciencia de las capacidades personales para procurarse salud y bienestar.

Los **temas** que se tratan en el grupo son diversos y variados, y se adaptan a las necesidades de los participantes. En general, se habla de emociones y sentimientos, cambios sufridos y adaptación a los mismos, necesidades, duelo, autoestima, comunicación, autocuidados ...etc.

La **metodología** utilizada es el trabajo grupal como forma de compartir las experiencias personales hablando desde el yo, generando un espacio de respeto y confianza, donde la confidencialidad es el pilar del grupo. La conductora del grupo propone los temas y gestiona los tiempos y espacios para que los participantes puedan llegar a sus propias conclusiones. Aporta conocimientos teóricos para el aprendizaje y facilita la participación grupal.

Si estás interesado en participar en estos grupos ponte en contacto con la trabajadora social del hogar y ella te informará sobre como apuntarte.

FECHAS próximo grupo: Del 15 de octubre al 17 de diciembre 10 sesiones de 2 horas de duración
miércoles de 10:30 a 12:30 horas.

The logo for CuidArte features the word "CuidArte" in a brown, sans-serif font. The letter "e" at the end is stylized, with a yellow-to-orange gradient and a circular shape that suggests a person or a heart.

HOGAR DE P. MAYORES DE SABIÑÁNIGO • PASADO EL VERANO •

Terminamos de pasar el Verano,
con algunas vacaciones.
Pero no hemos olvidado,
cumplir con nuestras obligaciones.

Ahora llegando a Septiembre,
empezamos las actividades.
Para el Otoño e Invierno,
tener nuestras ocupaciones.

Se nos ofrecen actividades,
que tenemos que elegir.
Cada uno tomamos las nuestras,
para con los cursos seguir.

El verano ha sido duro,
con quebras, incendios y otros.
¡Vamos a vivir con sosiego,
que es lo que necesitamos!

Como siempre la actualidad,
puede tener muchos colores.
pero hay que vivirlos así
y no tenemos más opciones.

Las quebras una vez más,
son la tragedia principal.
Donde la muerte y destrucción,
se convierten en normal.

Este año los incendios
han estado destructivos:
¡En Naturaleza y viviendas,
ganados y daños varios!

El clima está violento
como estamos las personas:
¡Deberíamos en pensar
de emplear otras formas!

Los ciudadanos como siempre,
nos tenemos que resignar.
Pues los que ahora vivimos,
es difícil arreglar.

Hay cosas que se hacen bien,
y es lo que todos queremos:
¡Solo vivir con sosiego,
es lo que necesitamos!

Santiago

Sabiñánigo - Septiembre de 2025 -

RETAZOS**INICIO ACTIVIDADES ENVEJECIMIENTO ACTIVO****ESPALDA SANA Y
ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA**

Reinicio: LUNES 15 DE SEPTIEMBRE

NUEVAS ACTIVIDADES HOGAR

Talleres de afieltrado de lana de octubre a diciembre
Podréis iniciaros en el mundo del afieltrado,
elaborar un cuadro o crear tu propio belén.

Taller de Cunteras. Se retoma el taller de cunteras los
viernes alternos de 10 a 11:30h.

Taller de iniciación a técnicas de teatro. Viernes alternos de
10 a 11:30h.

**FECHAS DE PODOLOGIA**

Horario: lunes de 9 a 14 h y de 15 a 17 h

SEPTIEMBRE: 1, 8, 15, 17, 22, 29

OCTUBRE: 6, 14, 20, 27

NOVIEMBRE: 3, 10, 17, 24

DICIEMBRE: 1, 9, 15, 22, 29



FORMACION DE CUIDADORES

LUNES DE 16:30 A 18:30 HORAS

INICIO: 6 DE OCTUBRE

FIN: 15 DICIEMBRE

CURSO GRATUITO PARA FAMILIARES DE PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

TEMAS A TRATAR:

1 Enfermedades Neurológicas Comunes I: Parkinson, Ictus y Esclerosis Múltiple

2 Enfermedades Neurológicas Comunes II: Demencias y Deterioro Cognitivo

3 Salud Mental en Personas en Situación de Dependencia

4 Prevención de Caídas en el Entorno Doméstico y Comunitario

5 Tecnologías de Apoyo y Adaptación Domótica para el Hogar

6 Protección Articular y Técnicas de Conservación de Energía en las Actividades Diarias

7 Manejo Seguro de la Medicación: Organización y Administración

8 Nutrición Saludable en el Contexto del Cuidado y la Dependencia

9 Higiene del Sueño y Técnicas de Relajación para el Bienestar Integral

10 Sobrecarga del Cuidador: Desequilibrio Ocupacional y Evaluación Final del Curso

**ACTIVIDADES DE INFORMÁTICA GRATUITAS DE LA CAIXA**

Próximamente se informará sobre las actividades de informática ofertadas por la Caixa, sus horarios y plazo de inscripción.

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 ESPERENZA	717 003 717
TELEFONO CONTRA EL SUICIDIO	024