

Vientos del PICARRAL

Hogar de Personas Mayores
IASS El Picarral

Nº 1 JUNIO 2023



SEMANA CULTURAL

DEL 22 AL 26 de mayo

VISITA DE LA CONSEJERA M^ª VICTORIA BROTO

VII jornadas de
Convivencia de ARAGÓN



El pasado día 26 de Mayo, recibimos le siempre agradable y agradecida visita de la Sra. Consejera de IASS Doña. María Victoria Broto, que visitó nuevamente nuestras instalaciones, asistiendo a las actividades que se realizaban, departiendo con nuestros socios, e inaugurando el nuevo espacio dedicado a las obras de pintura artística, donadas a nuestro Hogar por sus autores.

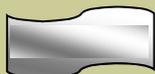
Hogar de mayores El Picarral



Camino de Juslibol 61
50015 Zaragoza
Tel: 976506884

Contenidos:

- EDITORIAL: Revista "Vientos del Picarral"
- Jornadas en Orihuela del Tremedal
- Visita del colegio Lucién Brient
- Visita de la consejera M^a Victoria Broto
- Semana cultural
- Entrevista a Jesús González del taller de pintura
- Entrevista a Charo del taller de bordados
- Variedades
- La Zaragoza de anteaer
- Charramos. Vocabulario aragonés.
- Viajar en el tiempo
- El rincón poético. Recomendación de lectura
- Campaña contra el envejecimiento
- Descubre a tu autor: Jon Aretxe Pérez
- Consejos para mantener la mente activa y saludable
- Noticias varias
- La Cocina clásica aragonesa



Consejo de redacción:
Paco Benitez
Pilar Andia
Juan Carlos Romero

Envía tus colaboraciones a:
revistapicarral@gmail.com

EDITORIAL

Como no podría ser de otra manera, en el primer párrafo de este artículo, quiero reflejar mi agradecimiento a los socios impulsores de este proyecto: Paco, Pilar y Juan Carlos, entre otros, por permitirme tener el honor de presentar, como Directora del Hogar de Personas Mayores "El Picarral", de Zaragoza, el primer número de la Revista Digital "VIENTOS DEL PICARRAL".



No puedo disimular mi satisfacción personal en ser "cómplice", si se puede llamar así, en una labor que recoja las inquietudes literarias, de comunicación y artísticas de nuestros socios.

Quiero poner en valor la ilusión con la que me comunicaron la idea, y también la de aquellos socios que se fueron enterando de que podían colaborar en la redacción de la revista. De cómo, de una manera casi espontánea, fue surgiendo la inquietud...y así, poco a poco...colaboración más colaboración, se fue recogiendo material.

El objetivo del grupo impulsor es ser espejo de la actualidad del centro, además de presentar aquellos artículos, noticias, publicidad..., que consideren del interés de nuestros socios.

La difusión de la revista se realizará por medios digitales y en la página del IASS, donde ya tienen acogida ediciones de otros hogares de mayores del Instituto.

De lo que si estoy segura es que será fiel reflejo del compromiso, entusiasmo, vitalidad...que se "palpa" en cualquiera de las muchas actividades que se realizan en el Centro.

Así, una vez dicho esto, sólo queda agradecer, en nombre del IASS, por hacernos coparticipes de vuestro proyecto y desear LARGA VIDA a esta "VENTANA SIN CORTINAS" de nuestro Hogar.

Siempre a vuestra disposición

Rosario Jorcano Bello
Directora H.P.M. El Picarral (IASS)
Zaragoza

El contenido de los artículos es responsabilidad de la persona o personas que lo firman sin que el equipo de edición ni el Hogar de Mayores del IASS del Picarral se hagan responsables ni de su contenido ni de su forma. Cuando enviéis fotografías para incluir en la revista debéis contar con la autorización de todas las personas que aparecen en las mismas. En el caso de los niños debéis disponer del permiso escrito de los padres o tutores.

JORNADAS EN ORIHUELA DEL TREMEDAL

Tras la obligada pausa impuesta por la pandemia, e invitados como siempre por IASS, volvimos a acudir a las Jornadas de Convivencia de Juntas de Participación de nuestra Red de Hogares del Mayor; en esta ocasión también con nuestros Monitores, Voluntarios como nosotros. Extraordinaria ocasión de volver a estrechar manos y abrazarnos: mismas motivaciones, problemas, proyectos y alicientes: los demás.



Ah! Y también como siempre campeonatos!! Magnífica organización, con la asistencia de los Directores Provinciales de IASS de Zaragoza, Huesca y Teruel, Consejera, Directora Gerente, Presidente de Coapema. De la experta mano de Ana Sánchez Fumanal, y un encantador grupo de nuestras Directoras, que propiciaron talleres de trabajo, desde los cuales opinamos sobre como modernizar, abrir y compartir nuestros Hogares. No en vano somos la Generación de Cambio. Gracias.



JORNADAS EN ORIHUELA DEL TREMEDAL

TAMBIEN DISPUSIMOS DE TIEMPO PARA EL OCIO Y EL DIVERTIMIENTO



*Excursiones
guiadas; esta
vez a Albarracín
y Orihuela;
baile, merienda
compartida
elaborada por
nosotros
mismos, alguna
canción
y mucha alegría*



VISITA DEL COLEGIO LUCIÉN BRIENT



Dentro del ciclo de Encuentros Intergeneracionales, "Cuando yo tenía tu edad", y tras visitar el pasado mes, las instalaciones del vecino Colegio Lucién Brient, en el cual, departieron con los alumnos de cuarto año nuestra Directora, Dña. Rosario Forcano, acompañada por los miembros de Junta de Participación y Voluntarios, Gloria, Paco, Antonio y Marcos; recibimos la devolución de visita de los citados niños, acompañados por sus Sres. Directora y tutores.

Un día encantador, en el que compartimos actividades con ellos.
Esperamos se repita!!

VISITA DE LA CONSEJERA M^o VICTORIA BROTO



La visita llevada a cabo por la Sra. Consejera del IASS María Victoria Broto, el pasado mes de abril, sirvió para conocer las opiniones de algunos de nuestros compañeros/as, asistiendo a las actividades que se estaban realizando ese día y también para inaugurar el nuevo espacio dedicado a las obras de pintura artística realizadas por nuestros socios/as algunas de las cuales fueron donadas a nuestro Hogar por sus autores.



LA ESCUELA DE SALUD DE ARAGÓN YA ESTÁ EN LAS REDES

La Escuela de Salud es una iniciativa del Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón que tiene como cometido la información, formación de pacientes, sus cuidadores y familiares, para mejorar el conocimiento sobre la enfermedad, la implicación en los cuidados y la participación en la toma de decisiones en los aspectos relacionados con su salud-enfermedad potenciando la autonomía del paciente.

Su puesta en marcha está regulada por la [Orden SAN/1744/2017](#), de 25 de Octubre, por lo que se crea la Escuela de Salud de Aragón.

Hace aproximadamente cinco años, coincidiendo con la celebración del Día Mundial de la Salud, nos presentamos en las redes sociales, a través de twitter (@EscuelaSaludARA). El objeto de nuestra presencia en las redes sociales, es comunicar temas relativos a los Derechos de los usuarios, autocuidados de los pacientes, dudas y preguntas más frecuentes entre los ciudadanos, así como, otros temas relacionados con el Departamento de Sanidad. Nuestro deseo es que este nuevo canal os resulte útil y de interés ¡esperamos contaros entre nuestros seguidores!.

SEMANA CULTURAL del 22 al 26 de mayo



Labores



SEMANA CULTURAL del 22 al 26 de mayo

Baile



A todos los actos asistieron una gran cantidad de público, entre socios, familiares y amigos.



SEMANA CULTURAL del 22 al 26 de mayo

La Semana Cultural representa el colofón de un resumen de algunas de las múltiples ocupaciones que se realizan en el Hogar, con un gran nivel de ejecución y participación, siendo las muestras de lo trabajado en la primera parte del curso 2022 - 2023. Las actividades que se muestran son las siguientes:

Rondalla



Pintura



BAILE DE PAREJAS



ANTONIO Y LOLI

ENTREVISTA A ANTONIO Y LOLI

-Cual es la historia del grupo?
Es un grupo de la 3ª Edad, el cual participa en talleres de la experiencia impartidos por voluntarios.

2ª ACTIVIDAD
Aprendizaje de baile social en parejas.

3ª PROYECTOS FUTUROS
Seguir participando para conseguir el máximo de pasos de baile para disfrute del mismo.



GRUPO DE PRIMERO



Preguntado a uno de los participantes por su opinión sobre la actividad que realiza nos dice que:

Es un aliciente para seguir disfrutando y compartir con otras parejas la música y el baile que es importante en nuestras vidas.



GRUPO DE SEGUNDO

CORAL ESCALA MAYOR



Nuestra Coral, inició su actuación con Isabel Rovira y Pepe, que como siempre, fueron muy aplaudidos por los presentes.

Rondalla



Nuestra Rondalla: Cuerdas y Voces, con la maestría y dirección de Jesús Pellicer, y el apoyo increíble de Carmelo. Cada vez mejor.

VARIEDADES

De Nuevas Ilusiones: Variedades, dirigidos por José



Acordes y voces



Siempre disponibles y alegres nuestros acordeones, ahora ampliados, y, si cabe mejorados, cosechando éxitos, bajo la dirección de Miguel Ángel. Esplendidos!

Bailes tradicionales



Bailes Tradicionales. Nuestros dances más antiguos, con ropas y músicas de siempre. Geniales, como siempre. Dirección, recreación, etc, de Bergua Galán.



Jotas y jotereros



La sorpresa!: Fernando Puyo, nos presenta y dirige, éste grupo de Jotas y Jotereros, con un magnífico quinteto de cuerda, dirigido por Jesús y Carmelo.
Hasta una pieza de Zarzuela teatralizada!! Para recordar!

Las sevillanas



Las Sevillanas, con Gloria y José al frente. Otro más de nuestros platos fuertes. Siempre perfectos.

Baile social

No te lo pierdas!
Y por la tarde, cómo fin de fiesta, Baile Social!

Cuenta Cuentos



Especialmente para los niños de nuestro vecino Colegio Lucién Brient, y con nuestros socios como espectadores; Mayores Cuenta-cuentos, con El País de las Gallinas.



SEMANA CULTURAL del 22 al 26 de mayo

Todos los actos, fueron amablemente introducidos y presenciados por nuestra directora Rosario Jorcano Bello, con la inestimable colaboración de monitores y voluntarios.



Asistentes



A partir del día 26 de mayo, se da por terminada la primera parte del curso, para volver a retomar las actividades en el próximo mes de septiembre. Esperamos que esta información sea del agrado de todas las personas que tengan acceso a la misma.

TALLER DE PINTURA

ENTREVISTA A JESÚS GONZALEZ

Soy monitor desde el año 2017, realizando esta actividad con mucho entusiasmo y motivación.

Estudí en la Escuela de Artes Aplicadas, en la Plaza de los Sitios y tuve la suerte de tener un profesorado de gran talento artístico (José Luis Cano, Ángel Azpeitia, Ignacio Mayayo... entre otros).

En el Centro hacemos una actividad muy abierta, ya que se intenta fomentar sobre todo la creatividad, sin descuidar los principios básicos del dibujo y la perspectiva, consiguiendo una diversidad de obras que enriquece nuestro taller y a la vez sirve de motor al grupo, que en

estos momentos lo formamos 20 personas estables que asistimos con asiduidad a las clases.

Por otro lado, también realizamos una donación de cuadros al Centro, los cuales forman parte de nuestro reto anual.

Este año hemos donado 4 cuadros, con el título "Cuatro estaciones" y otro con el título "Las golondrinas".



CLASE DE BORDADO

ENTREVISTA A CHARO

-¿Cuándo empezasteis el taller de bordado?

-Empezamos en enero y creo que es la última actividad y grupo que se ha formado en el Hogar.

-¿Qué tipos de bordado realizais?

-Bordado de todas clases; bobiné, punto de cruz, punto yugoslavo, lagartera, matizados y todo lo demás que se puede bordar.

-¿Qué proyectos teneis para el futuro?

-Seguir con las clases la próxima temporada a partir de octubre. Después de la exposición de la Semana Cultural, al parecer hay muchas personas nuevas, interesadas en participar de las enseñanzas.

-Preguntamos a una participante su opinión sobre la actividad y nos dice:

-Muy amenas las clases y estoy muy a gusto.



Practican todos los tipos de bordados como bobiné, punto de cruz, punto yugoslavo, lagartera, matizados y todo lo demás que se puede bordar.



Baile en línea

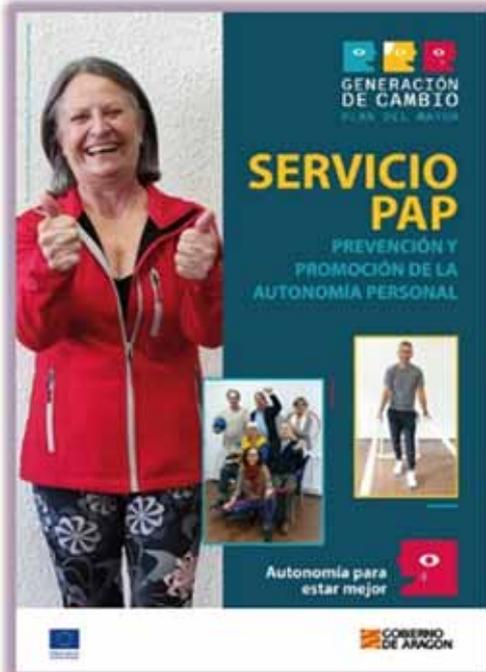
Baile en línea, en varios niveles y cursos: Seby y Jesús Tafalla. Ritmo, movimiento y bien hacer!



El Baile en Línea, con Dolores y Lorenzo: dos grupos, siempre entrañables y con



Programa PAP del gobierno de Aragón



Los más de 50 usuarios, asisten al servicio dos días a la semana y trabajan para potenciar la memoria, atención, lenguaje...

El HPM Picarral ofrece el programa PAP (Promoción de la Autonomía Personal) del Gobierno de Aragón.

Un equipo integrado por una trabajadora social, un fisioterapeuta y una terapeuta ocupacional ofrecen sesiones grupales encaminadas a mantener la autonomía de las personas usuarias y mejorar su calidad de vida.

Los más de 50 usuarios del servicio, distribuidos en grupos de aproximadamente 6 personas, asisten al servicio dos días a la semana.

Mediante diferentes actividades, trabajan para potenciar la memoria, atención, lenguaje... realizan ejercicio físico adaptado a sus necesidades y participan en actividades culturales y de ocio, con el fin último de mejorar el desempeño en su vida diaria y fomentar la socialización.

EMILIO TEIXIDOR



Fue escritor, español en lengua Catalana Nació en Roda de Ter (Barcelona). El día 22/ 12/ 1932, y falle-

Escribió varios libros, de los que puedo destacar algunos de ellos, PAN NEGRO, en el que se puede ver vivencias de nuestra infancia, juegos infantiles, travesuras, peleas, discusiones, ané-

dotas que nuestros padres nos regañaban y castigaban.

En el Capítulo 5, hay un texto que los chicos explicaban sus formas de curarse sus heridas.

En invierno íbamos a la escuela abrigados con bufandas y gorros, y llenos de sabañones en los dedos de los pies y de las manos, y en las orejas. Quirico chico solía llevar menos abrigos que nosotros y nos llamaba frioleros. También decía que él se curaba las frietas mojándolas con una buena meada por la mañana y por la

noche.

En el Capítulo 8, se reunían todos y se ponían a contar anécdotas que sus padres les decían, algunas de ellas, contaron la Roviretas que un caso de un perro pastor que permaneció al lado de su amo, muerto de un ataque al corazón en mitad del bosque. Se derrumbó como un árbol cortado en seco, una angina, y el perro aguantó sin comer ni beber nada más de una semana, lanzando aullidos por todos los lados para hacer oír de alguien, hasta que unos carboneros pasaron por allí y los encontraron y pudieron trasladar al muerto a su casa con el perro detrás. Los perros no abandonan nunca a su amo.

Todas estas anécdotas cuando uno es infantil, es un chaval muy feliz, no pensamos en los problemas, solo en la ilusión de ser mayor hacer cosas como si fuéramos mayores, creándonos una responsabilidad, haciendo de nuestros juegos como si fueran trabajos de responsabilidad.

LA ZARAGOZA DE ANTEAYER

La Fuente de la Princesa (De Neptuno)



La Fuente de la Princesa se construyó en la que entonces se llamaba Plaza de San Francisco, actualmente Plaza de España y en el año 1833 se colocó la primera piedra.

La función fue dotar a la ciudad, de una obra monumental, donde la figura principal representa al dios de los mares, Neptuno de pie con su tridente y cuatro delfines, que de sus bocas mana el agua y también suministrar el líquido elemento, a los zaragozanos de entonces, en el corazón de la ciudad.

El origen de su nombre, obedece al puesto por los ciudadanos, siendo conmemorativa del juramento de la princesa heredera y después reina Isabel II

Actualmente se encuentra en el parque José Antonio Labordeta.

la primera piedra de la Fuente de la Princesa, se colocó en el año 1833 en la actual plaza de España.



La Fuente cumplió su función de abastecimiento de agua hasta 1902, cuando fue desmontada para ser sustituida por el Monumento a los Mártires.

La parte escultórica se debe a Tomás Llovet, profesor de la Escuela de Bellas Artes de Zaragoza.

Autor: : Juan Carlos Romero

CHARRAMOS



Aragón posee una extraordinaria riqueza lingüística de la que los propios aragoneses no somos totalmente conscientes o no valoramos en sus justos términos.

Fabla aragonesa, o simplemente fabla, es otra denominación popularizada en el último cuarto del siglo XX que es empleada en los dialectos occidentales del aragonés (documentada en Hecho, Ansó, Ayerbe, Luesia y Uncastillo)

Este artículo que iremos incluyendo en esta revista no pretende otra cosa que recordar y en su caso dar a conocer palabras de este nuestro patrimonio inmaterial de nuestra tierra aragonesa.

VOCABULARIO BASICO BILINGÜE

Ababol....Amapola.

Abadexo....Bacalao.

Abadinar-se....Encharcarse, Enlagunarse.

Abalar...Engullir, Tragar.

Abalorar....Valorar, Evaluar.

Abambrazo....Antebrazo.

Abampeito....Antepecho.

Abán....Delante, adelante, avante/antes.

Abandonau, albandonau....Abandonado.

Abarcudo....cateto, paleta, rustico.

Abastar....abarcar, dar abasto.

Abatanar....apalea, golpear/macerar

Babada, babata....barro fino.

Babieca, babiaca....lechuga.

Babuca....confusión mental ,lio.

Bacada, bacata....rebaño o ganado vacuno.

Bachoca....vaina de legumbre.

Baco....hueco/*estar en baco*. Estar en el aire.

Bacumen....ganado bobino.

Bada....grieta.

Badina....remanso en un río, restaño, poza, laguna, balsa.

Baganal...terreno o espacio vacío, hueco sin construir entre casas, solar vacío.

Debán de casa nuestra ye ixé mon.....Delante de nuestra casa está ese monte.

Aquel gato ye en casa nuestra.....Aquel gato está en nuestra casa.

Luego nos n íremos ta casa vuestra..... Pronto iremos a vuestra casa.

Continuará...

VIAJAR EN EL TIEMPO CON UN PAÑUELO, UN ARO Y UNA CHAPA

Hablar de tirar la sogá, de los birlos y del churro, media-manga, mangotero es hablar de otros tiempos. Es hablar de una época en la que no existían ni los ordenadores ni los coches, y en la que los niños hacían de cualquier calle su patio de recreo particular. Ahora las cosas han cambiado. Los chavales de ahora nacen con el móvil bajo el brazo, y son los coches los que invaden las calles. Pero gracias a las personas mayores que participan en la iniciativa aragonesa Juegos tradicionales, viajar en el tiempo ya no es un sueño de la ciencia ficción: para volver a disfrutar de esa época solo hace falta

algo tan sencillo como un pañuelo, un aro o una chapa.

En el centro de la cuerda, cuelga un pañuelo. A un lado, sujetando un extremo de la sogá, un equipo. En el extremo opuesto, el equipo rival. Un, dos, tres... ¡y a tirar! El equipo más fuerte, el que consiga

llevarse el pañuelo a su terreno, gana. Esta es la mecánica que hay que seguir para jugar a tirar la sogá y viajar en el tiempo con la iniciativa Juegos tradicionales, una de las acciones locales que el programa de Personas Mayores se realizan en muchos de nuestros hogares, en colaboración con el Instituto Aragonés de Servicios Sociales y otras entidades y agentes regionales, organiza por todo el territorio para fomentar la participación social de este colectivo.

Así, un par de veces al año, los voluntarios de los Centros de Mayores pasan el día junto con chavalines de entre 5 y 12 años. A veces los visitan ellos en el cole, otras les invitan a pasar el día en el centro. Juntos cantan canciones tradicionales aragonesas, bailan y, sobre todo, juegan a juegos de antaño que, sin embargo, triunfan como la Coca-Cola entre los pequeños.

Las instrucciones para pasárselo en grande, además, son tan sencillas como imaginativas: "Coges una lata de sardinas", explica José, voluntario de la iniciativa, "luego, una bobinica de las carruchas de coser y una suela de alpargata que haga de caballo, ¡y ya tienes un carrico!". ¿Quién necesita tecnología cuando puede fantasear? Y, con un par de tapones de botella y una pared cualquiera, juegas a las chapas. "Tiras la chapa contra la pared para que rebote", explica Antonio, otro voluntario, "y gana quien se acerca más a la chapa que ha tirado el del turno anterior.

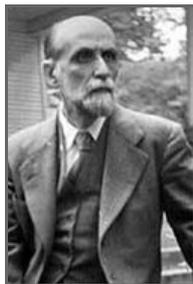


Aunque uno de los juegos con los que los críos mejor se lo han pasado", prosigue, "ha sido el redoncho: se coge un aro (por ejemplo, la llanta de una bici) y se tira con una mano y, luego, en la otra tienes un palo metálico que sirve para hacer rodar el aro. Se hacen carreras y todo. Parece sencillo, ¡pero se necesita mucho equili-

brio!".

Todos estos juegos fomentan la creatividad de los chavales y les animan a reconquistar las calles, a hacer de cualquier rincón de la ciudad un lugar donde jugar. Charo, directora del centro, subraya, además, lo fácil que es que los niños hagan nuevos amigos con estos juegos, ya que "casi que te obligan a buscar a otro compañero de juego y a ser generoso: si el otro no sabe jugar, o le enseñas o te aburres como una ostra".

Escuchando a las personas mayores los chavales aprenden valores, curiosidades varias y un montón de cosas que, de tan olvidadas, para la mayoría de ellos son nuevas. Y es que aprender a jugar a los birlos, a tirar la sogá o al redoncho es también una manera de luchar juntos contra el olvido y de hacer que la imaginación y la generosidad con las que crecieron otras generaciones no se pierda nunca.



JUAN RAMÓN JIMÉNEZ MANTECÓN, Nace en Moguer, (Huelva), el 23 de Diciembre de 1881 y fallece en Santurce (Puerto Rico) un 29 de Mayo de 1958.

EL RINCÓN POÉTICO

LA ROSA AZUL

¡Que goce triste este de hacer todas las cosas como ella las hacía!
Se me torna celeste la mano, me contagio de otra poesía
Y las rosas de olor, que pongo como ella las ponía, exaltan su color;
y los bellos cojines, que pongo como ella los ponía, florecen sus jardines;
Y si pongo mi mano -como ella la ponía- en el negro piano, surge como en un piano muy lejano, mas honda la diaria melodía.

¡Que goce triste este de hacer todas las cosas como ella las hacía!
me inclino a los cristales del balcón, con un gesto de ella y parece que el pobre corazón no está solo.
Miro al jardín de la tarde, como ella, y el suspiro y la estrella se funden en romántica armonía.

¡Que goce triste este de hacer todas las cosas como ella las hacía!
Dolorido y con flores, voy, como un héroe de poesía mía.

Por los desiertos corredores que despertaba ella con su blanco paso,
y mis pies son de raso -¡oh!
Ausencia hueca y fría!
y mis pisadas dejan resplandores.



El sentimiento de la amistad es mucho mas complicado y delicado que el amor. Es el sentimiento humano mas fuerte... es realmente desinteresado

RECOMENDACIÓN DE LECTURA

La mujer justa de Sándor Márai

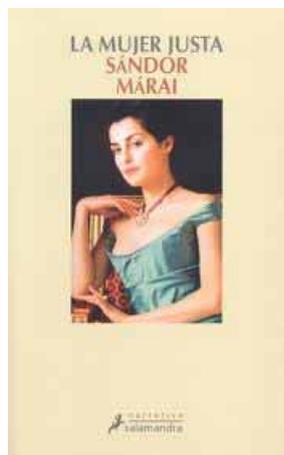
Biografía

Sándor Márai nació el año 1900 en Kassa, una pequeña ciudad húngara que hoy pertenece a Eslovaquia. Pasó un periodo de exilio voluntario en Alemania y Francia durante el régimen de Horthy en los años veinte, hasta que abandonó definitivamente su país en 1948 con la llegada del régimen comunista y emigró a los Estados Unidos. La subsiguiente prohibición de su obra en Hungría hizo caer en el olvido a quien en ese momento estaba considerado uno de los escritores más importantes

de la literatura centro-europea. Así, habría que esperara varios decenios, hasta el ocaso del comunismo, para que este extraordinario escritor fuese redescubierto en su país y en el mundo entero. Sándor Márai se quitó la vida en 1989 en San Diego, California, pocos meses antes de la caída del muro de Berlín. No es hasta 2005 cuando la editorial Salamandra reúne por primera vez en castellano las tres partes que conforman "*La mujer justa*", ahora en edición de bolsillo en Quintero.



Sándor Márai



Tres voces, tres puntos de vista, tres sensibilidades diferentes para desentrañar una historia de pasión, mentiras, traición y crueldad concebida por Sándor Márai en los años cuarenta, los años de *El último encuentro* y *Divorcio en Buda*, la época más fértil y lúcida del gran escritor húngaro. Compuesta de tres monólogos, correspondientes a los tres personajes que conforman la novela, esta edición de *La mujer justa* reúne las dos primeras partes, publicadas durante el exilio italiano de Márai y añadida a la versión alemana de 1949. Márai inició su carrera como poeta, y ese aliento pervive en *La mujer justa*. En esta novela están sus páginas más íntimas y desgarradas, las más sabias. Su descripción del amor, la amistad, el sexo, los celos, la soledad, el deseo y la muerte apuntan directamente al centro del alma humana.

CAMPAÑA CONTRA EL ENVEJECIMIENTO

LA OMS PREPARA UNA CAMPAÑA CONTRA EL EDADISMO

10 ideas erróneas sobre envejecimiento según la OMS

La OMS prepara una campaña global para combatir los estereotipos sobre envejecimiento arraigados en la sociedad. En los estudios previos ha definido 10 ideas erróneas preconcebidas en relación al proceso de envejecer.

La discriminación percibida, ya sea por motivos de raza, sexo o edad, tiene resultados negativos para la salud. Se ha demostrado que la discriminación por edad tiene un impacto significativo en nuestra participación en la sociedad, en la salud y en la longevidad. Por ejemplo, la evidencia muestra que aquellos que tienen actitudes negativas sobre el envejecimiento tienen una recuperación más lenta de la discapacidad, viven en promedio 7,5 años menos que aquellos que tienen actitudes positivas, y tienen menos probabilidades de integrarse socialmente. La discriminación por edad también impone barreras al desarrollo de buenas políticas sobre el envejecimiento y la salud, ya que influye en la forma en que se enmarcan los problemas, las preguntas que se formulan y las soluciones que se ofrecen. En este contexto, la edad a menudo se entiende como una justificación suficiente para tratar a las personas de manera desigual y limitar sus oportunidades de contribución significativa.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, está trabajando en una campaña a largo plazo

y de gran penetración, para cambiar los estereotipos negativos adheridos a la sociedad y promover un cambio de mentalidad entre los ciudadanos. En los trabajos de preparación de la campaña, ha identificado 10 ideas erróneas que a menudo se tienen sobre el proceso de envejecimiento.



Organización

1. No existe un prototipo de una persona mayor

La edad avanzada se caracteriza por

una gran diversidad. Algunas personas de 80 años tienen una capacidad física y mental que se comparan favorablemente con los de 20 años. Otras de la misma edad pueden requerir cuidados y apoyo extensos para actividades básicas como vestirse y comer.

2. La diversidad en la vejez no es aleatoria

Una gran proporción de la diversidad en la capacidad y las circunstancias observadas en la vejez es el resultado del impacto acumulativo de circunstancias favorables o no en las vidas de las personas. Los entornos físicos y sociales en los que vivimos son influencias poderosas que determinan un envejecimiento saludable. Sin embargo, las relaciones que tenemos con nuestros entornos están determinadas por factores como la familia en la que nacimos, nuestro sexo, nuestra etnia y los recursos financieros.

Como resultado, las personas mayores con mayores necesidades relacionadas con la salud, a menudo tienen menores recursos económicos y sociales disponibles para satisfacerlas. La política debe evitar el refuerzo de las inequidades de salud que subyacen en gran parte de esta diversidad.

3. Solo una pequeña proporción de personas mayores son dependientes

Solo una pequeña proporción de las personas mayores dependen de otros para subsistir. De hecho, las personas mayores hacen muchas contribuciones a sus familias y sociedades. Una investigación en el Reino Unido en 2011 estimó que las contribuciones de las personas mayores a través de los impuestos, el gasto del consumidor y otras actividades económicamente valiosas suponían casi 40 mil millones de libras esterlinas más que el gasto en pensiones, asistencia social y salud combinadas. Se espera que esta cifra aumente a 77.000 millones de libras esterlinas para 2030.

Aunque se dispone de menos evidencia de países de ingresos bajos y medianos, la contribución de las personas mayores en estos entornos también es significativa. En Kenia, por ejemplo, la edad promedio de los pequeños agricultores

es de 60 años, lo que los hace esenciales para garantizar la seguridad alimentaria. La política debería evitar los puntos de vista estereotipados que conducen a la discriminación contra individuos y grupos simplemente por motivos de edad.

4. El envejecimiento de la población aumentará los costos de la atención médica, pero no tanto como se espera.

Aunque la edad avanzada generalmente se asocia con una mayor necesidad de atención médica, el vínculo con la utilización de los servicios de salud es débil. Por ejemplo, a pesar de la alta carga de morbilidad en los entornos de bajos ingresos, las personas mayores tienden a utilizar los servicios de salud con menos frecuencia que los adultos más jóvenes.

En los países de altos ingresos, cada vez hay más pruebas de que, alrededor de los 70 años, el gasto en atención de la salud por persona disminuye significativamente, y que la atención a largo plazo llena la brecha.

Continuará...

(Fuente: "Mayor Actual")

PICARRAL CAMPEON DE PETANCA 2023



EL CLUB DE PETANCA DEL PICARRAL IASS IMPONE SU FORTALEZA EN EL TORNEO DE PETANCA JUBILALIA 2023 LLEVANDOSE EL PRIMER Y SEGUNDO PREMIO, EN UNA FINAL MUY DISPUTADA DONDE VENCIERON A LOS CLUBES DE LA JOTA Y TERMINILLO.
[Felicidades campeones](#)

CONSEJOS PARA MANTENER LA MEMORIA ACTIVA y SALUDABLE

Consejos para ejercitar las habilidades cognitivas

A medida que vamos cumpliendo años, nuestro organismo y nuestra mente, entran en un proceso de envejecimiento ineludible, pero en nuestras manos está, mantenernos en forma, no sólo físicamente, sino mentalmente para gozar de todo ese tiempo libre que tenemos.

Es fundamental mantener las habilidades mentales en forma, (memoria, atención, planificación), es un objetivo que puede lograrse si nos proponemos estos sencillos **consejos**:



A medida que vamos cumpliendo años, nuestro organismo y nuestra mente, entran en un proceso de envejecimiento ineludible

Es fundamental mantener las habilidades mentales en forma, (memoria, atención, planificación),



- A partir de los 50 años, controla periódicamente tus habilidades mentales realizando una evaluación sistemática éstas.
- Controla los problemas de salud, evitar hábitos poco saludables como el alcohol y el tabaco.
- Trata de evitar situaciones de estrés emocional y permítete disfrutar de actividades recreativas.
- Mantén interés por lo que te rodea y practica hobbies y actividades deportivas que puedas llevar a cabo.
- Intenta mantener una vida socialmente activa.
- Intercambia momentos y opiniones con personas de menor edad, (a pesar de que piensen que vas a contarles "otra batallita") y potencia las relaciones familiares, siempre que sea posible, aprovechando el intercambio de pareceres.
- Realiza periódicamente ejercicios para mantener tu mente activa.
- Duerme entre 6 y 8 horas. Para eso, lo mejor es mantenerse activo durante el día para conciliar el sueño con facilidad.
- Muévete. La actividad física mejora la memoria, retarda algunos efectos del envejecimiento sobre el cerebro y ayuda a combatir la depresión.
- Toma papel y lápiz: ahorra el esfuerzo de memorización y anota compromisos, compras a realizar, aniversarios importantes y lo que no es habitual. No pasa nada, porque tengamos que anotar estas cosas, nos permitirá organizarnos mejor el tiempo y agobiarnos porque no nos acordamos. Recordar, que organizar las actividades nos permite disfrutar mejor del tiempo y de lo que queremos.
- Interésate por la lectura, la música, el cine o juegos de mesa.
- Inscríbete en cursos en un centro de educación para adultos.



CONSEJOS PARA MANTENER LA MEMORIA ACTIVA y SALUDABLE

Consejos para ejercitar las habilidades cognitivas

- Participa en juegos (dominó, ajedrez, cartas, concursos de baile., lo que te apetezca, etc.)
- Cultiva tus plantas, y si tienes huerto o jardín, mímalo

⇒ Realiza ejercicios de memoria

- Aprende un nuevo idioma, tienes todo el tiempo del mundo y ¡¡¡ no tienes que examinarte ¡¡¡. El conocimiento que se adquiere con el estudio constante a largo plazo permanece durante mucho más tiempo que el que se adquiere a corto plazo.



Llena tu vida con experiencias ricas y novedosas de todo tipo. Evita problemas y preocupaciones que puedan desviar tu atención

- Llena tu vida con experiencias ricas y novedosas de todo tipo. Las tareas rutinarias, aburridas o repetitivas no ayudan.
- Completa crucigramas. Esto mejora el vocabulario y ejercita las conexiones cerebrales.
- Concéntrate y metete de lleno en lo que hagas, sin pensar en dos cosas a la vez.
- Evita problemas y preocupaciones que puedan desviar tu atención.
- Controla la ansiedad y el atolondramiento. Practicar técnicas de relajación, son muy útiles para esto.
- Animate con las nuevas tecnologías, ordenador, teléfonos móviles de última generación.... Demuestra que estás en condiciones de manejarlo. Más de una y más de uno se quedarán con la boca abierta



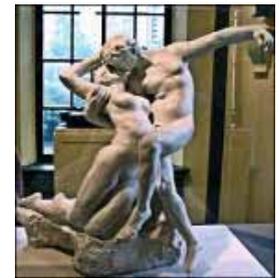
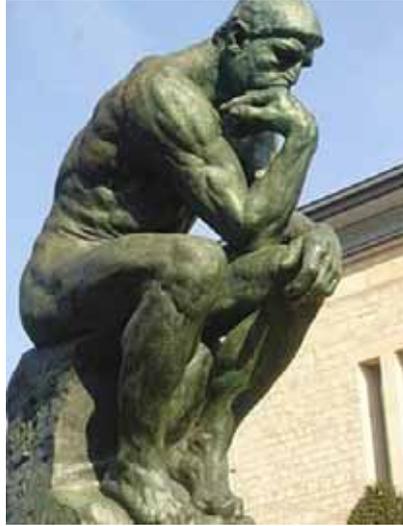
¿Qué tipo de ejercicios?

- Aquí va una pequeña lista, que seguro has hecho alguna vez.
- Mira una película y explica la trama a quien no la haya visto.
- Haz las cuentas mentalmente en el supermercado y luego compáralas con el resultado al pagar. *Continuará...*

NOTICIAS VARIAS

PERSONAJES HISTÓRICOS: AUGUSTE RODÍN

François-Auguste-René Rodin (París, 12 de noviembre de 1840 - Meudon, 17 de noviembre de 1917) fue un escultor francés contemporáneo de la corriente impresionista. La obras más conocidas son: Los Burgueses de Calais, El Beso 1 y el Beso 2, El Pensador, Las Puertas del Infierno, La Catedral simbolizada en una mano, Donaire. etc.



APRENDIENDO A LEER DE JULIO ROMERO DE TORRES



Angelita, hermana pequeña del pintor, y el niño Rafael hijo del pintor, en el jardín de la casa familiar. Obra donde la luz es la auténtica protagonista, esa luz que surge del Jardín y que le dio lugar a una singular producción que el pintor no volvería a repetir.

La obra Aprendiendo a leer la situamos en este periodo entre 1904 - 1906 fecha que documenta la edad de los personajes retratados, Angelita, aparece sentada con languidez en una silla popular con el asiento de enea, viste traje en color claro. A sus pies aparece el niño Rafael, sentado en el suelo, vestido con pantalón corto y con ambas manos sujeta un libro. Ambos miran fijamente al espectador. Obra inédita en el mercado, procedente de una importante colección particular madrileña.

CURIOSIDADES: El sistema solar

Una curiosidad: si nuestro sistema solar fuera del tamaño de tu mano, la Vía Láctea cubriría América del Norte, según la Red de Cielo Nocturno del Laboratorio de Propulsión a Chorro de la NASA. El límite de la influencia gravitacional de nuestra pequeña estrella se extiende alrededor de 122 unidades astronómicas (UA), donde una UA es la distancia entre la Tierra y el sol, o **aproximadamente 150 millones de kilómetros.**



Hogar de mayores El Picarral



LA COCINA ARAGONESA

Farinetas

Ingredientes para 4 personas:

- ¼ Kgr. de harina
- 150 grs. de panceta
- 4 dientes de ajo
- 1 l. de agua
- 2 rebanadas de Pan Sal
- 1 cucharón de aceite de oliva



Elaboración de la receta.

Primero: Se pelan los ajos y se cortan a láminas.

Segundo: La panceta se corta en tiras pequeñas

Tercero: Las rebanadas de pan del día anterior, se cortan a cuadraditos.

Cuarto: Se ponen en una sartén con aceite de oliva los ajos, la panceta y los cuadraditos de pan y se doran ligeramente. Cuando ya estén dorados, se sacan y se reservan en un plato a parte.

Quinto: Luego, en la misma sartén, se echa 1 litro de agua y cuando arranque a hervir, se sala y se añade la harina lentamente, sin dejar de remover con la cuchara de madera. Se deja cocer más o menos durante ¼ h. sin que se queme.

Sexto: Entonces, se añaden los ajos, panceta y pan que habíamos frito a la harina y se remueve bien. Se deja cocer todo junto por espacio de 5 minutos más.

NOTA INFORMATIVA SOBRE NUESTRA REVISTA

El objetivo que se ha marcado el equipo de edición y publicación de la revista "Vientos del Picarral" es sacar un número cada trimestre, que corresponderían con los meses de **marzo, junio, septiembre y diciembre**. Teniendo en cuenta esta premisa y para cumplir con nuestros objetivos es por lo que os recomendamos a todas las personas que deseen colaborar que envíen sus escritos, como fecha tope, en la segunda quincena de mes anterior a su publicación, es decir que, para la revista de marzo, deben enviarse en la segunda quincena de febrero y así sucesivamente. Todos aquellos artículos que no estén en poder del "consejo de redacción" en las fechas antes citadas quedara postergada su publicación para el siguiente número.

Los artículos que no estén en poder del consejo de redacción en las fechas citadas no se garantiza su publicación hasta el número siguiente.

Diseño y maquetación:
Paco Benitez

Envía tus artículos y
colaboraciones a:

revistapicarral@gmail.com

Nota importante:
Todos los artículos deben adjuntar el nombre y apellidos del autor y una dirección de correo electrónico o un número de teléfono de contacto.

Hogar de Personas Mayores Picarral

