

# Vientos del PICARRAL

Hogar de Personas Mayores  
IASS El Picarral

Nº 2 SEPTIEMBRE 2023

## BIENVENIDOS



**Feliz regreso de vacaciones  
y felices fiestas**

Feliz regreso de vacaciones, os deseamos que hayáis pasado un feliz verano y que os haya servido para recargar las pilas y volver con muchas ganas e ilusiones para retomar, de nuevo, nuestras actividades que son muchas y muy enriquecedoras.

## Hogar de mayores El Picarral



Camino de Juslibol 61  
50015 Zaragoza  
Tel: 976506884

**Contenidos:**

- **EDITORIAL: Bendita Rutina**
- **Históricos de “El Picarral”**
- **Equipo de petanca y otros**
- **Actividades del curso 2023-24**
- **Baile de sevillanas**
- **Algo de historia**
- **Caza fotográfica**
- **La Zaragoza de anteaer**
- **Una escritora Aragonesa**
- **Descubre tu autor**
- **El rincón poético. Recomendación de lectura**
- **Tramites por Internet**
- **Conoce tus derechos**
- **Consejos para mantener la mente activa y saludable**
- **Campaña contra el envejecimiento**
- **Día Inter. Alzheimer. Billar**
- **Notas de mi autoexamen**
- **Educa tu espalda. Tai chí**
- **Tertulia y Pasatiempos**
- **Equipo de Cafetería**
- **La Cocina clásica aragonesa**

Consejo de redacción:  
Paco Benitez  
Pilar Andía  
Juan Carlos Romero

Envía tus colaboraciones a:  
[revistapicarral@gmail.com](mailto:revistapicarral@gmail.com)

## EDITORIAL

### BENDITA RUTINA



Quién le iba a decir a esta niña que en el futuro sería la directora del H.P.M. El Picarral



Mediados de septiembre, el verano, las vacaciones, llegan a su fin. Los niños empiezan las clases, y la vida vuelve a las calles de nuestro barrio, a nuestro querido PICARRAL.

Desde la ventana del despacho, las hojas de los árboles en el suelo y la temperatura algo más fresca, comunican que el OTOÑO ya nos visita, sin embargo yo me siento en PRIMAVERA.

Y es que ese es el ambiente que sentimos en los pasillos de nuestro Hogar.

¡LA PRIMAVERA, HA LLEGADO, COMO TODOS LOS SEPTIEMBRES, A PICARRAL!. BENDITA RUTINA.

Reencuentros, noticias, risas, planes para estos meses de invierno que nos esperan...

Hay que estar atento; en los tablones de anuncios aparecen novedades en cualquier momento. Calendario presentando los nuevos talleres, actividades, visitas culturales, viajes... Planes para festejar las Fiestas del Pilar..., Sta Cecilia, Navidades...

TODOS LOS ESPACIOS DE LA CASA A TOPE; parece imposible, pero el cuadrante de actividades, así lo cuenta..., Todos los espacios aprovechados al máximo. EL HOGAR ESTÁ EN MARCHA...

Es en estos días de programación para el curso 23/24, cuando hacemos EVALUACIÓN DEL CURSO PASADO y, con una feliz sonrisa, tengo que decir, **que EL HOGAR DE MAYORES PICARRAL, ha obtenido MATRÍCULA**. No solo en conocimientos, sino también, y para mi lo mejor de nuestro centro, en CONVIVENCIA, EN SOCIALIZACIÓN, EN NO DEJAR A NADIE FUERA.

Así que antes de iniciar la tarea, permitidme presentar mis agradecimientos a todos aquellos, CULPABLES, de que este HOGAR “FUNCIONE” Y SEA REFERENTE DEL BUEN HACER CON NUESTROS MAYORES.

**AGRADECER y RECONOCER**, la tarea de nuestros **MONITORES VOLUNTARIOS QUE CON ILUSIÓN Y BUEN HACER LIDERAN EL GRUPO DE ACTIVIDADES DEL CENTRO**: VARIETADES, TEATRO, CUENTACUENTOS, BAILE EN LINEA, DE PAREJAS, DE SALÓN, SEVILLANAS, BAILES TRADICIONALES DE ARAGÓN GUITARRA, ACORDEÓN, JOTAS, GIMNASIA, PINTURA, BOLILLOS, GANCHILLO, BORDADOS, PASTWORD, INDUMENTARIA ARAGONESA, TARACEAS, INFORMÁTICA, GOMA EVA, CORAL, MUSICOTERAPIA, GRUPO DE LECTURA Y JUEGOS LÓGICOS, REVISTA, PETANCA, BILLAR... Si... puntos suspensivos, porque la lista no termina, ya que siempre hay alguien llamando a la puerta de Dirección dispuesto a ofrecer su TIEMPO Y su TRABAJO, para el resto de nuestra comunidad. Y es que el espíritu del VOLUNTARIADO LO ENCONTRAMOS EN EL “ADN” DE NUESTRO CENTRO.

Así, este año damos la bienvenida al TALLER DE TERTULIA CHARREMOS, Y AL TALLER DE CAZA FOTOGRÁFICA. **AGRADECER la labor de NUESTRA JUNTA DE PARTICIPACIÓN**, siempre atenta al día a día del Hogar y pendiente de las necesidades y pareceres de los socios. No podría imaginarme un grupo mejor. Gracias JESUS, ANTONIO, ISABEL, GLORIA, SEBI, PILAR, JOSE MANUEL, PACO, AURELIO, no puedo imaginar el centro sin vosotros. Gracias por vuestra dedicación y también por vuestro cariño, que no puedo medir, pero que lo siento y disfruto.

NO PODEMOS DEJAR DE NOMBRAR Y AGRADECER. como no podía ser de otra manera, el trabajo de todos los **PROFESIONALES DEL CENTRO**: JAVIER, ISABEL, ANA ( EN CONSERJERIA) NURIA, ANDREA, ( EN MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA), PILAR ( EN PELUQUERIA), DAVID, NOE, ANA, IOANA, ANA, ( en CAFETERIA -COMEDOR), DAVID, ALBA, ANDREA, CLAUDIA ( EN EL SERVICIO DE PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA)..... todos ..., que con su trabajo, ilusión y cariño, hacen posible que este MILAGRO DE CONVIVENCIA Y BUEN HACER sea posible.

También nombrar a todos los **PROFESIONALES QUE HAN IMPARTIDO LOS TALLERES** que se han acercado a nuestras instalaciones ( ANA, NURIA, PILAR, PAULA, LUCAS, LAURA, JESÚS, RAFAEL, JOSE JAVIER, MIGUEL ANGEL...) bienvenidos a la gran familia del Picarral.

Así con la CARPETA PLENA DE AGRADECIMIENTOS, SATISFACCIONES Y PROYECTOS iniciamos este NUEVO CURSO.

Un abrazo desde este vuestro DESPACHO, CON LA PUERTA SIEMPRE ABIERTA.

CHARO  
Directora Hogar Personas Mayores Picarral

*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.*

# HISTÓRICOS

Tenemos una historia corta: pero muy repleta de pioneros: hombres y mujeres esforzados, además de **Asuntos Sociales, Dirección, funcionariado, etc.** que con su buen hacer, y su apoyo, han conseguido que nuestro Hogar de Mayores, funcione y sea considerado como está.



**Cristóbal Torres: magnífica persona y colaborador inolvidable: Secretario de la Junta en Segunda Legislatura, con Julio Sevilla, y Pilar Andia**



**Primera Junta de Gobierno.**  
(ahora llamada de participación).  
De izquierda a derecha, y de arriba a abajo:  
**Gonzalo: vocal**  
**Pilar Andia: Presidenta**  
**Jesús Aldana: Vicepresidente**  
**Julio Sevilla y Alfredo Martinez Secretarios en segunda y primera parte de la legislatura.**  
Delante: **Francisco Luño,**  
**Carmelo Boto**

**Ángel González : monitor de Gimnasia: Espalda Sana, desde los más primeros tiempos, Comenzamos 8 participantes, desde 2012. Eficiente, amable y perseverante. Hace años que cuenta con más de 90 en sus listas al principio de cada curso**



**Julio Sevilla.**  
**Secretario primera Junta, y Vicepresidente en la segunda.**  
**Siempre disponible y eficaz para todo, amable, trabajador, buen amigo. Una muy larga trayectoria impecable.**

# EQUIPO DE PETANCA



En la actualidad son 54 socios que practican la petanca y entre ellos hay 7 mujeres. Tienen en proyecto crear un equipo de mujeres y realizar campeonatos femeninos a nivel regional.



**Petanca, una pequeña representación, entrenando para los múltiples torneos en los que siempre destacan , y de los que, en muchas ocasiones, traen trofeos.**

**Crescencio Rodríguez**  
Presidente de la sección de petanca

**Cómo Hogar de Mayores de referencia, continuamos contando con la visita de Mayores de distintos Centros y Hogares.**

**En ésta ocasión, La Jota, Estación del Norte y varios más. Todos ellos andarines; en el primer día de reapertura tras el mes de Agosto.**



No faltaron en verano...  
Nuestras mayores: a reunirse y charlar un ratito en compañía.  
Y a jugar al guiñote.



# ACTIVIDADES CURSO 2023-2024

SALA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
GIMNASIO  PLANTA  CALLE	-9:15-10:15 LEE -10,30 A 11,30 YOGA IASS	9 A 10 GIMNASIA ANGEL	9,15 A 10,15 LEE  10,20 a 11,30 YOGA (IASS 11,40 A 12,40 ESPALDA SANA	.9 A 10 GIMNASIA ANGEL  B. LINEA 10.15 A 11,15 ROBERTO Y MERCHE	9 A 10- 10 A 11 TAICHI EDUCA TU ESPALDA ____J.J. PEDROSA _____ 11,40-13,30 BAILE TRADICIONAL
	-10,30 A 11,30 YOGA IASS  -11,40 A 12,40 IASS. COACHING ESPALDA SANA IASS	10,30 A 11,45  11,45 A 13 BAILE PAREJAS J. MANUEL Y PILI	INICIO 16-17 INICIO 17,15 A 18,15 BAILE EN LINEA SEBI Y JESUS	11,30 A 12,30 SEBI Y JESÚS  -16,30 a 17,30 SEVILLANAS	-17,15 a 18,15 EN LINEA SEBI Y JESUS
	PAREJAS. ANT. LOLI 16 A 17/ 17,15A18,15  PAREJAS: CANI Y MANUEL 18,30 A 19,30	-16 ,30 A 17,30 SEVILLANAS  -17,30 A 18,30 SEVILLANAS  -18,30 A 19,30 B. LINEA ROBERTO Y MERCHE	-18,30 A 19,30 PAREJAS: CANI Y MANUEL	18 a 19 BAILES LATINOS JESUS Y ASUN	18,30 A 19,30 EN LINEA ROBERTO Y MERCHE
SALA ESPERA TERAPIA PAP	PAP	PAP	PAP	PAP	TERAPIA 9,30 A 11,30 11,30 A 13,00 GANCHILLO. ANA
AULA 1 MEMORIA		11,30 A 13,00 TERTULIA DE TEMAS ACTUALES.  CHARREMOS	9,30 A 11,15 CAIXA VIVIR COMO YO QUIERO  11,15 A 12,45 CAIXA AMIGOS LECTORES	10.30 A 12,30  CANTO DE JOTA PUYO	11 A 12,30 TALLER DE SALUD. CAIXA
INFORMÁTICA	9,30A11,30 IASS PRINCIPIANTES  11,45-13,45 IASS AVANZADO 1	9,15 A 11,15 INICIO VOLUNTARIOS  11,15 A 12,30 AVANZADO VOLUNTARIOS  17 A 19 FOTOLIBROS	9,30-11,30 TRAMITES INTERNET . RED CAIXA  11,30-13,30 CAIXA IMÁGENES . VIDEOS . LA NUBE	9,15 A 11,15 INICIO. Voluntarios  11,15 A 12,30 AVANZADO Voluntarios  17,30 a 19,30 BRECHA DIGITAL	CAIXA .9,30 A 11,30 TRAMITES .  11,30 A 13,30 CAIXA   17,30 a 19,30 FOTOLIBROS
TALLER ARTESANIA	9,15-11,00 MUÑECAS GOMA EVA  11,15-13,15 PATCHWORD 1  16,30 A 18,30 INDUMENTARIA	9,15-12,15 PINTURA   17 A 19 TARACEAS	9,15-12,15 PINTURA  16,30 A 18,30 INDUMENTARIA	9,15 A 11,00 MUÑECAS GOMA EVA  11,15 A 13,15 PASTWORD  17 A 19 TARACEAS	9,30 A 11,30 BOLILLOS  17 A 19 SALA DE JUNTAS BOLILLOS  17 A 19 LIBRE PINTURA
SALA MUSICA	9 A 10 PILATES  10,00-11,15 MUSICOTERAPIA  11,30-13,30 CORAL  17,30 A 19 GUITARRA INICIO JESUS PELLICER	-9,30-11,30 CUERDAS Y VOCES .PELLICER  -11,45. ACORDES Y VOCES M. ANGEL  -18 A 19,30 VARIEDADES	9,30-11,30 CUERDAS Y VOCES M.ANGEL  12,45 A 13,45 ENTRENA CAIXA  16,00 ACORDES Y VOCES MIGUEL ANGEL	9,30 A 11,30 GUITARRA INICIO PELLICER  11,45 ACORDES Y VOCES  16,00. CORAL	9,30 A 11 EN FORMA  12,45 A 13,45 ENTRENA  9 A 10 PILATES GIMNASIO PAP SALA DGA .
ESPERA PODOLOGIA		9,15 A 12,15 ACORDEON IGNACIO LUÑO		9,15 A 12.15 ACORDEON IGNACIO-LUÑO	
BIBLIOTECA		CUENTACUENTOS	PRESTAMO DE LIBROS		
SALA ENTRADA		10 A 12 BORDADOS CHARO		16,30 A 18,30 BORDADOS CHARO	

# Baile de sevillanas

## GRUPOS SEVILLANAS DEL PICARRAL



Componentes de los tres grupos , iniciación, primero y segundo de “Sevillanas Picarral” que tiene como objetivo que, los grupos, sigan gustando allá donde actúen y ante todo en nuestro propio centro, en “nuestra casa” como la llaman ellos/as y seguro que lo están haciendo bien a juzgar por el incremento que se está produciendo de nuevas incorporaciones de participantes.



Ángel y Gloria son los monitores de baile de sevillanas



También participó nuestro centro Picarral en Jubilalia 2023, con un resultado Excelente!!!! Sevillanas puso su granito de arena!



## PETRA EL TESORO DE LOS ANTIGUOS NABATEOS



### Petra

"Jazna" o "Tesoro Siglo I d. de Cristo  
Capital de los nabateos  
En Jordania

Convertida en provincia romana bajo Trajano (106 d. J.C), poseía suntuosos templos funerarios tallados en la roca, con fachadas con columnas y frontispicios superpuestos, de una gran amplitud decorativa. El más famoso de estos conjuntos es el de Jazna el «Tesoro» cuya fachada, de 40 m de altura, tiene dos pisos. El primero es un pórtico de seis columnas y el segundo está dividido en tres partes: el techo cónico, en el centro, y en las alas dos monumentos triangulares de frontispicio truncado. La tumba propiamente dicha es una verdadera vivienda. Varios santuarios asimismo excavados en la roca presentaban fachadas parecidas a las de las tumbas. Los nabateos construyeron también templos al aire libre.

## LA PREHISTORIA DE ZARAGOZA



### La prehistoria de Zaragoza

Los primeros vestigios de humanos encontrados pertenecen al siglo VII antes de Cristo, al final de la edad denominada de Bronce y en concreto son unas cabañas de adobe que estaban situadas entre las confluencias del río Ebro y el río Huerva. En el siglo III a.C. ya había un asentamiento íbero de unas 10 hectáreas.

En este poblado íbero se llegó a acuñar moneda propia y ya en esa época está documentado el fuerte viento reinante que soplaba en el valle y al que llamaban cercius y que hoy es conocido por todos como el cierzo.

No existe unanimidad entre los arqueólogos e historiadores a la hora de determinar cuál y cuándo fue el origen de la íbera Salduie, actual Zaragoza.

([historiaragón.com](http://historiaragón.com))



# Caza fotográfica

## NUEVA ACTIVIDAD



La dirección de nuestro centro y la junta directiva están estudiando la creación de una nueva actividad llamada “Caza fotográfica”. Te contamos en que consiste.

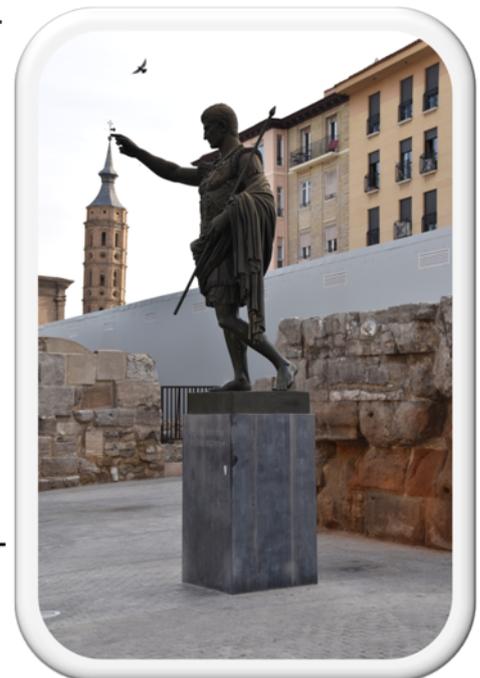
La nueva actividad de “**Caza Fotográfica**” se llevará a cabo por voluntarios/as que se encargan de realizar los calendarios y organización de la actividad en coordinación con la dirección y la junta directiva.

La actividad tiene como dos partes:

- ♦ La primera parte consiste, a grandes rasgos, en programar visitas a espacios de interés, tanto exteriores como interiores, parques, museos, etc y realizar fotografías del lugar (no hace falta tener una cámara fotográfica, se pueden hacer con el teléfono móvil)
- ♦ La segunda parte se realizaría en el aula de informática y consiste en extraer las fotos de la cámara fotográfica o el móvil y pasarlos a un pendrive, en esta tarea contaremos con el apoyo técnico de varios voluntarios.

Entre todos los participantes se elegirán, por votación, las mejores fotografías y al final del curso se imprimirán y se expondrán en los trabajos de nuestro centro.

**Cuando la dirección del centro publique la actividad te invitamos, desde aquí, a que participes y te apuntes a esta actividad tan interesante.**



# LA ZARAGOZA DE ANTEAYER

## EL QUIOSCO DE LA MÚSICA

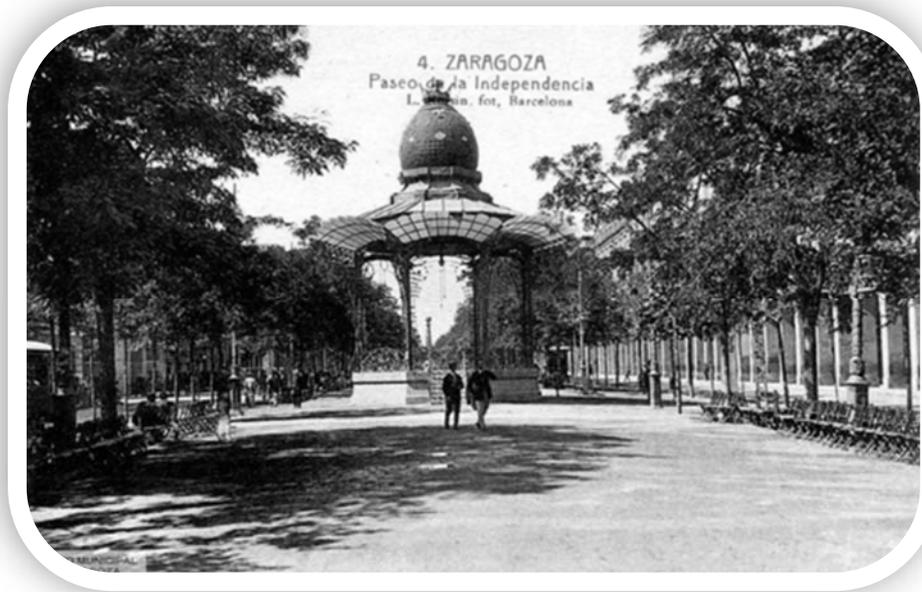


El quiosco de la música que en Zaragoza siempre hemos conocido, lo construyeron según el diseño de los hermanos Martínez Ubago, de estilo modernista con motivo de la Exposición Hispano-Francesa de 1908, de la cual ahora se cumplen 115 años.

Su primera ubicación se situó en la Plaza de los Sitios, escenario de la muestra, siendo posteriormente trasladada al Paseo de La Independencia en 1912 cuando su zona central era peatonal, volviendo de nuevo en el año 1924 a su emplazamiento original.

El quiosco de la música de Zaragoza fue diseñado por los hermanos Martínez Ubago, con motivo de la Exposición Hispano-Francesa de 1908





Su estructura se asienta sobre un zócalo de sillería octogonal y lo forman ocho columnas de fundición que sostienen la cubierta realizada con piezas de cristal, de cuyo centro se eleva un cupulín de perfil elíptico hecho con téglas de cerámica policromada y rematado con corona. El conjunto es de una gran belleza estética, que pone de manifiesto el refinado estilo modernista de los primeros años del siglo XX en Zaragoza.

En el año 1991 se trasladó a su actual situación en el Parque José Antonio Labordeta.



## UNA ESCRITORA ZARAGOZANA



Una enfermedad casi olvidada que pone en jaque a toda una ciudad en un thriller médico ambientado en Zaragoza. El sorprendente debut de una joven autora que conoce en profundidad el sistema de salud pública.



Úrsula Campos nació en Monegrillo, Zaragoza, hace treinta y siete años. Tiene formación en Enfermería y es técnica en Administración Sanitaria. De su libro autopublicado Hay una plaza para ti. 33 claves para tener éxito y aprobar tu oposición ha vendido más de seis mil ejemplares. También es creadora y presentadora de El pód-cast de Úrsula Campos.

Zaragoza, noviembre de 2018. Tras el asalto en plena noche al Instituto de Salud Pública, la policía descubre que han robado una serie de vacunas y han destrozado el despacho de Quina Larrea, jefa del Servicio de Epidemiología. Mientras Quina investiga la muerte de un joven para descartar una enfermedad infecciosa que

se creía erradicada, la inspectora Lysander tratará de averiguar quién está detrás del asalto. A partir de ese momento, la vida de Quina se tambalea y solo puede contar con el apoyo de Álex, una nueva epidemióloga que la ayudará en sus pesquisas.

FIESTAS DEL  
**PILAR**  
ZARAGOZA del 7 al 15 de octubre de 2023



# DESCUBRE TU AUTOR



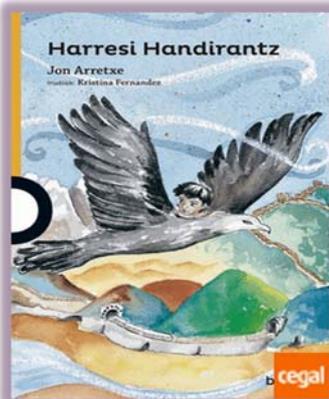
Jon Arretxe Pérez:  
Autor del libro Los 7 Colores  
Nacido en Basuri (Vizcaya) el 4 /  
06 / 1963 Edad 55 años  
Es doctor en Filología Vasca licenciado en Educación Física y Pianista.

Hay un poema de Miguel Martí i Pol que dice “La belleza es un pájaro que se nos muere en las manos.” Al final lo que te queda es tu cabeza, tu cultura, lo que has hecho con tu vida. Y eso es precisamente lo que podemos aprender de los mayores.

En el color rojo, título, El precio de la vida, nos explica un poco la poca importancia que tiene.

Pasé toda la sombría tarde en la zona portuaria de Manaos en medio de una multitud de extraños. Acababa de comprar el pasaje que me llevaría a Nova Olinda al día siguiente y, sin otro que hacer, comencé a agotar mis últimas horas en una barcaza-- sobre el río Negro, bebiendo cerveza, una tras otra, y atendiendo de manera completamente distraída a la distracción melódica, blanda y tímida de un mediocre cantante mulato.

Bochorno, lluvia a mares, calles inundadas, ratas mortecinas sobre el asfalto, un millón de mosquitos, dos toneladas de basuras contra la orilla del río, una epidemia de dengue... Era mi encuentro con Manaus, y me sentí excesivamente incomodo. Ansíe que el tiempo corriera como nunca antes lo había deseado, salir por fin de



## EL PRECIO DE LA VIDA

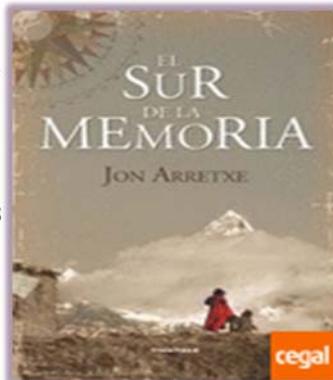
aquel lugar sin encanto, y adentrarme en la selva.

Dejé el garito, hastiado, y, sin otro propósito que el de consumir las horas, me dirigí hacia el parque que se encaraba contra la entrada del puerto, sin rumbo. Mientras cruzaba aquella zona de mendigos y mercaderes, repasé mentalmente los acontecimientos, supuestamente sanguinarios y violentos, que daban especial renombre a la ciudad. Particularidad que, por propia experiencia, se me antojaba ciertamente impensable. Deliberé que mis fuentes de información se habían excedido en sus indicaciones.

Pasito a pasito, sin darme cuenta, acabé en la zona que agrupaba los prostíbulos más baratos de la ciudad, la calle Tamandaré. Sopesaba la posibilidad de tomar un trago en cualquiera de los locales.

Cuando el griterío de un grupo de personas que se había concentrado a pocos metros de mí, me llamo la atención sobre manera. Me sumé al desfile de curiosos que surgían des de el interior de los prostíbulos, y pronto distinguí varios uniformes de policías militares que sujetaban del brazo a un chico con el torso desnudo junto al coche patrulla. Alrededor de éste un círculo numeroso de hombres y mujeres, en su mayoría putas de aspecto devorado y travestis. Uno de ellos, precisamente, era el más bullicioso:

¡Dejad en paz al chaval, que no ha hecho nada!  
¡Que se lo lleven y que lo encierren, no se merece otra cosa!-- la opinión de una de las prostitutas no coincidía en nada con la del travesti  
¿Qué es lo que ha hecho? ¿A quién ha robado? preguntaba el policía que parecía estar al mando.



## EL PRECIO DE LA VIDA

La belleza es un pájaro que se nos muere en las manos. Al final lo que te queda es tu cabeza, tu cultura, lo que hayas hecho con tu vida.

Era una situación harto confusa, cosa que el joven aprovechó para deshacerse de su guardián con un fuerte empujón y salir corriendo calle arriba, descalzo, perseguido a la carrera por uno de los policías.

Pero fue la huida más corta de su vida. El cazador lo alcanzó a los veinte metros, lo tiro contra el suelo, lo linchó a patadas y, sin pensárselo dos veces, empuñó la pistola y le pego un tiro en la cabeza. Así como así en frío.

Todos, sin excepción, corrimos hacia el lugar donde el cuerpo del joven ya se dejaba acordonar por un charco de sangre cada vez más abierto.

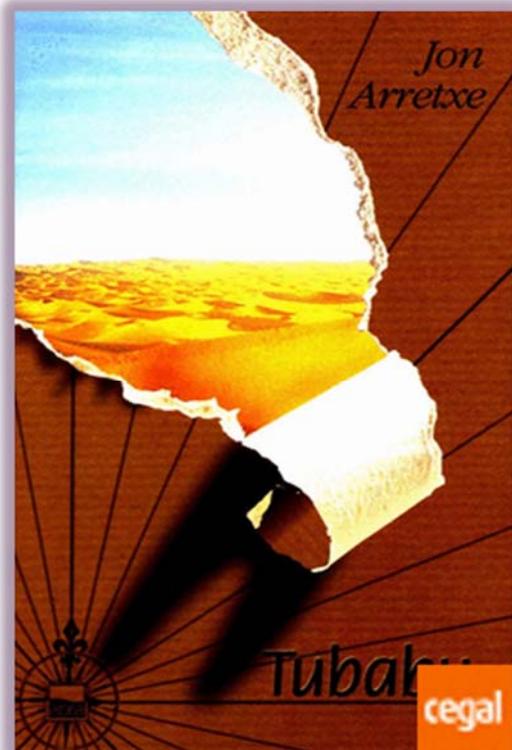
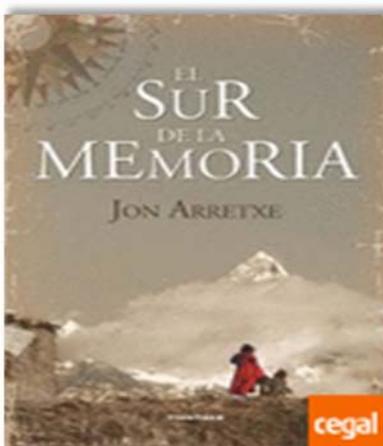
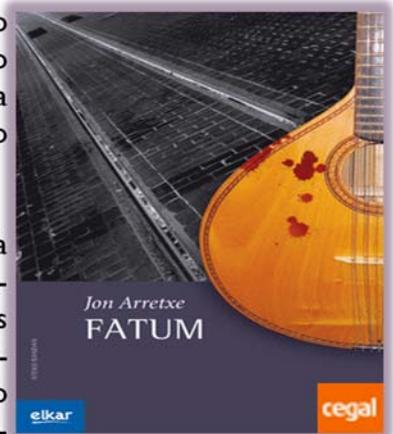
La actitud del policía autor del disparo ere como la de quien viene de poner una multa. Indiferente, tranquilo, volvió junto al resto de sus compañeros. Seguidamente, agarraron entre varios al anónimo y desgraciado ladronzuelo y condujeron el cadáver a rastras hasta el todo terreno, tirando de los tobillos, hasta apurarlo de un golpe seco de riñón e impulsarlo contra la parte trasera. El grupo de testigos empezó a disolverse, desinteresado ante el final del trance. Sólo el travesti expresó unas palabras de angustia:

¡Lo han matado! decía una y otra vez, a grito limpio, dirigiendo a la gente que, poco a poco, abandonaba el

lugar. ¡Es que no lo habéis visto! ¡Pero si el pobre no ha hecho nada, y lo han matado!

A nadie parecía importarle un bledo; ninguno de los presentes dejó entrever un mínimo gesto de preocupación, y cada cual retrocedió a su tarea. Y yo a la mía, en tendiendo sin entender, que hay problemas en la vida que un policía resolviera con solo 20 céntimos de euro, el precio de una bala.

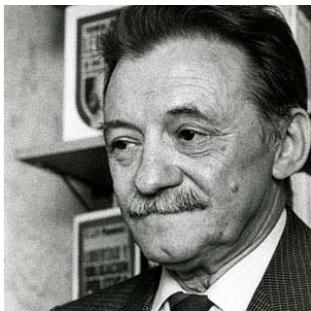
SEÑORES CIUDADANOS ESTO ES LA VIDA NO LA DEJEN PASAR



# EL RINCÓN POÉTICO

## No te rindas

Mario Benedetti



Nació el 14 de setiembre de 1920 en Paso de los Toros, Uruguay, donde sus padres Brenno Benedetti (químico farmacéutico y enólogo) y Matilde Farrugia se conocieron y se casaron. Fallece el 17 de mayo de 2009 en su casa de Montevideo.

No te rindas, aun estas a tiempo de alcanzar y comenzar de nuevo, aceptar tus sombras, enterrar tus miedos, liberar el lastre, retomar el vuelo.

No te rindas que la vida es eso, continuar el viaje, perseguir tus sueños, destrabar el tiempo, correr los escombros y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas, aunque el frio queme, aunque el miedo muerda, aunque el sol se esconda y se calle el viento.

Aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tus sueños, porque la vida es tuya y tuyo también el deseo, porque lo has querido y porque te quiero.

Porque existe el vino y el amor, es

cierto, porque no hay heridas que no cure el tiempo, abrir las puertas quitar los cerrojos, abandonar las murallas que te protegieron.

Vivir la vida y aceptar el reto, recuperar la risa, ensayar el canto,

bajar la guardia y extender las manos, desplegar las alas e intentar de nuevo, celebrar la vida y retomar los cielos.

No te rindas por favor no cedas, aunque el frio queme, aunque el miedo muerda, aunque el sol se ponga y se calle el viento.

Aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tus sueños, porque cada día es un comienzo, porque esta es la hora y el mejor momento, porque no estás sola, porque yo te quiero.



*“Me gusta la gente que vibra, que no hay que empujarla, que no hay que decirle que haga las cosas, sino que sabe lo que hay que hacer y que lo hace. La gente que cultiva sus sueños hasta que esos sueños se apoderan de su propia realidad.”*



### Frases inolvidables de Mario Benedetti

“La mariposa recordará por siempre que fue gusano”.

“Después de todo, la muerte es solo un síntoma de que hubo vida”.

“En la razón solo entrarán las dudas que tengan llave”.

“De dos peligros debe cuidarse el hombre nuevo: de la derecha cuando es diestra, de la izquierda cuando es siniestra”.

“Quién lo diría, los débiles de veras nunca se rinden”.

“Hay pocas cosas tan ensordecedoras como el silencio”.

“Me gustaría mirar todo de lejos pero contigo”.

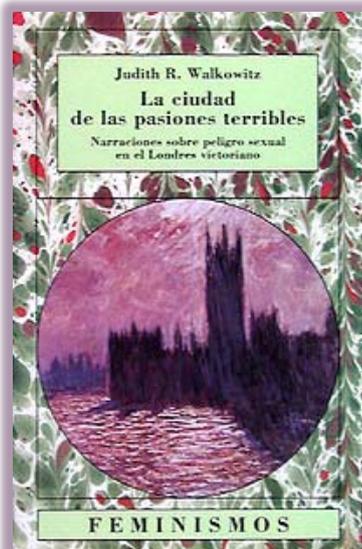
### Corazón coraza

Porque te tengo y no  
 porque te pienso  
 porque la noche está de ojos abiertos  
 porque la noche pasa y digo amor  
 porque has venido a recoger tu imagen  
 y eres mejor que todas tus imágenes  
 porque eres linda desde el pie hasta el alma  
 porque eres buena desde el alma a mí  
 porque te escondes dulce en el orgullo  
 pequeña y dulce corazón coraza  
 porque eres mía porque no eres mía  
 porque te miro y muero  
 y peor que muero

si no te miro amor  
 si no te miro porque tú siempre existes  
 donde quiera  
 pero existes mejor donde te quiero  
 porque tu boca es sangre  
 y tienes frío  
 tengo que amarte amor  
 tengo que amarte  
 aunque esta herida duela como dos  
 aunque te busque y no te encuentre  
 y aunque  
 la noche pase y yo te tenga  
 y no.

# RECOMENDACIÓN DE LECTURA

## VIOLENCIA MACHISTA



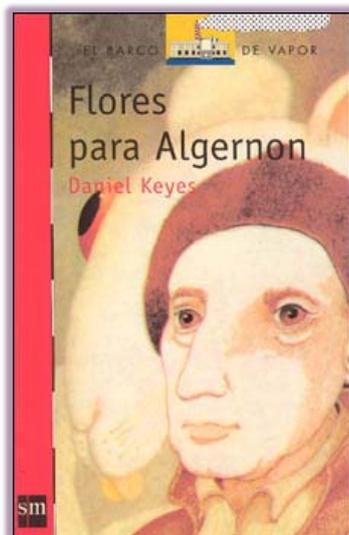
## LA CIUDAD DE LAS PASIONES TERRIBLES

"Judith R. Walkowitz es historiadora y este libro es un estudio novelado sobre cómo, en el Londres victoriano del siglo XIX, la utilización de los medios de la figura de Jack el Destripador generó en las calles toda una política de agresión sexual. Este lenguaje incidió en las políticas públicas, en las ideas y en la representación de la ciudad.

La autora analiza el imaginario social que se cernía sobre el peligro sexual y la sexualidad de las mujeres. La obra pone de manifiesto la discriminación de género derivada de ahí y la violencia -real o simbólica- a la que debió enfrentarse el naciente feminismo".

## FLORES PARA ALGERNON

## DIVERSIDAD FUNCIONAL



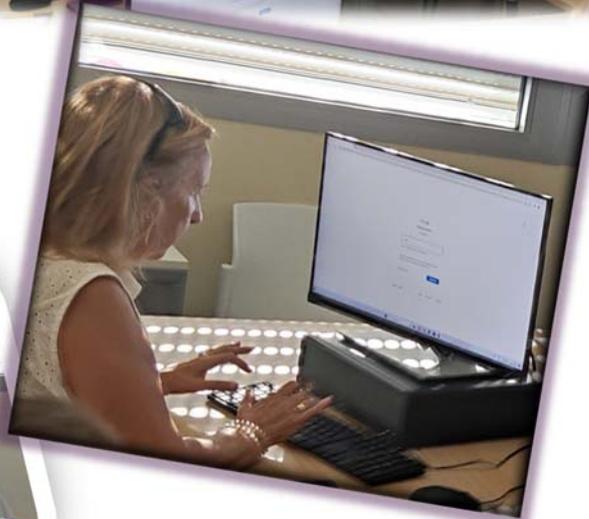
"Nació como un relato de ciencia ficción y obtuvo el premio Hugo; después, el autor la amplió a novela y ganó el Nébulas. Cuenta el experimento realizado por un grupo de científicos para aumentar las capacidades cognitivas de una persona con fuerte retraso intelectual. Muy bella y dolorosa. Para acercarse a este foco también recomiendo Esa visible oscuridad.

La depresión atrapó a William Styron, su autor, tras alcanzar la fama con la adaptación al cine de su novela La decisión de Sophie. Aunque no cuenta como una discapacidad al uso en el imaginario colectivo, puede ser muy limitante e impedir a quien la sufre realizar muchas de las tareas cotidianas. Styron reflexiona sobre la enfermedad, el tabú que comporta y las fantasías de suicidio que tuvo. Un ensayo duro y revelador".

# TRAMITES POR INTERNET



Ana, la profesora que imparte este curso, nos dice que la participación de la mujer, en las nuevas tecnologías, va en aumento cada día, llegando, en algunos cursos, a superar en número a los hombres.



Visitamos el aula de informática donde Ana, la profesora, imparte un curso denominado “Trámites por Internet” donde aprenden nuevas tecnologías como a rellenar un formulario, a hacer compras online y otros trámites tan necesarios en nuestra vida diaria. Lo importante es perderle el miedo al ordenador y tener claro que todos pueden adquirir estos conocimientos sólo hay que proponérselo.

# CONOCE TUS DERECHOS

## PROTECCIÓN AL MAYOR



En términos generales los derechos y libertades de las personas mayores, son los mismos que los del resto de la población.

Sin embargo, el ordenamiento jurídico otorga una serie de prioridades y una especial protección a las personas ante ciertas situaciones o riesgos, en las que se puede ver inmerso el sector de la población de mas edad.

Así podemos enumerar algunos de los que se han dado en denominar derechos específicos referidos a las personas mayores:

### **Derecho a no ser discriminado por razón de edad**

“Los españoles son iguales ante la Ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.” Constitución Española. Artículo 14.

El artículo 14 de nuestro texto constitucional consagra la obligación que tienen las Administraciones Públicas de velar por el dere-

cho de las personas a ser tratadas en condiciones de igualdad. Entre las circunstancias de las que habla el artículo 14, ha de entenderse incluido el derecho a no ser discriminado por razón de edad, pues así lo reconoce la jurisprudencia y otros instrumentos jurídicos de los que España es parte.

En este sentido, es habitual en el derecho comunitario, encontrar referencias específicas a la discriminación por razón de edad. Así la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea prohíbe toda discrimi-

nación y “en particular la ejercida por razón de edad”, prohibición también recogida en la Directiva Marco 2000/78/EC que ya había prohi-

bido la discriminación por motivo de edad en el entorno laboral

### **Derecho a la vida y a la integridad física y moral de las personas mayores**

“Todos tienen derecho a la vida y a la integridad física y moral, sin que, en ningún caso, puedan ser sometidos a tortura ni a penas o tratos inhumanos o degradantes”. Constitución Española. Artículo 15.

*(Continuará en la siguiente revista)*



## CONSEJOS PARA MANTENER LA MEMORIA ACTIVA y SALUDABLE

### Consejos para ejercitar las habilidades cognitivas (Continuación de la revista de junio)



- Cuando atiendas el teléfono trata de reconocer al que llama antes de que se identifique. Luego intenta memorizarlo. Al final del día escribe el nombre de todas las personas que te llamaron.
- Cuando entres en un cuarto lleno de gente trata de estimar, rápidamente, cuántas personas hay a tu derecha y cuántas a tu izquierda.
- Cuando cenes en un restaurante o en casa de un amigo, trata de identificar los ingredientes utilizados en el plato que estás comiendo. Concéntrate en los sabores sutiles. Luego verifica tus percepciones con el camarero o con tu amigo.



#### ⇒ Trucos que evitan las "lagunas"

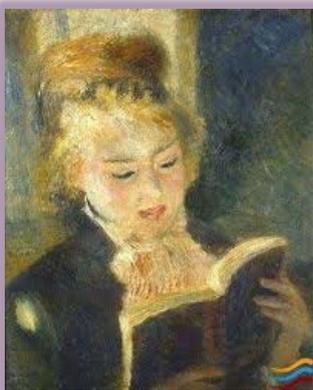
**¿Los pequeños olvidos forman parte de tu vida cotidiana?  
Es normal.**

¿Los pequeños olvidos forman parte de su vida cotidiana?. Es normal.  
¡¡ Vamos a quitar hierro a algunos de los mitos!! :

Aquí hay una serie de trucos que pueden serte de gran utilidad:

- ♦ La memoria de trabajo es de corto plazo y sólo sirve para guardar 6 o 7 datos. Un truco para expandirla es partir esa información. Para recordar un número de 9 dígitos, divídalo en grupos de 3.
- ♦ Conoce qué tipo de memoria está más desarrollada en ti. Si es la visual, apóyate en imágenes. Si es la auditiva, repite para tí lo que se deseas recordar.
- ♦ Utiliza varias vías para recuperar la información. Cuando olvides una palabra, recurre a un sinónimo, o acuérdate de la imagen que te trae esa palabra. Los crucigramas y juegos de letras ayudan a agilizar la mente.
- ♦ Haz una cosa por vez. Esto ayuda a focalizar la atención.
- ♦ Se organizado. Ten un solo lugar para las llaves, (no hace falta llevar un llavero como si fueras San Pedro).
- ♦ Audición: lee un artículo o cuento en voz alta y luego trata de escribir todo lo que recuerdes del mismo, por ultimo compara los resultados.
- ♦ Trata de identificar todos los ruidos del lugar donde se encuentra.
- ♦ Táctil: realiza actividades con los ojos cerrados y trata de explorar objetos y texturas con tus manos, ejemplos: bañarse con ojos cerrados, (ojo, después de meterte en la bañera o ducha), reconocer monedas o meter la mano en cartera o bolsillos e identificar los objetos.

(Continuará en la siguiente revista)



# CAMPAÑA CONTRA EL ENVEJECIMIENTO

## LA OMS REALIZA UNA CAMPAÑA CONTRA EL EDADISMO

(Continuación de la revista de junio)

Una forma de controlar los costos innecesarios de la atención médica es, por lo tanto, invertir en sistemas de atención a largo plazo. Permitir que las personas vivan vidas largas y sanas también puede aliviar las presiones sobre el aumento de los gastos sanitarios, ya



Oganización

Mundial de la Salud

Hay poca evidencia de que las personas mayores de hoy estén viviendo en mejor estado de salud que sus padres o sus abuelos.

Un análisis realizado por la OMS en 2014 de grandes estudios longitudinales realizados en países de altos ingresos sugirió que, aunque la prevalencia de discapacidad grave (definida como una situación en la que se requiere ayuda de otra persona para llevar a cabo actividades básicas como comer y lavarse), puede estar disminuyendo ligeramente, no se han observado cambios significativos en la discapacidad menos grave durante los últimos 30 años. Invertir en un envejecimiento saludable es crucial para que los países se beneficien del envejecimiento de la población.

que algunos costos de atención de la salud en realidad caen en la vejez más avanzada.

### 5. Tener 70 hoy aún no es como tener 60 antes

### 6. La buena salud en la vejez no es solo la ausencia de enfermedad

La mayoría de las personas mayores de 70 años tienen algunos problemas de salud en distinto grado, pero continúan pudiendo hacer las cosas que son importantes para ellos. La combinación de las capacidades físicas y mentales de una persona (conocida como capacidad intrínseca) es un mejor predictor de su salud y bienestar que la presencia o ausencia de una enfermedad.

Los servicios que están integrados y se centran en mejorar la capacidad intrínseca de las personas mayores tienen mejores resultados, y es probable que no sean más caros que los servicios que se enfocan en cualquier enfermedad específica.

### 7. Las familias son importantes, pero por sí solas no pueden brindar la atención que muchas personas mayores necesitan

Si bien las familias siempre jugarán un papel central en la atención a largo plazo, el cambio en la demografía y las normas sociales supone que es imposible que las familias solas satisfagan las necesidades de las personas mayores dependientes. La atención a largo plazo es más que satisfacer las necesidades básicas: se trata de preservar los derechos de las personas mayores (incluida la salud), las libertades fundamentales y la dignidad humana.

*Continuará en la siguiente revista)*

(Fuente: "Mayor Actual")

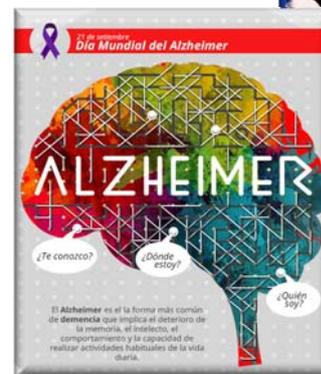
## DÍA INTERNACIONAL DEL ALZHEIMER

El 21 de septiembre es el Día Internacional del Alzheimer. Todos los años se realizan actividades en diferentes países para concienciar y ayudar a prevenir la enfermedad mental. En el mundo hay 46,8 millones de personas que padecen demencia y entre el 60% y 70% de esos casos corresponden a Alzheimer.

### NO QUIERO ESTAR SOLA!

No quiero estar sola !!!  
 Después de tantos años, tanto vivido...  
 siempre juntos, te quiero tanto....  
 Caramba! y ahora, que hago aquí?  
 No entiendo, no estás!  
 Dónde has ido?  
 Llevo un buen rato echándote de menos  
 No recuerdo...  
 Está memoria mía...  
 Hace tiempo que lo vengo notando.  
 Mi cabeza no es la de antes.  
 Bueno, ya volverás!  
 Habrás ido en busca de tu periódico,  
 Qué sueño tengo!!!!  
 Me voy a dormir pero, luego vendrás,  
 como siempre, verdad???  
 No quiero estar sola !!!

*Autora: Gloria de Pablos*

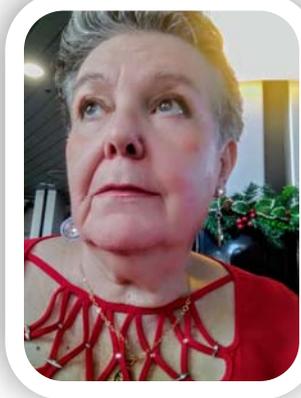


## BILLAR



La actividad de Billar lleva funcionando, en nuestro centro, aproximadamente 8 años y cuenta en la actualidad con mas de 60 socios

## NOTAS DE MI AUTOEXAMEN



**Pilar Andía, en la actualidad forma parte del consejo de redacción de la revista "Vientos del Picarral" y de la junta de gobierno del centro con una larga trayectoria en el mismo**

## NOTAS DE MI AUTOEXAMEN

*(corría entonces el año 2013)*

Hoy, estuve reflexionando, en tanto no podía plasmar esta teoría, que creo, toca ahora. Va a comenzar el nuevo curso, y habrá que consultar el resultado del anterior, en cuanto a mi persona... entonces... creo haber merecido: cumplidamente: 10 en el trabajo y el esfuerzo  
 Un 3 muy bajo en conformidad, quizás en apoyo 9 y 1/2.  
 Unas veces un 8, y otras 4 en alegría. (igual 6)  
 En respeto, con un 9, superado  
 Suspendida con un 0 en aceptar críticas y halagos.  
 Sólo un 2 escaso en cuestiones personales.  
 Seguramente 5 los amigos: compensando los que me pusieron un 0, con los de un veinticuatro  
 Con la familia, un 5, quizás sea un exceso  
 Un rematado 0 en miedos superados.  
 Pero un 10 en voluntad, empuje y amor al riesgo  
 En constancia 10 (que otro veinticuatro habría que ponerme)  
 Otro 0 quizás en humildad y modestia y un 7 en diplomacia...  
 Y así, podría seguir sumando algunos ceros, pero, ya en cifras basta; he decidido repetir curso de nuevo...  
 A ver si el cuerpo aguanta.

**Autora: Pilar Andía**

PD. Algo ha cambiado, en estos aproximadamente 10 años que pasaron:  
 Superados los miedos totalmente.

**Gracias a vosotros.**



Poema escrito en 1912, fecha en la que Machado sufrió la muerte de su esposa Leonor

## ANOCHES CUANDO DORMÍA

Anoche cuando dormía  
 soñé ¡bendita ilusión!  
 que una fontana fluía  
 dentro de mi corazón.  
 Dí: ¿por qué acequia escondida,  
 agua, vienes hasta mí,  
 manantial de nueva vida  
 en donde nunca bebí?  
 Anoche cuando dormía  
 soñé ¡bendita ilusión!  
 que una colmena tenía  
 dentro de mi corazón;  
 y las doradas abejas  
 iban fabricando en él,  
 con las amarguras viejas,  
 blanca cera y dulce miel.  
 Anoche cuando dormía  
 soñé ¡bendita ilusión!  
 que un ardiente sol lucía  
 dentro de mi corazón.  
 Era ardiente porque daba  
 calores de rojo hogar,  
 y era sol porque alumbraba  
 y porque hacía llorar.  
 Anoche cuando dormía  
 soñé ¡bendita ilusión!  
 que era Dios lo que tenía  
 dentro de mi corazón



# EDUCA TU ESPALDA

## Tai chí 太極拳



El Tai Chí Chuan o Tai Ji Quan, más conocido como Tai chí, es un arte marcial milenario de origen chino que otorga muchos beneficios para la salud.

## 太極拳



La practica del Tai chí mejora la fuerza muscular, aporta energía, fortalece las extremidades, etc



José Javier Pedrosa imparte el curso “educa tu espalda” a un numeroso grupo de nuestros socios/as. 15 mujeres y 4 hombres. Nuestra intención es estimular en la gente las ganas de bailar al compás de sus gestos de cambio, hilo conductor de los pasos que transportan anhelos y dan sentido a un camino sostenible en común.

*Danzaporelcambio.com*



## TERTULIA Y PASATIEMPOS



**Divertirse, compartir y aprender en compañía, es una buena manera de pasar el verano**

Como todos los veranos, dedicado especialmente a los socios que no salen: para evitar la soledad, y el aislamiento. Procuramos, sencillamente que sean felices, con la participación de todos los asistentes, en un taller un tanto abierto, para compaginar con las obligaciones personales que les surjan. Temas de actualidad, debates, juegos, acertijos, pasatiempos, etc.  
Monitores: Julio Quilez y Pilar Andia.

## NUESTRO EQUIPO DE CAFETERÍA



Nuestro equipo de cafetería. Ya unos nueve años con nosotros. Siempre eficientes. Una gran actividad para la planta calle. Una empresa, que mantiene atendidas, cocina y comedor; almuerzos, meriendas, cafés, etc. Con la dirección de David, y la diligencia de todo el equipo. Se jubiló Amado, después de una larguísima trayectoria de atención a tantos y tantos socios, amigos y familiares. Le deseamos felicidad en esta nueva etapa... y que pase alguna vez a visitarnos!!

## Hogar de mayores El Picarral



Puedes acceder online a nuestra revista "Vientos del Picarral" Picando en la imagen de abajo



Diseño y maquetación:  
Paco Benitez

Envía tus artículos y  
colaboraciones a:

[revistapicarral@gmail.com](mailto: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



# LA COCINA ARAGONESA

## FIDEOS A LA CAZUELA

### Ingredientes para 4 personas:

- Costilla de cerdo 500 gr.
- Fideos gordos 50 gr. (por persona).
- Una cebolla.
- Un pimiento verde.
- Tomate frito, tres o cuatro cucharadas.
- Azafrán (tres o cuatro hilos).
- Laurel.
- Una pastilla de caldo de carne.
- Colorante.
- Sal

Freír en una cacerola la costilla de cerdo hasta que este dorada. Añadir cebolla y pimienta verde cortado muy fina y cuando este dorado añadir tomate 3 o 4 cucharadas. En el mortero poner 3 ó 4 hilos de azafrán y picarlos añadir agua y remover. Echar a la cacerola el agua del mortero y bastante más calculando que tiene que quedar caldoso y que absorberán agua los fideos. Dejar cocer tres cuarto de hora, habiendo añadido al agua el laurel, sal, la pastilla de caldo de carne y colorante. Por último, echar los fideos y dejar cocer. Que quede caldoso.

¡Que aproveche!!



### 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.

Enviar los artículos a:  
[revistapicarral@gmail.com](mailto:revistapicarral@gmail.com)