



Vientos del PICARRAL



Hogar de Personas Mayores
IASS El Picarral

Nº 3 diciembre 2023



El Director Gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales: Ángel Val Pradilla visita el Hogar del Picarral



Lluvia de actividades

Hogar de mayores El Picarral



Camino de Juslibol 61
50015 Zaragoza
Tel: 976506884

Contenidos:

- **EDITORIAL:** Saludo de la directora.
- **SEMANA CULTURAL:** Reportaje de nuestras actividades
- Descubre tu autor: la inteligencia emocional
- Taller de pintura: donación de cuadros a TOPI
- Conoce tus derechos: protección al Mayor
- Vivir como yo quiera. Mayores lectores
- Consejos para mantener la mente activa y saludable
- Goma Eva y Trapo. Labores de Pachtword.
- Campaña contra el envejecimiento
- Jovencitos Carrozas, grupo andarines.
- Indumentaria aragonesa.
- Petanca: IV Torneo tripletas
- Santa Cecilia: Cuerdas y Voces y Escala Mayor. Musico Terapia.
- Ganchillo. Charla informativa.
- Informática. Charremos
- Tu receta de cocina: receta enviada por Escuela de Hostelería TOPI

Consejo de redacción:
Paco Benitez
Pilar Andia

Envía tus colaboraciones a:
revistapicarral@gmail.com



CON LOS TURRONES EN LA MESA

Ya estamos en diciembre y es el momento de aprovechar esta "ventanita" que nuestra revista me ha reservado para cotillear de todo lo que, cada día, este lugar mágico nos regala. Hay que contar que "Vientos del Picarral" forma parte de las publicaciones que aparecen en el Portal del Gobierno de Aragón, en el Departamento de Bienestar y Familia, en lo referente al IASS y los Hogares de Mayores .

Además de que ha sido editada en papel con la colaboración y buen hacer de la Unidad de Reprografía del Gobierno de Aragón. Gracias a todos y muy especialmente a su Jefe de Sección, Roberto. Cuanto trabajo reconocido en este gesto. Gracias a Paco y a Pilar que son los artífices de que esto llegue a buen fin . En septiembre veníamos de vacaciones y ahora, después de tres meses, ya están los engranajes de la máquina en marcha.

El objetivo es que nuestras salas estén siempre ocupadas, con actividades y grupos que nos recuerden que **A ESTA VIDA HEMOS VENIDO PARA SER FELICES.**

Todos los talleres y actividades están en marcha. Podemos elegir entre: informática, a cuidar de nuestro cuerpo y de nuestro estado emocional, artesanía y manualidades, labores, música, canto, juegos de petanca, billar, juegos de mesa, baile, teatro, variedades...

Tenemos en cuenta las fiestas importantes para disfrutar de nuestros ar-

EDITORIAL

tistas que de una manera generosa y afable nos hacen la vida agradable. Celebramos el día de Santa Cecilia y víspera de la Navidad la Semana Cultural.



Quiero poner en

valor la presencia, cada día más evidente, del centro de mayores en el barrio .

Colaboramos con Fundación Picarral , con la Escuela de Hostelería TOPI, donando cuadros de nuestros alumnos para decorar sus comedores . Las actividades INTERGENERACIONALES son continuas con los colegios vecinos y participamos en : COLOQUIOS con los niños contando como era su infancia y sus costumbres y también con la actividad CUENTACUENTOS , representando y narrando cuentos a los más pequeños. Nuestra mente ya está imaginando la tarea que vamos a emprender en este primer trimestre de año , para seguir compartiendo en estas páginas los quehaceres , ilusiones y logros de nuestro querido centro .

POR ÚLTIMO, DESEAR UNAS FELICES FIESTAS Y UN MEJOR AÑO NUEVO.

QUE LA ILUSIÓN SEA NUESTRA BANDERA EN ESTE 2024.

Siempre con la puerta abierta y a vuestra disposición

CHARO

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

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.



Semana Cultural diciembre 2023



En este número recogemos las numerosas actividades que se realizan en nuestro Hogar de Picarral. Además de las reseñadas en este número, se imparten otras muchas que iremos recogiendo en los próximos números, por falta espacio.

Encendido del árbol



Aires de acordeón



Variedades



Semana Cultural



Baile de Salón



Baile en línea



Despedimos a la última de éstas parejas, con un pequeño homenaje y la entrega de una placa de agradecimiento por cesar en su actividad

Pilar y José Manuel -Merche y Roberto-Camí y José Manuel, en la especialidad de baile de salón, realizaron una magnífica demostración de como bailar con gracia, energía y coordinación que hicieron las delicias del público asistente.



Semana Cultural



Baile Parejas



Acordes y Voces



Acordes y Voces, dirigidos por Miguel Angel Fuentes, actuaron en nuestra semana cultural y nos representaron en Gala Jubilalia 2023



Semana Cultural



Baile Country



Salsa



Baile Salsa



Semana Cultural



Baile en línea

El grupo de Baile en Línea de Roberto y Merche, ofreció su impecable demostración, que fue vehículo para el merecido homenaje, que se ofreció a Dolores y Lorenzo: Históricos monitores, que decidieron cesar en su buen hacer enseñando ésta disciplina, ya largos años con nosotros



Semana Cultural



Grupo de Jotas Picarral



Fernando Puyo. Estupendo monitor, para buen grupo Jotas y Joteros



Bailes tradicionales



Actuación de nuestro grupo de Bailes Tradicionales; magníficamente dirigidos y presentados por José Luis Bergua Galán, segundo a la izquierda, en la primera fila, junto con su grupo

Directora General de Mayores



Ana Isabel Berges Fantova, Directora General de Mayores departamento de Bienestar y Familia, visitó nuestro hogar de Picarral el día 15 de diciembre coincidiendo con la semana cultural.

DESCUBRE TU AUTOR

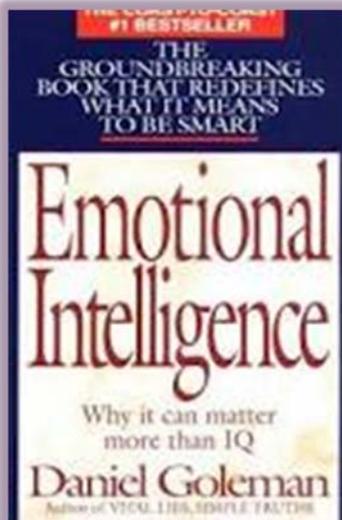
LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Daniel Goleman es un psicólogo estadounidense. Adquirió fama mundial a partir de la publicación de su libro *Emotional Intelligence* en 1995

Daniel Goleman es uno de los psicólogos más famosos de los últimos años, debido al best-seller internacional de su libro: [Inteligencia Emocional \(1995\)](#).

Que es la inteligencia emocional
La I, E, examina la importancia de la faceta emocional como elemento clave en la inteligencia.

La Inteligencia Emocional es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas.

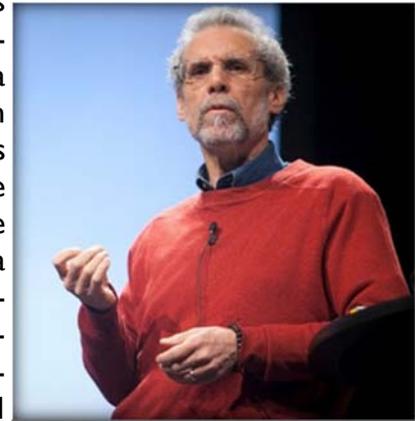


De un modelo preocupado fundamentalmente en los trastornos mentales por un lado y por las capacidades de razonamiento por el otro, se ha pasado a otro en el que se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica y que, por consiguiente, son algo que debe ser estudiado para comprender como somos.

Así pues, la Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto

Daniel Goleman es uno de los psicólogos más famosos de los últimos años. Se hizo famoso a partir de la publicación de su libro "Inteligencia emocional"

sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. Este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos.



Daniel Goleman
Fecha de nacimiento: 7 de marzo de 1946 (edad 77 años), Stockton, California, Estados Unidos

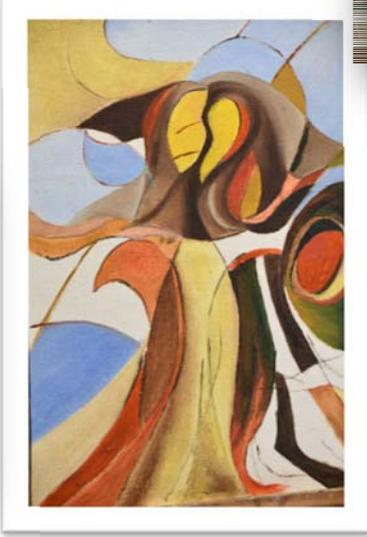
Tras la publicación de *Inteligencia Emocional*, Daniel Goleman recibió una avalancha de cartas, invitaciones y propuestas para explorar las implicaciones de la competencia emocional en el mundo del trabajo. Su investigación había puesto en entredicho la excesiva importancia que se solía dar al intelecto como factor decisivo para evaluar a las personas y, por supuesto, como criterio central para contratar, juzgar, promover y valorar a los trabajadores. No fueron pocas las empresas y las personas que encontraron aquí una constatación científica de lo que ya les habían sugerido sus propias intuiciones y experiencias



EL TALLER DE PINTURA DONA CUADROS A LA FUNDACIÓN PICARRAL



El taller de pintura, que dirige Jesús Gonzalez, han donado una colección de obras de arte a la Fundación Picarral y mas concretamente a la Escuela de Hostelería TOPI que imparte formación a jóvenes en este ámbito orientada al acceso al mundo laboral.



La Fundación Picarral esta ligada al barrio desde su creación y mantiene convenios con el Ayuntamiento de Zaragoza, el Instituto Aragonés de Servicios Sociales del Gobierno de Aragón, el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, Inaem, Ibercaja, Caja Inmaculada, Fundación La Caixa e Intervida.

CONOCE TUS DERECHOS

(Viene de la revista de septiembre)



La Carta Magna, recoge la obligación de las Administraciones de velar por la integridad de las personas mayores, funda-

mentalmente a través de la prevención de situaciones de violencia, abandono, maltrato, abuso, etc. Tarea desarrollada especialmente a través de las tareas inspectoras que reconoce la ley a cada Administración y a través del Ministerio Fiscal.

Derecho al honor, a la intimidad y a la propia imagen de las personas mayores

“Se garantiza el derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen”. Constitución Española. Artículo 18.1

Además de la promoción por parte de las Administraciones de una imagen positiva, alejada de tópicos, de las personas mayores y del envejecimiento. La protección de estos derechos está garantizada constitucionalmente, de forma especial en el caso de las personas mayores internadas en establecimientos sanitarios o sociales, así como las que no se valen por si mismas.

También a este respecto es importante las

PROTECCIÓN AL MAYOR

funciones inspectoras de las Administraciones y especialmente la acción del Ministerio Fiscal.

Fiscal Especialista: Protección y Defensa de los derechos de las Personas Mayores.

Derecho a la protección de la persona mayor: incapacitación

El ordenamiento jurídico promueve una situación especial para las personas que ante la pérdida de facultades, sean mayores o no, encaminada a evitar que puedan ser víctimas de situaciones de abuso, esta situación de denomina “incapacitación”.

La incapacitación tiene como finalidad principal proteger a la persona, y se justifica por una ausencia o disminución del discernimiento, bien se trate por no tener capacidad suficiente para el autogobierno de su persona y sus bienes (incapacidad total o parcial), o bien únicamente para la protección de su propio patrimonio (prodigalidad).



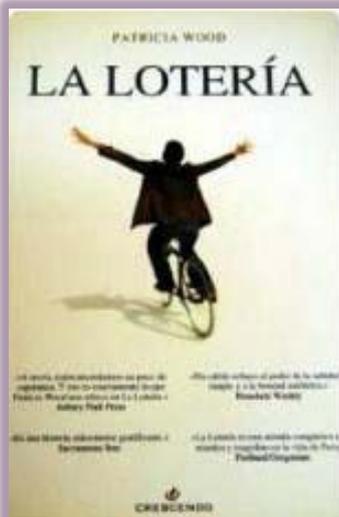
Vivir como yo quiero



Pilar Gil: psicóloga, y experta en temas gimnásticos y reparadores, que como profesora, imparte numerosos cursos para nosotros; patrocinados por Caixa, dedicados especialmente en activar la salud física y cognitiva; además de Mayores Lectores. Cuentacuentos y Caixaforum. Con gran interés y seguimiento de nuestros socios



Mayores lectores Una nueva etapa



De la experta mano de Pilar Gil, y patrocinado por CAIXA, terminamos la lectura y comentarios de otro libro; ésta vez, repetimos, a sugerencia del grupo de Lectura La Lotería, con gran agrado de repetidores y noveles. Una encantadora obra, que protagoniza un joven "lento, que no tonto o anormal", educado por los abuelos, (la abuela en especial), con gran amor y dedicación, al ser abandonado éste por su familia. Los amigos, también tienen un importantísimo protagonismo en ésta hermosa historia, que describe el comportamiento humano, tan distinto: Avaricia, menosprecio y abuso de la familia, frente al gran corazón, bondad y generosidad de Per. Agradecemos a Patricia Wood, por crear éste. libro, repleto de aire limpio y esperanza.

Una novela alegre, conmovedora y sabia acerca de un hombre desamparado y muy rico que le demuestra a todo el mundo lo poco que significa su coeficiente intelectual respecto de su inteligencia real. El CI de Perry es de sólo 76, pero no es ningún estúpido. Su abuela le ha enseñado todo lo que necesita saber para sobrevivir: le enseñó cómo tomar nota de las cosas para no olvidarlas, le enseñó a jugar a la lotería todas las semanas, y, lo más importante de todo, le enseñó en quién confiar.

CONSEJOS PARA MANTENER LA MEMORIA ACTIVA y SALUDABLE

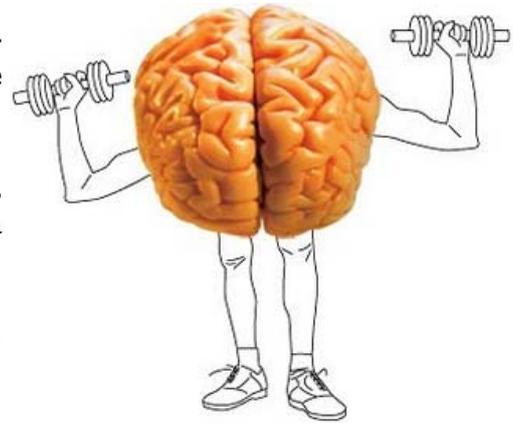


Préstale atención a las señales que pueden indicar que algo estaría mal. No es lo mismo “no saber dónde has dejado las llaves”, que “NO SABER PARA QUÉ SIRVEN”.

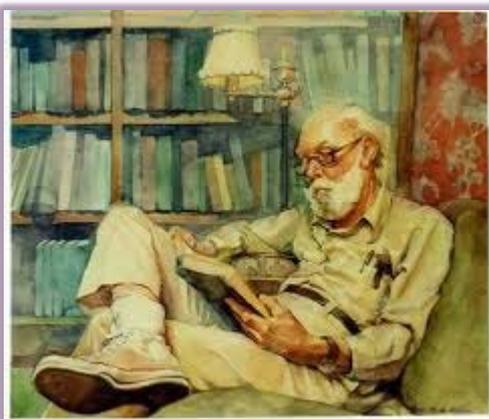
(Viene de la revista de septiembre)

Consejos para ejercitar las habilidades cognitivas

- ◆ Modifica tus rutinas: realiza pequeños cambios a lo largo del día, que no todos sean iguales. (volver a casa por otra calle, cambiar de autobús..)
- ◆ Lateralidad: utiliza la mano no dominante para la realización de actividades cotidianas, como usar el mando del televisor, comer, lavarse los dientes, etc.
- ◆ Lee todo lo que te apetezca, da lo mismo el tipo de lectura que utilices.
- ◆ Mejora el estado de ánimo, evita la depresión y realiza actividad física
- ◆ Facilita la relación con personas de la misma edad que tienen inquietudes, problemas o aficiones similares.



Por último, **préstale atención a las señales que pueden indicar que algo estaría mal.** "Las señales de alarma a las que hay que estar atentos y que difieren del envejecimiento normal, incluyen olvidos (en la totalidad de hechos o conversaciones) o bien parte importante de ellos".



No es lo mismo “no saber dónde has dejado las llaves”, que “NO SABER PARA QUÉ SIRVEN”. Porque a casi todos, jóvenes y mayores se nos olvida más de una vez dónde hemos dejado las llaves.

Es importante mantener una buena salud emocional. "Está demostrado que el estrés, la depresión y la ansiedad tienen algunas consecuencias negativas en varias de nuestras funciones intelectuales." Y, aunque no hay ninguna “receta mágica”, las claves que hay que introducir en el día a día se basan en una adecuada **alimentación, ejercicio físico, actividad cerebral y sentido del humor.**

Goma Eva y Trapo



Vicenta Ayerbe

Vicenta Ayerbe, otra histórica, no menos de diez años ya, creando deliciosas Muñecas de Goma Eva y Trapo, como monitora de éste grupo de entusiastas de la artesanía
El caucho eva, también conocida como foamy, es un material hecho a partir de un tipo de plástico ligero y poroso



Labores de Pachtword

Una histórica y magnífica monitora voluntaria, Encarna, ofrece a sus entusiastas alumnas, todo un mundo de labores de Pachtword, además de su cariño y buen hacer



Encarna Alastuey



CAMPAÑA CONTRA EL ENVEJECIMIENTO

(Viene de la revista de septiembre)

LA OMS REALIZA UNA CAMPAÑA CONTRA EL EDADISMO

Esto significa que los cuidadores requieren capacitación y apoyo adecuados. La responsabilidad del cuidado a largo plazo debe ser compartida entre las familias, los gobiernos y otros sectores, a fin de garantizar el acceso a una atención médica de calidad y evitar dificultades financieras tanto para las personas mayores como para sus cuidadores.

8. El gasto en poblaciones de mayor edad es una inversión, no un costo

En lugar de enmarcar los gastos en poblaciones más viejas simplemente como un costo, se los considera mejor como inversiones. Estas inversiones pueden generar importantes dividendos, tanto en la salud y el bienestar de las personas mayores, como para la sociedad en general a través de una mayor participación, consumo y cohesión social.

Las políticas deben enmarcarse de maneras que mejoren las capacidades de las personas mayores para hacer las cosas que valoran y hacer estas contribuciones, en lugar de buscar simplemente reducir los gastos sociales.

9. No todo está en los genes

Mientras que el envejecimiento saludable comienza al nacer con nuestra herencia genética, solo aproximadamente el 25% de la diversidad en la longevidad se explica por factores genéticos. El otro 75% es en gran medida el resultado del impacto acumulativo de nuestras interacciones

con nuestros entornos físicos y sociales, que dan forma a los comportamientos y las exposiciones a lo largo de la vida.

Muchas de las oportunidades y barreras que enfrentamos están fuertemente influenciadas por características personales, como nuestro sexo y origen étnico, así como nuestra ocupación, nivel de educación y riqueza. Las políticas deben abordar estas interacciones personal-entorno a lo largo del curso de la vida.

10. Las edades obligatorias de jubilación no ayudan a crear empleos para los jóvenes

Las políticas que imponen las edades obligatorias de jubilación no ayudan a crear empleos para los jóvenes, pero reducen la capacidad de los trabajadores mayores para contribuir. También reducen las oportunidades de una organización para beneficiarse de las capacidades de los trabajadores mayores. No se ha demostrado que la edad sea un indicador fiable para juzgar la productividad potencial o la empleabilidad de los trabajadores.

Además, las encuestas en los Estados Unidos, por ejemplo, han encontrado que la mayoría de las personas que se acercan a la edad de jubilación tradicional en realidad no desean jubilarse. A pesar de esto, muchos países o industrias todavía tienen edades obligatorias de jubilación. Estas prácticas discriminatorias deberían ser abolidas.

(Fuente: "Mayor Actual")



Jovencitos Carrozas



Miguel Ángel Ezquerro. Histórico monitor de Jovencitos Carrozas: este es el nombre que escogieron los componentes de nuestro extenso grupo de Andarines, todas las semanas devoran quilómetros y almuerzos. Nunca menos de veinte cada salida.

INDUMENTARIA ARAGONESA



Su monitora: Alicia Tarragüel. Inagotable creadora y directora de modelos típicos, con una muy larga trayectoria de éxitos. Otra Histórica.



PETANCA



Nuestro numeroso equipo de Petanca, convocó un enorme torneo ABIERTO, con la sola premisa de pertenecer a algún centro de Mayores y tener la edad que corresponde a éstos
Crescencio Rodríguez, y Pedro Ballarin: como siempre impecables en su bien hacer al cargo de esta actividad.
Primer clasificado: Terminillo. Nosotros, segundos, felices y todos satisfechos
Participaron 99 jugadores, pertenecientes a 33 equipos de Mayores.

Actividad destacada

IV TORNEO DE PETANCA (TRIPLETAS) CLUB PETANCA PICARRAL IASS



Los campeones del torneo social 2023
José R. Alcay y Miguel Pascual con nuestra
directora Charo Jorcano

TORNEO SOCIAL (parejas) NOVIEMBRE DEL 16 AL 20

Del 16 al 20 de noviembre se celebró el torneo social de petanca organizado por el club de petanca de Nuestro centro, con una amplia participación de los socios del club Petanca Picarral IASS. Pasamos una semana en la que durante las mañanas compartimos unos ratos de risas y cafés, en la que habría que destacar el grado de camaradería entre todos los socios. Al conformarse las parejas por sorteo, sirvió para que nos conociéramos un poco más entre nosotros, y una vez finalizado el torneo tuvimos un almuerzo en el bar del hogar, donde se repartieron los trofeos a los vencedores. Algunos socios nos deleitaron cantando alguna jotica. En definitiva una semana festiva y de convivencia. La pareja ganadora del torneo fue la formada por José R. Alcayne y Miguel Pascual, en segundo puesto quedó la pareja de Mariano Alcubierre y Antidio González, y el tercer puesto fue para José M. Grandal y José M. García.

Un total de 13 tripletas, compuestas por socios del club Petanca Picarral IASS, que suponen 39 socios del club, de los 56 que conforman la sección de petanca del Hogar. Se ha batido el récord de participación de todos los torneos que se celebran a lo largo del año, en los diferentes clubs de personas mayores de todo Zaragoza, consiguiendo un meritorio segundo puesto en disputa con el club Terminillo (Las Delicias), que ganó dicho torneo. Éste se celebró en los terrenos colindantes al hogar del Picarral, entre los días 20 y 24 de noviembre. Entre otros hogares contamos con la participación del Hogar La Jota, Hogar Salvador Allende, Hogar La Almozara, Hogar Torrero, Hogar Terminillo, Hogar Santa Isabel, Hogar Lain Entralgo y Hogar Picarral . Como se puede ver nos visitaron un buen numero de hogares de algunos de los barrios de Zaragoza donde convivimos durante 4 días, compartiendo unas mañanas entrañables y con una envidiable camaradería entre todos los



FINALISTAS DEL TORNEO SOCIAL 2023
De izquierda a derecha Mariano Alcubierre,
Antidio González, Crescencio Rodríguez
(presidente) Miguel Pascual y José R. Alcay

participantes. La directora del centro Rosario Jorcano hizo entrega del trofeo a los vencedores, y dirigió unas palabras de agradecimiento a los distintos clubs participantes, felicitando especialmente a nuestra tripleta por su estupenda clasificación, que estuvo formada por: Miguel Pascual, Vicente Ortín y Antidio González. *(autor del artículo: Roberto)*



Foto de los finalistas del IV torneo Picarral IASS
Terminillo: Bielsa, Calabia y Francés (campeones)
Picarral: Antidio, Miguel y Vicente (segundos)

Cuerdas y Voces



La Rondalla de “Cuerdas y Voces” como siempre deleitándonos con su música. Con gran asistencia de público en la celebración de Santa Cecilia y en Semana Cultural



Santa Cecilia



Escala Mayor



Escala Mayor: en la celebración de Santa Cecilia, nuestra Coral, encantándonos, como siempre, con el piano y dirección de Isabel Rovira. También actuaron en la Semana Cultural



Musicaterapia

La música y el estado de ánimo

Autor: José B. Vázquez

Los efectos beneficiosos de la música sobre la salud mental se han sabido por miles de años. Los filósofos antiguos desde Platón hasta Confucio y los descendientes de Israel cantaban las alabanzas musicales y las usaban para calmar la tensión. Las bandas militares utilizan la música para desarrollar confianza y coraje. Los eventos deportivos proporcionan música para incitar el entusiasmo. Los niños en la escuela usan música para memorizar el abecedario. Los centros comerciales ponen música para atraer a los consumidores y mantenerlos en la tienda. Los dentistas ponen música para calmar a los pacientes nerviosos. La investigación moderna apoya la sabiduría convencional de que la música beneficia el estado de ánimo y la confianza.

"Cuando me siento temeroso, sostengo mi cabeza en alto y silbo una tonada alegre, para que nadie sospeche que tengo miedo... Y cada vez, la felicidad de la tonada me convence que no tengo miedo".

Debido a nuestras experiencias únicas, desarrollamos diferentes gustos y preferencias musicales. A pesar de estas diferencias, hay algunas respuestas comunes a la música. A los bebés les encantan las canciones de cuna. El canto de la madre es particularmente sosegador, sin importar cuáles sean los talentos o entrenamiento musical formal de una madre. Ciertas clases de música hacen que casi todos se sientan peor, incluso cuando alguien dice que lo disfruta; en un estudio de 144 adultos y adolescentes que escuchaban 4 tipos distintos de música, la música "grunge" inducía a aumentos significativos en la hostilidad, tristeza, tensión y fatiga entre todo el grupo, incluso en los



adolescentes que decían que les gustaba. En otro estudio, estudiantes de la universidad reportaron que la música pop, rock, la música vieja y la clásica les ayudaba a sentirse más felices y más optimistas, amigables, relajados y tranquilos.

Música, atención y aprendizaje

Todos los que han aprendido el abecedario saben que es más fácil memorizar una lista si va con música. La investigación científica respalda la experiencia común que dice que aparear la música con el ritmo y el tono mejora el aprendizaje y la memoria. La música ayuda a los niños y adolescentes con problemas de atención de varias maneras. Primero, se puede usar como una recompensa a un comportamiento deseado. Por ejemplo, por prestar atención a la tarea durante 10 minutos, se puede recompensar a un niño con la oportunidad de escuchar música durante 5 minutos. Segundo, se puede usar para ayudar a mejorar la atención a tareas académicas "aburridas" como la memorización, usar canciones, ritmos y baile o movimiento para mejorar el interés de las listas a memorizar. La música barroca instrumental es excelente para mejorar la atención y el razonamiento. Para los estudiantes, reproducir música de fondo no es distractor. Tercero, se pueden usar pistas musicales para ayudar a organizar actividades, un tipo de música para una actividad (estudiar), otro para

actividad diferente (comer) y un tercer tipo para irse a la cama. Cuarto, los estudios demuestran que la música tranquila puede promover un comportamiento pro-social y disminuir un comportamiento impulsivo.

La música y la ansiedad

Muchas personas encuentran que la música familiar es reconfortante y tranquilizante. De hecho, la música es tan eficaz para reducir la ansiedad, que a menudo se usa en entornos dentales, preoperatorios y de radioterapia para ayudar a los pacientes a enfrentar sus preocu-



Técnicas de relajación

paciones acerca de los procedimientos. La música ayuda a disminuir la ansiedad en los adultos mayores, mamás primerizas y en los niños también. La capacidad que tiene la música de desvanecer las preocupaciones se representa en la

letra de Rogers y Hammerstein, “Cuando me siento temeroso, sostengo mi cabeza en alto y silbo una tonada alegre, para que nadie sospeche que tengo miedo... Y cada vez, la felicidad de la tonada me convence que no tengo miedo”.

Cualquier tipo de música relajante, tranquilizan-

Cualquier tipo de música relajante, tranquilizante puede contribuir a estados de ánimo más tranquilos

te puede contribuir a estados de ánimo más tranquilos. La música tranquilizante puede combinarse con terapia cognitiva para reducir la ansiedad incluso más eficientemente que la terapia convencional por sí sola. Algunos estudios sugieren que la música especialmente diseñada, como la música que incluye entonaciones que inducen intencionalmente ritmos para los dos oídos que ponen las ondas del cerebro en ritmos delta o zeta relajados, puede ayudar a mejorar los síntomas en pacientes ansiosos aún más que la música sin estas entonaciones; escuchar esta música sin otra distracción (no mientras conduce, cocina, habla o lee) promueve los mejores beneficios. La musicoterapia, es una actividad que reúne estos requisitos, y TODO se hace con Música.

ESTAMOS EN LA RED SOCIAL DE TWITTER



otra

@DelPicarral

Vientos del Picarral



Estamos en la red social de Twitter. No dejes de visitarnos porque allí encontrarás todas nuestras publicaciones de “Vientos del Picarral” y otras novedades como videos de actuaciones y fotos de las muchas actividades que realizamos en nuestro Hogar del Picarral: @DelPicarral



Ganchillo



Ana Crespo, magnífica moni- tora histórica voluntaria de dos grupos de ganchillo



Charla informativa



Charla informa- tiva sobre He- rencias y testa- mentos, ofreci- da por Mémora. Seguida con gran asistencia e interés por nuestros socios.

Herencias y Testamentos



Informática



José Moreno Miñana



Profesora: Nuria



José Luis Gracia Miñana

Nuestros voluntarios de Informática. Ya son no menos de ocho años, impartiendo estas nuevas tecnologías para nuestros socios; cada vez más interesados en incorporarse a esta actual temática. Les agradecemos su esfuerzo y dedicación indiscutibles.



Charremos

Nueva actividad



Charlamos: nueva actividad sobre temas de interés, que con entusiasmo imparten Pilar Lacosta, Encarna y Juanjo. En la foto, en primera línea, de derecha a izquierda.

Hogar de mayores
El Picarral



Estamos en Twitter
@DelPicarral



Diseño y maquetación:
Paco Benitez

Envía tus artículos y
colaboraciones a:

revistapicarral@gmail.com

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



TU RECETA DE COCINA

JABALÍ ESTOFADO AL CHOCOLATE Y TRUFA CON CASTAÑAS CONFITADAS EN MANTEQUILLA

Ingredientes:

- Carne a tacos de jabalí
- Cebolla
- Zanahoria
- Puerros
- Ajos
- Vinto tinto
- Azúcar
- Sal y pimienta
- Chocolate negro
- Trufa negra
- Castañas
- Mantequilla
- Cebollino



Preparamos una macerada con vino y verduras en la que dejaremos reposar la carne una noche entera. Al día siguiente sacamos la carne y la sellamos en una olla con aceite caliente.

Cuidado que salpica. Seguido cubrimos con la maceración y hervimos durante 3 horas aproximadas. Quizás 4. Nadie dijo que esto fuera fácil. Je, je Cuando la carne este bien cocida, separaremos de la verdura y el caldo. Dejaremos reservada y comenzamos con la salsa. Trituramos el jugo del estofado con todas las verduras. Pasamos por un chino y reducimos. En una olla quemamos azúcar y conseguiremos caramelo, que disolveremos con una botella de vino tinto. Dejaremos espesar y añadiremos la salsa del estofado. Dejamos hervir y espesamos hasta que tengamos una salsa brillante.

Unimos la carne y la salsa y servimos en platos. Cocemos las castañas, las pelamos y las dejamos cocer envueltas con mantequilla y perejil. Servimos dos de estas en cada ración de jabalí. Espolvoreamos con cebollino y disfrutamos de este manjar.

Receta enviada por la Escuela
de Hostelería TOPI



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