

Vientos del PICARRAL

**Hogar de Personas Mayores
IASS El Picarral**

Nº 4 marzo 2024

Homenaje a Charo



El día 30 de enero, los soci@s del Hogar, le dedicamos un homenaje a Charo, nuestra directora, por los años que ha pasado entre nosotros y para desearle mucha suerte en su nuevo destino

Bienvenida María



El día 1 de febrero, recibimos con mucha ilusión, a nuestra nueva directora María, a la que le deseamos mucha suerte esperando que se encuentre feliz entre nosotros.

Bodas de Oro

Bodas de Oro

Socios  Picarral

14 de febrero de 2024



*Dedicado con cariño de vuestros
amigos del Hogar del Picarral por
vuestros 50 años de matrimonio*

Hogar de mayores El Picarral



Camino de Juslibol 61
50015 Zaragoza
Tel: 976506884

Contenidos:

- EDITORIAL:
- Editorial
- Bienvenida María
- Homenaje a Charo
- Bodas de Oro
- Historias de Zaragoza
- Taller de pintura
- El rincón poético. Recomendación de lectura
- Yoga y espalda sana
- Conoce tus derechos
- Mi barrio, El Picarral
- Usemos la Biblioteca
- Mantener la memoria activa
- Cuerdas y Voces
- Petanca: nueva junta directiva
- Charremos
- En tu móvil hay 10 premios Novel
- Salud mental y maltrato
- Enfermedades de la piel
- Escuela de adultos. M. Lee
- Tu receta de cocina: Fritada aragonesa

Consejo de redacción:

Paco Benítez
Pilar Andía
Carmen M. Altabás
Gloria G. Tejero

Envía tus colaboraciones a:
revistapicarral@gmail.com

EDITORIAL

Es un honor para mí, María J. Martí, asumir el cargo de directora en este centro tan querido y vital para la comunidad.

Desde mi llegada al Hogar de Personas Mayores, mi compromiso ha sido claro: trabajar incansablemente para garantizar el bienestar, la comodidad y la calidad de vida de nuestros socios.

Mi enfoque se basa en el respeto, prevención y promoción de un ambiente cálido y acogedor que

fomente el bienestar tanto físico como emocional de todos los socios del centro, garantizando la participación activa en las diversas áreas que el Hogar ofrece.

Mi experiencia en la administración data de más veinte años de antigüedad, mi recorrido ha sido amplio, de ellos destaco, los más de seis años trabajando en el Hogar de Personas Mayores de Fraga, donde adquirí experiencia y me desarrollé profesionalmente, posteriormente me formé para asumir la dirección y gestión de centros.

Me siento afortunada de poder compartir esta etapa con todos ustedes, deseo contribuir al avance y mejora de este centro acorde a vuestras necesidades y nueva realidad que vivimos.

Mi propósito como Directora es no solo mantener lo establecido,

sino también impulsar iniciativas y programas que enriquezcan vuestras vidas.

Para ello, cuento con el apoyo excepcional del **personal del Hogar**

implicado en el buen quehacer con todos ustedes, con la **Junta de Participación**, órgano fundamental para el buen funcionamiento del centro, pieza básica indiscutible en el día a día del Hogar, siempre pendiente de vuestras necesidades y opiniones y **Moni-**

tores Voluntarios, que con su esfuerzo y dedicación cubren un amplio abanico de todas las actividades que se realizan en el Hogar. Juntos seguiremos aprendiendo, mejorando y desarrollando nuevas oportunidades de crecimiento.

Agradezco la oportunidad y confianza que han depositado en mí, para asumir la dirección de este centro, respondiendo con esmero y dedicación para hacer del Hogar de Personas Mayores del Picarral, un lugar de convivencia, respeto y participación relevante.

Atentamente,
María J. Martí

María José Martí Gasca
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.

HOMENAJE A NUESTRA DIRECTORA "CHARO"



Buenos días a todos . Hoy es sábado y aunque es una noticia que ya sabía desde hace un mes ... Os la confirmo hoy.
 Cómo resultas de un concurso en el Gobierno de Aragón he ganado una plaza en la Gerencia del IASS. Y el próximo 1 de febrero me incorporo en mi nuevo puesto.
 Estoy llena de incertidumbre y de nostalgia ...
 Estos años han sido estupendos profesionalmente y personalmente ... Me he sentido acogida, respetada y muy muy querida .
 Aún quedan muchos días de este mes para vernos así que nos vemos en el Hogar . Charo

Y la red se llenó de mensajes de cariño y recuerdos entrañables como estos ejemplos



--glorydepab +34 654 39 55 02
 Charo, si es satisfactorio para ti. Nosotros todos estamos contentos, aunque, como bien sabes, te echaremos de menos.
 Te deseamos lo mejor y te llevas nuestro cariño.
 Nos vemos
 🙌👍🥰
 11:06

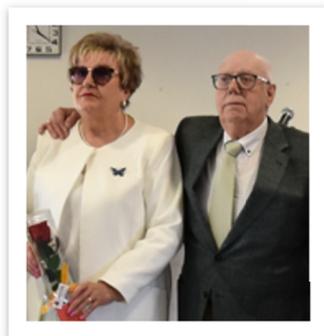
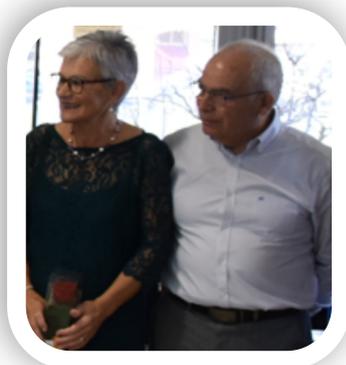
--Roberto +34 601 17 57 97
 Que decirte que tú no sepas ya sabes que te apreciamos si es lo mejor para ti te deseamos las mejores de la suerte a sido toda una satisfacción estar con contigo estos años un abrazo y nos vemos estos dias
 11:10







Bodas de Oro



- María del Mar Juan Ramón
- Rosario Quintín
- Ana Rafael
- María Pilar Máximo
- María Luisa Jaime
- María Amparo Ramón
- Mari Carmen José Ramón

Nuestras siete parejas pasaron un día feliz, en sus bodas de oro, acompañadas por la directora María Martí, la Junta de Gobierno, así como de numerosos socios/as del Hogar Picarral.





Bodas de Oro



José Manuel Lera, actuó como maestro de ceremonias

Acordes y Voces nos deleitaron con lo mejor de su música y fueron muy aplaudidos por el público asistente.



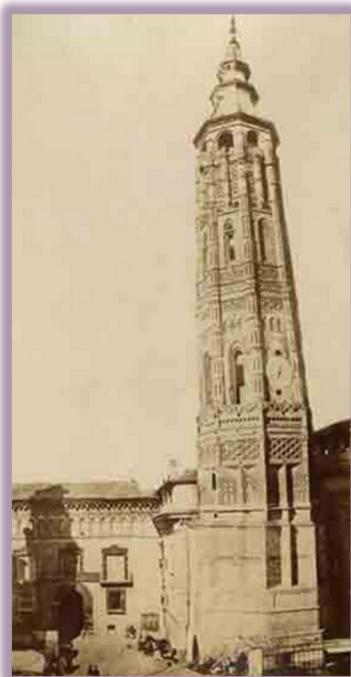
La directora, acompañada de la junta, felicitó a todas las parejas



María Martí, directora del hogar, junto a José Manuel Lera y Jesús Aldana, presidente de la junta de gobierno.

HISTORIAS DE ZARAGOZA

LA TORRE NUEVA



La Torre Nueva. Fotografía hacia el año 1876.



Mural situado en una fachada de la calle Torre Nueva

La Torre Nueva, fue la más famosa torre mudéjar de la ciudad española de Zaragoza. Levantada en la actual plaza de San Felipe, constituyó el primer gran edificio construido en la ciudad durante el s. XVI.

De 1504 a 1512, el concejo mandó construir una torre civil, para albergar el reloj público —construido por el leridano Jaime Ferrer— y las campanas que regulasen la vida de la ciudad. Las campanas se colocaron en 1508. La torre estaba construida con ladrillo en estilo mudéjar por los maestros cristianos (Gabriel Gombao y Antón Sariñena) y los mudéjares (Juce Galí, Ismael Allabar y el maestro Monferriz). Se empezó a derribar en 1892 por decisión del ayuntamiento de Zaragoza.

De cuatro alturas, la primera tenía forma de estrella de 16 puntas y las siguientes eran octogonales con contrafuertes angulares, característica propia de estas torres en el s. XVI y modelo y ejemplo para otras torres como la de Santa María de Calatayud.

El remate fue añadido en el s. XVIII (en 1749), siendo este un vistoso triple chapitel, con cubiertas de pizarra, eliminado a partir de 1878.

Animaba el edificio una gran decoración a base de figuras geométricas y de cerámica; además se abrían vanos con arcos apuntados.

La torre empezó a inclinarse poco tiempo después de su construcción, posiblemente debido a las prisas en construir los cimientos y el primer cuerpo: la parte sur de la torre fraguó más rápidamente que la parte norte, lo que causó una diferencia en las tensiones de ambos lados que inclinaría la torre. Se intentó poner remedio reforzando los cimientos, pero la inclinación se mantuvo. Su inclinación o desviación respecto a la vertical era de casi tres metros.

Desde el mismo s. XVI, la torre se convierte en símbolo de la ciudad.

Durante los Sitios (1808-09), la torre se empleó para vigilar los movimientos de las tropas francesas, además de para dar el aviso en caso de peligro.

LA TORRE NUEVA



La Torre Nueva de Zaragoza, fotografiada después de 1878, La historia de un "turricidio"



Plaza de San Felipe, donde se encontraba la Torre Nueva. La escultura de un muchacho sentado mira hacia el lugar en que se alzó la torre, señalado por hitos de piedra.



Estaba considerada como la más famosa torre inclinada española. En el s. XIX fue muy reproducida por grabadores y fotógrafos. Entre las vistas fotográficas conservadas destaca la realizada por Charles Clifford, en octubre de 1860, o las diferentes tomas de J. Laurent, entre los años 1863 y 1877. Pero también fue inmortalizada por fotografías locales como Júdez o Coyne.

En 1878 la torre fue desmochada, retirándole su triple chapitel. En 1892 el ayuntamiento decidió demolerla, justificando la decisión por la inclinación y la presunta ruina de la obra. La decisión contó con la oposición de muchos intelectuales y de parte de la población, pero los esfuerzos por salvarla fueron en vano.

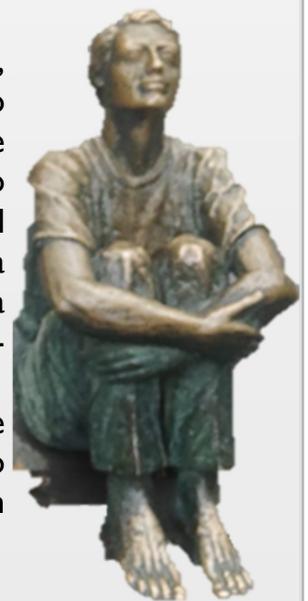
Entre los defensores de la torre destacaron los hermanos Gascón de Gotor, que publicaron numerosos artículos denunciando el "turricidio" de la más bella torre mudéjar, calificándolo también como el mayor crimen artístico cometido en España.

El derribo duró un año, empezando en el verano de 1892 con la instalación de unos andamios. Los ladrillos de la torre se vendieron para cimientos de nuevas casas de la ciudad, con lo cual se demostraba que eran perfectamente sólidos, y que la torre se demolía arbitrariamente. En el verano de 1893, definitivamente, Zaragoza se quedó sin su Torre Nueva.

Durante los años noventa, del s. XX, se construyó un primer monumento conmemorativo en el lugar en el que había estado la torre. Hoy tan solo queda una marca en el pavimento del perímetro de la torre y una escultura de un muchacho que la contempla sentado en el suelo, como si aún existiese.

En uno de los locales comerciales de la plaza, se halla un pequeño espacio museístico dedicado a la torre, con fotografías y piezas de la misma.

Fuente: Wikipedia



Visita al museo Camón Aznar



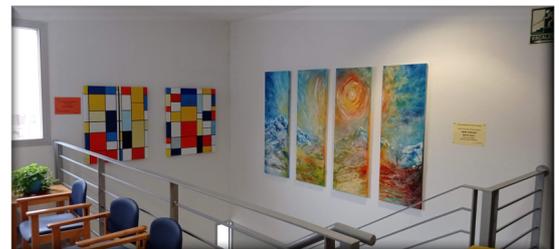
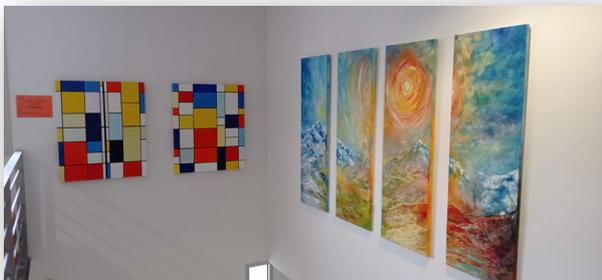
Grupo de nuestros artistas pintores, con su director Jesús González, en un momento de la visita al Museo Camón Aznar



El día trece de diciembre de 2023, el grupo del taller de pintura realizaron una visita al Museo Camón Aznar.

Visitaron la exposición "Azul" de la Colección Abelló que entre otros, reúne obras de Francisco de Goya, Lucas Velázquez, Pissarro, Degas, Gauguin, Darío de Regoyos, Joaquín Sorolla, Picasso, Juan Gris, Joan Miró, Lucian Freud, Antoni Tàpies o Andy Warhol.

La muestra ofrece un recorrido exquisito por cinco siglos de arte, del siglo XV hasta el siglo XX, y no solo va a exhibir obras fundamentales del patrimonio español, sino que cuenta con pintores clave de las vanguardias históricas muy poco presentes en nuestro país.



Los cuadros que donó el Grupo de Pintura (Las Cuatro Estaciones y las Golondrinas) se han trasladado a su sitio definitivo. Jesús Gonzalez, nos dice que espera que sea del agrado de todos, y que desea poder seguir donando cuadros año tras año, para así, conseguir que el hogar sea una exposición permanente. Gracias a nuestros artistas, poco a poco, están convirtiendo el hogar de Picarral en un verdadero pequeño gran museo.

RECOMENDACION DE LECTURA

EL PRINCIPITO



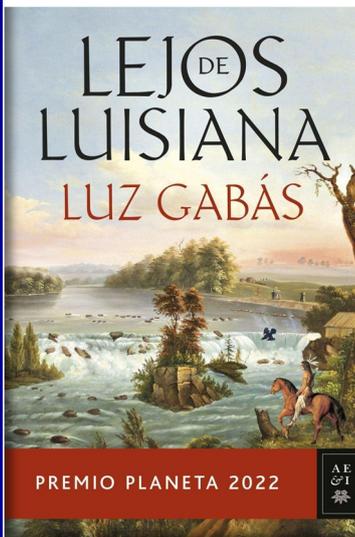
El Principito es una narración corta del escritor francés Antoine de Saint-Exupéry. La historia se centra en un pequeño príncipe que realiza una travesía por el universo. En este viaje descubre la extraña forma en que los adultos ven la vida y comprende el valor del amor y la amistad.

El libro es considerado como uno de los mejores de todos los tiempos y como un clásico contemporáneo de la literatura universal. Debido a su estilo sencillo y directo, se lo ha considerado un libro para niños. No obstante, su carácter reflexivo sobre la vida, la sociedad y el amor, lo convierten en una narración de interés para todos.

Es un libro dirigido fundamentalmente a niños, pero con una temática y una profundidad de reflexión que lo convierte en una obra de interés para todos.

Fue publicado en abril de 1943 en Estados Unidos, puesto que, debido a la Segunda Guerra Mundial, la obra no pudo ser impresa en Francia. El libro ha sido traducido a decenas de lenguas y adaptado a diversos formatos, como el teatro, cine, serie animada, ballet y ópera.

LEJOS DE LUISIANA



Una historia de amor en tiempos convulsos, con una trama emocionante y un contexto histórico muy interesante.

En pleno siglo XVIII, Francia cede a España tierras de alrededor de río Misisipi.

La transición de poder no es nada pacífica e Ishcate, un joven indio de la tribu de las Kaskaskia, sufre las consecuencias. Sumido en una etapa de incertidumbre, el protagonista ve como todos sus amigos franceses se marchan del lugar. La rebelión de indígenas contra los españoles se intensifica, además se suma la guerra de independencia de Norteamérica.

Por su parte, Suzette Girard, hija de una familia noble francesa, también sufre las consecuencias de este proceso. En medio del desastre, y a pesar de las diferencias culturales, Ishcate y Suzette se encuentran y surge el amor entre ellos.

Una novela histórica del año 2022 ideal para adentrarse en una historia de amor en tiempos difíciles.

Yoga y Espalda sana



Lucas de Educate



Patrocinado por Gobierno de Aragón, IASS nos ofrece estas actividades, en las que Lucas despliega sus conocimientos y simpatía



ALGUNOS DE LOS PROTAGONISTAS



Jesús Ángel Tafalla y José Manuel Lera siempre al tanto de que el sonido sea preciso e impecable



Esther, histórica monitora de bolillos

CONOCE TUS DERECHOS

PROTECCIÓN AL MAYOR

LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES EN ESPAÑA



La Organización de las Naciones Unidas (ONU) adoptó en el año 1991 una serie de principios a favor de las personas mayores, exhortando a los gobiernos a incluir estos principios en sus programas

nacionales. Entre ellos destacan:

Independencia: este principio establece que las personas mayores tienen derecho a tener una adecuada alimentación, vivienda, atención de salud, así como los ingresos necesarios, teniendo la oportunidad de trabajar o percibir otros tipos de ingresos, deben tener además acceso a programas educativos y de formación y a vivir en un entorno seguro.

Participación: las personas mayores deben vivir plenamente integradas a la sociedad y tener el derecho a participar, deben tener oportunidades para prestar sus servicios a la comunidad y participar como voluntarios. Además deben tener el derecho a formar libremente en movimientos o asociaciones.

Cuidados: las personas de tercera edad deben tener el derecho a recibir el cuidado y protección que necesiten, tanto a nivel familiar, como local y estatal, para ello deben tener acceso a servicios de salud adecuados que les ayuden a mantener o recuperar su nivel óptimo de bienestar físico, mental y emocional, así como a contar con el tratamiento adecuado ante cualquier enfermedad.

Autorrealización: Las personas de edad deben tener el derecho a desarrollar todo su potencial, teniendo acceso a recursos culturales, educativos, espirituales y recreativos.

Dignidad: toda persona mayor tiene derecho

a vivir dignamente, tener seguridad y estar libre de cualquier tipo de explotación y maltrato, por lo que deben recibir un trato digno independientemente de su edad, sexo, raza o creencias religiosas o políticas.

En España, la vigente Constitución en su artículo 50 establece el derecho de las personas mayores a contar con suficiencia económica, a través de pensiones adecuadas, que deben actualizarse de forma periódica. La carta Magna insta a los poderes públicos a promover el bienestar de las personas mayores a través de sistemas de servicios sociales diseñados para atender sus problemas

específicos de vivienda, salud, ocio y cultura. Las Cortes Generales, a través de la aprobación de distintas leyes han venido creando otros derechos para las personas mayores como lo son:

El derecho a la protección personal y patrimonial.

El derecho a la atención en situación de dependencia.

El derecho a disfrutar de un entorno saludable y seguro, así como a recibir asistencia socio-sanitaria.

Aragón

En la Comunidad Autónoma de Aragón fue creado el Consejo Aragonés de las Personas Mayores mediante la Ley 3/1990, de 4 de abril, modificada por la Ley 22/2002, de 16 de octubre, este órgano se encarga de asesorar y proponer ante los poderes públicos todas las medidas necesarias para garantizar los derechos de las personas mayores.



MI BARRIO, EL PICARRAL

LO PRIMERO QUE LLAMÓ MI ATENCIÓN AL CONOCER EL PICARRAL FUE SU LUZ, SE COLABA ENTRE LOS EDIFICIOS COMO SI LOS ENVOLVIERA, GRANDES ZONAS VERDES LLENABAN LOS PULMONES DE AIREY LA PAZ SE PODÍA RESPIRAR.

Pero más de cerca, me llevé una cierta desilusión, parecía que estaba a medio hacer. Un gran solar de una antigua fábrica textil y otros muchos, contrastaba con mi primera impresión; parecía inhabitable. Faltaban algunos servicios de primera necesidad, la mayoría de las veces había que recurrir a los establecimientos del otro lado del Ebro.

Alrededor de los años 70' hubo una gran lucha por mejorarlo. Las fábricas ocupaban casi todo el espacio, inundándolo de humos y olores muy desagradables. Las calles, sin asfaltar, en cuanto llovía se convertían en un inmenso haciéndolas casi impracticables. Por entonces, los tanques del Ejército lo atravesaban camino del campo de maniobras de San Gregorio, dejándolas en una situación aún más lamentable de lo que estaban.

El servicio sanitario y educativo era lamentable. No había más casas que las de los obreros, así como las viviendas sociales que se construyeron en 1957 y un edificio donde se hallaban la Parroquia de Belén regentada por jesuitas en misión obrera, la Guardería y la Asociación de Vecinos, que fue la primera de Zaragoza. Gracias a ella, hubo una intensa actividad social; las manifestaciones estaban al orden del día para solicitar mejoras en el barrio y pedir las necesidades no cayeran en el olvido de las Instituciones.

Por entonces, vivir en la Margen Izquierda no se consideraba vivir en Zaragoza, pero poco a poco se fueron consiguiendo los logros necesarios para hacerlo cada vez más habitable. Ahora se encuentra integrado en nuestra ciudad como ciudadanos de pleno derecho. Aquella situación tan penosa quedó reflejada en los carteles y recortes de prensa de la época recogidos en la Asociación donde queda patente la lucha vecinal. Hoy las necesidades son otras, el paro, una mejor calidad de vida para nuestros mayores, la desigualdad con cara de mujer, niños/as, inmigrantes, etc. Siempre hay necesidades que cubrir y

camino para pedir un barrio más humanizado. La Asociación convoca todos los años un Certamen de Relatos organizado por la Comisión de Mujeres del mismo siempre referidos al mundo de la mujer, denunciar situaciones de violencia hacia ellas y solicitar su derecho a la igualdad en todos los ámbitos. Así mismo, convocan una Muestra de poesía, con la finalidad, como en aquel otro, de animar a los vecinos a expresar sus inquietudes, aunque siempre suelen participar personas de otros barrios de Zaragoza.

Tenemos el orgullo de haber contado entre ellos con escritores consagrados de las letras aragonesas. También participan, algunos residentes de la cárcel de Zuera e internos de la Residencia de Disminuidos Físicos de Aragón, siempre dispuestos a colaborar.

Desde hace algunos años, se celebra en la Plaza de España de la ciudad una concentración contra la violencia de género y reivindicar sus derechos en la que la Comisión de Mujeres participa activamente, así como vecinos del barrio. El 11 de septiembre se realiza un homenaje a Salvador Allende, bajo el monumento que hay en su recuerdo, con motivo del aniversario de su fallecimiento.

Todo ello da una idea del compromiso social y cultural de barrio, de gran admiración por las entidades de la ciudad.

En la actualidad, es un barrio con toda clase de servicios, desaparecieron los solares y se ha convertido en un lugar tranquilo con alta calidad de vida.

Contamos también con un Centro para Personas Mayores con una serie de actividades que hace que se sientan integrados y disfrutan de la compañía de personas en situaciones similares.

Ricardo Fernández Moyano es miembro de la Academia Norteamericana de Literatura Moderna Internacional, Capítulo Reino de España.



¡¡USEMOS LA BIBLIOTECA!!



Antonio Marzo

Soy Antonio Marzo, responsable de la biblioteca con Feli Cortés, quiero con este escrito participaros que tenemos una biblioteca para que podáis hacer uso de ella a vuestra entera disposición. En la misma hay actualmente unos **4.000 ejemplares**,



Feli Cortés



distribuidos y clasificados en secciones por temas:

- ◆ Novela Negra
- ◆ Temas de Aragón
- ◆ General, con todo tipo de temas

Se creó con mucha ilusión a disposición de todos los socios, se ha ido renovando e incrementando y así daros la oportunidad de que pudierais disponer de los libros para su lectura en casa.

Se intenta ayudar y aconsejar en la elección de los diferentes temas, según vuestras preferencias, siendo el único requisito para acceder a los libros tener el **carnet de socio**, pudiendo disponer de ellos durante **un mes**.

El horario de apertura de la biblioteca es:

- **Lunes y miércoles de 10,00 a 11,15 horas**
- **Jueves de 11,00 a 13,00 horas**
- **Viernes de 10,30 a 11,30 horas**

El horario de apertura de la biblioteca es:
Lunes y miércoles de 10,00 a 11,15 horas
Jueves de 11,00 a 13,00 horas
Viernes de 10,30 a 11,30 horas

Fuera de ese horario se puede disponer de los libros participándolo a la junta. Espero que a raíz de este artículo os activéis a usar con más asiduidad la biblioteca.

Muchas gracias

COLABORA A DIFUNDIR NUESTRA REVISTA

La revista de "Vientos del Picarral", una revista cuyo objetivo es dar a conocer todas las actividades de nuestro centro, pero también para plasmar lo que sentimos, nuestros anhelos, inquietudes y compartirlas a través de nuestra revista que debería ser el "notario" de nuestra historia, lo que no se escribe, lo que no se plasma en imágenes se pierde en el recuerdo y nosotros queremos humildemente dejar constancia documental de todo lo que hacemos.

Esperamos que os animéis a colaborar aportando ideas, artículos o contándonos la actividad que estáis realizando en el Hogar y también difundiendo nuestra publicación enviando la revista a tus amigos y conocidos.

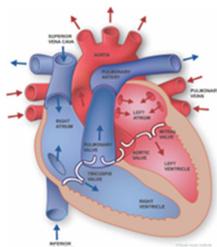


CONSEJOS PARA MANTENER LA MEMORIA ACTIVA y SALUDABLE

◆ **Cuida tu Corazón**

Controla tu presión arterial, porque la presión alta daña sus arterias, tanto las del corazón como las del cerebro.

Recuerda que la presión alta no produce síntomas.



◆ **Controla Tu Glucosa**

El exceso de azúcar en la sangre aumenta el riesgo de padecer diabetes. La diabetes es una enfermedad que lesiona las arterias y puede provocar un infarto, lesiones cerebrales e incluso demencia.

◆ **Deja de Fumar**

Fumar daña tus arterias y disminuye la cantidad de oxígeno que llega a tu cuerpo, en especial el cerebro. Un importante número de casos de demencia son atribuidos a fumar cigarrillos.

◆ **Controla Tu Colesterol**

Un exceso de colesterol obstruye las arterias de forma progresiva, disminuyendo la circulación de la sangre a órganos importantes como el corazón y el cerebro.

◆ **Cuida Tu Peso**

La obesidad aumenta el riesgo de diabetes, de problemas cardíacos y cerebrales. Como sano y practica ejercicio físico.



◆ **Mantente Físicamente Activo**

Realizar ejercicios físicos aumenta el calcio en los huesos, mejora el control del peso corporal, mejora el equilibrio, y aumenta el general de bienestar.

◆ **Sigue una Dieta Saludable**

Modera el consumo de lácteos y huevos, aumenta el consumo de frutas y verduras, aumenta el consumo de pescado, reduce el consumo de sal, alcohol, bebidas gaseosas, azucaradas y carnes rojas.

◆ **Desafia Tu Cerebro**

Realiza cálculos mentales sencillos.

Memoriza textos cortos.

Observa lo que ocurre a tu alrededor.

Escucha música que te traiga recuerdos agradables.

Busca palabras en el diccionario y escríbelas.

Practica algunos juegos de mesa: damas, ajedrez, dominó, formar palabras, etc.

Realiza actividades: pintura, carpintería, escritura, dibujo, jardinería, etc.

Realiza ejercicios de ingenio como sopas de letras, sudokus, crucigramas, etc.

Aprende cosas nuevas como tocar un instrumento musical, estudiar otro idioma, aprender a usar el ordenador, en definitiva cosas que le hagan trabajar a tu mente.



◆ **Disfruta de Actividades Sociales**

Participa en actividades con amigos, en centros de mayores, en voluntariado, etc.

Disfruta tu tiempo con la familia y haz cosas que te diviertan

Cuerdas y voces



CUERDAS Y VOCES, EN SUS ENSAYOS

Entusiasmo, perseverancia. Todos magníficos: guitarras, bandurrias, laudes, guitarrico y un buen plantel de jotores. Bajo la dirección magistral de Jesús Pellicer y Carmelo Arzoz, ambos monitores voluntarios



Carmelo Arzoz

Jesús Pellicer, guitarra, y Carmelo Arzoz con bandurrias; expertos monitores de nuestra rondalla Cuerdas y Voces, así como colaboradores en otras actividades.



Jesús Pellicer

NUEVA SECCIÓN EN NUESTRA REVISTA

Nueva sección en nuestra revista
Mi pueblo está en Aragón y se llama...

Queremos que nuestros pueblos sean conocidos por todos. Para ello necesitamos que te pongas en contacto con nosotros y nos proporciones fotos de tu pueblo ya que sabemos que es el más bonito de Aragón.

NOVEDAD



Escribe un correo a revistapicarral@gmail.com

Nos das tu nombre y número de teléfono y nos pondremos en contacto contigo

LA ACTIVIDAD DE PETANCA HA COSECHADO NUMEROSOS TRIUNFOS



De izquierda, a derecha. Bernardo Navarro, Crescencio Rodríguez, Teófilo Calderón y Pedro Ballarín.



Jesús Escacho es Campeón del Mundo de Petanca

Jesús Escacho es natural de Zaragoza y es Campeón del Mundo de Petanca en la categoría individual masculina en Dinamarca 2022, nos dedicó esta foto al club de Petanca de Picarral y jugó unas partidas con nosotros. Un autentico honor haber compartido un rato jugando con un autentico campeón cuyo palmares vemos reflejado en la fotografía.

La foto que nos dedicó Jesus Escacho un día que le invitamos al club y hecho unas partidas con nosotros, hoy tiene en su historial además de los trofeos que pone en la foto la de Campeón del mundo en categoría individual masculino en Dinamarca en el año 2022



Pedro Ballarín primer presidente y fundador del Club Petanca Picarral



Segundo presidente Miguel Saborit.



Tercer presidente, hasta el día 26 de enero de 2024 Crescencio Rodríguez



COMPONENTES DE LA NUEVA DIRECTIVA DEL CLUB DE PETANCA

COMPOSICION DE LA NUEVA DIRECTIVA DEL CLUB PETANCA PICARRAL IASS.
QUE FUE VOTADA Y APROBADA EN LA ASAMBLEMA EXTRAORDINARIA EL DIA 27.01.2024

PRESIDENTE	VICEPRESIDENTE	20 AÑO 19	SECRETARIO	TESORERO
				
Santos Romeo	José Mª García		Roberto López	Antidío González
VOCAL	VOCAL	VOCAL	VOCAL	VOCAL
				
Teófilo Calderón	Alain Fauvel	José Mª Vidal	Crescencio Rodríguez	Manolo Lázaro

PROTAGONISTAS
TÚ ERES EL/LA PROTAGONISTA

Tienes una historia que contar, una trayectoria de vida emocionante, un viaje muy especial, una anécdota divertida. Esta es tu oportunidad de compartirla con los amigos del Hogar Picarral.

Puedes ponerte en contacto con nosotros en la dirección de correo de la revista:

revistapicarral@gmail.com

Nos dejas tu nombre y número de teléfono y empezamos a trabajar tu historia

TÚ ERES EL/LA PROTAGONISTA

UNA HISTORIA EMOCIONANTE



CHARREMOS

CHAREMOS UN PROYECTO QUE NACE CON LA VOCACION DE COMBATIR EL AISLAMIENTO Y LA SOLEDAD



Encarna Nicolau y
Pilar Lacosta

El proyecto “Charremos” tiene como objetivo contribuir al alejamiento del aislamiento y la soledad, así como a fomentar la socialización entre las personas

En ocasiones, parte de los problemas que experimentamos en el día a día las personas mayores tienen que ver con las dificultades para relacionarnos con

otros. Bien, porque nuestro círculo familiar, social o laboral, se va haciendo cada vez más reducido por diversas causas: jubilaciones, fallecimientos, distanciamiento físico, etc, que inexorablemente nos conducen y contribuyen a un mayor nivel de aislamiento y soledad.



Juan José Ruiz

El proyecto “Charremos” nace con la vocación de ser ese elemento socio-cultural que tenga como objetivos contribuir al alejamiento del aislamiento, la soledad, así como; fomentar la socialización entre las personas mayores.

El proyecto utiliza la tertulia y la conversación organizada en sesiones semanales en el que se presentan temas de actualidad que son debatidos por todos y todas las participantes de manera abierta y libremente, cuyo único límite que es el respeto a la opinión del otro.

Las diferentes sesiones, son coordinadas por un grupo responsable que está formado por tres personas (Encarna Nicolau, Pilar Lacosta y Juanjo Ruiz), que se encargan de preparar y presentar los temas a debatir, facilitar los turnos de palabra y animar a la participación.

Este proyecto, está abierto a toda persona socio o socia del Centro de Mayores Picarral, que desee participar en él. Por ello, damos la bienvenida a quienes se sumen al proyecto, que no nos cansaremos de repetir, que es de todos y todas, pongámonos a ello...¡¡¡CHARREMOS!!!



Juan José Ruiz Salvo
Autor del Proyecto Charremos y miembro del equipo de coordinación.

CONOCE LOS PREMIOS NOBEL QUE HAY EN TU TELÉFONO MÓVIL

El teléfono móvil ha cambiado nuestras vidas y se ha convertido en algo imprescindible para nosotros. En un teléfono móvil hay más tecnología, hay mas avances que en todos los ordenadores que llevaba el Apolo 11, la nave que llegó a la Luna.



Esta revolución tecnológica no es fruto de la casualidad ni tampoco ha sido un invento de una empresa o de una persona. El que nosotros podamos tener un teléfono móvil es fruto del trabajo y del estudio de muchos científicos y no de científicos cualesquiera, ha sido el resultado del trabajo de muchos premios nobel en distintas ramas de la ciencia.

Tenemos a decenas de científicos de nos enseñaron con sus estudios la mecánica cuántica. Y si alguien ha destacado en la ciencia, esa fue una mujer, que destacó por encima de todos, esa mujer fue **Marie Curie** que obtuvo dos premios noveles en dos disciplinas diferentes la física y la química.



Son los estudios de como se comporta la luz, de como se comporta la energía.

En el año 1927 empiezan las reuniones o conferencias de los científicos mas destacados de la época.

El gran **Peter Debye** que estudio la física de los semiconductores y que llevo a hacer los transistores.

Max Planck, nos descubrió la gran cantidad de energía del fotón, con los que se pudieron hacer los leds.

Lorentz y Einstein, conjuntamente hicieron la teoría de la relatividad y gracias a ello hoy tenemos el GPS

De Broglie, que nos dio la ecuación del electrón, gracias a esta onda hemos desarrollado toda la electrónica.

Genes consigue el premio nobel en 1991 por transformar los cristales líquidos que tenemos en nuestros teléfonos móviles.

En 1956 les dieron el premio nobel a **Shochley, Bardeen y Brattain** por los transistores que sustituyeron a las válvulas de vacío. Un tiempo se desarrollan los microprocesadores que contienen miles de transistores.

A **Alferov** y a **Kroemer** les dieron los premios nobel por el desarrollo de la optoelectrónica.

A **Jack Kilby** por desarrollar los circuitos in-



tegrados.

Como todos sabemos nuestros teléfono móviles tienen memorias magnéticas, que conocemos como el disco duro y o memoria Ram. En el año 2014 a **Akasaki, Amano y Nakamura**,

le dieron el nobel por el led azul que esta presente en el flash y las cámaras fotográficas de nuestros teléfonos móviles.

De vital importancia es el GPS del que podemos disponer gracias a la teoría de la relatividad de **Albert Einstein**,



Elena Pinilla OGMIOS 2019

Marie Salomea Sklodowska Curie fue la primera persona en obtener dos premios Nobel en distintas especialidades. Esta científica polaca se licenció en Física y Matemáticas en la Sorbona, donde conoció al profesor de Física Pierre Curie, con quien se casó y desarrollo sus investigaciones.

SALUD MENTAL Y MALTRATO

Salud mental de los adultos mayores.

En 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más. La soledad y el aislamiento social son factores de riesgo clave para las afecciones de salud mental en etapas posteriores de la vida.

Uno de cada seis adultos mayores sufre malos tratos, a menudo por parte de sus propios cuidadores.

Aproximadamente el 14% de los adultos de 60 años o más viven con un trastorno mental.

Los trastornos mentales en los adultos mayores representan el 10,6% del total de años vividos con discapacidad para este grupo de edad.

Maltrato de las personas mayores



Organización Mundial de la Salud

de medidas apropiadas para evitar otros daños, cuando se tiene con dicha persona una relación de confianza. Este tipo de violencia constituye una violación de los derechos humanos y puede manifestarse en forma de maltrato físico, sexual, psicológico o emocional; maltrato por razones económicas o materiales; abandono; desatención; y del menoscabo grave de la dignidad y el respeto.

Magnitud del problema

El maltrato a las personas de edad es un problema importante de salud pública. De acuerdo con una revisión de 52 estudios realizados en 28 países de diversas regiones, realizada en 2017 y que abarcó un año, una de cada seis

Datos y cifras

13 junio 2022

En el último año, aproximadamente una de cada seis personas mayores de 60 años sufrió algún tipo de maltrato en los entornos comunitarios.

Las tasas de este tipo de maltrato en las instituciones, como las residencias de ancianos y los centros de atención crónica, son elevadas: dos de cada tres trabajadores de estos centros refieren haber infligido algún tipo de maltrato en el último año.

Las tasas de maltrato a las personas de edad han aumentado durante la pandemia de COVID-19.

Estos sucesos pueden conllevar graves lesiones físicas y consecuencias psicológicas prolongadas.

Se prevé que este problema aumentará en muchos países debido al rápido envejecimiento de la población.

La población mundial de mayores de 60 años se duplicará con creces, de 900 millones en 2015 a unos 2000 millones en 2050.

Conclusión

El maltrato a una persona de edad consiste en un acto o varios actos repetidos que le causan daño o sufrimiento, o también la no adopción



personas de 60 años o más (el 15,7% de este grupo de edad) sufrieron alguna forma de maltrato. (1) Aunque no hay muchos datos rigurosos al respecto, esta revisión permite estimar la prevalencia de los distintos tipos de maltrato a las personas mayores (véase el cuadro 1). Se dispone de pocos datos sobre el alcance del

problema en las instituciones, como los hospitales, las residencias de ancianos y otros centros de atención crónica. Con todo, en una revisión de estudios recientes sobre este tipo de maltrato en las instituciones, (2) el 64,2% del personal refirió haber cometido alguna forma de maltrato en el año al que se refirió el examen.

Fuente: OMS

Tipo de maltrato	Maltrato a las personas de edad en entornos comunitarios (1) Notificado por personas de edad	Maltrato a las personas de edad en entornos comunitarios (2) Notificado por personas de edad y sus representantes	Notificado por trabajadores 64,2%, o dos de cada tres trabajadores
Prevalencia general	15,7%	No hay suficientes datos	
Maltrato psicológico	11,6%	33,4%	32,5%
Maltrato físico	2,6%	14,1%	9,3%
Maltrato económico	6,8%	13,8%	No hay suficientes datos
Desatención	4,2%	11,6%	12,0%
Abusos sexuales	0,9%	1,9%	0,7%

ENFERMEDADES DE LA PIEL EN LOS MAYORES



Dra. María Pilar Moreno



Dra. en Medicina, Cirugía, y Dermatología. Simpática, sencilla, agradable y cercana. Impartió para nuestros socios una charla, con el título de enfermedades de la piel en los mayores, atendiendo el caso de cada uno de los asistentes que presentaron su caso, con gran amabilidad.



VIAJA CON NOSOTROS

OFERTAS 20conNOSOTROS · AÑO 2024

20 EXCURSIONES EN EL DÍA

CARNAVALES DE BIELSA + AINSA (11 FEBRERO) con comida gourmet	53€
BODAS DE ISABEL DE SEGURA, TERUEL sin comida (17 FEBRERO)	26€
COMIDA DE MATANZA EN EL MATARRAÑA + visitas (16 MARZO)	70€
FAYON: PASEO EN LLAÛT(BARCA)+MUSEO BATALLA DEL EBRO comida(27 ABRIL)	53€
MONASTERIO DE PIEDRA: entrada + comida (1 JUNIO)	55€
SAN SEBASTIAN Y MONTE IGUELDO con funicular i/v, sin comida (8 JUNIO)	50€

20 FINES DE SEMANA/PUENTES Y CIRCUITOS

3 días SAN VALERO: AVILA, MADRID MUSICAL FANTASMA DE LA OPERA Y SIGÜENZA (27-29 ENERO) PC	310€
CINCOMARZADA EN CORDOBA Y SEVILLA, PC (1-5 MARZO)	425€
VALLE DEL BAZTAN (ELIZONDO, CUEVAS ZUGARRAMURDI Y MUSEO DE LAS BRUJAS) + PAMPLONA (9 Y 10 MARZO) PC	170€
BURGOS + FRIAS Y SAJAZARRA (6 Y 7 MARZO) PC	145€
GUADALAJARA Y PUY DU FOU CON ESPECTACULO (3-5 MAYO) PC	275€
CIRCUITO CULTURAL GALICIA (9-14 MAYO) PC Y EXCURSIONES	475€
FIN DE SEMANA: LOURDES, PAU Y BETHARRAM (26-27 OCTUBRE) PC	115€

20 VIAJES ESTRELLA 20conNOSOTROS DESDE ZARAGOZA

ALSACIA, SUIZA Y SELVA NEGRA (9 AL 16 DE ABRIL)	1480 €
RUMANIA Transilvania y Monasterios de Bucovina (12 AL 19 DE MAYO)	1300 €
VIETNAM (2 AL 10 DE JUNIO)- apúntate a nuestra reunión informativa	2050 €
CUBA: LA HABANA + TRINIDAD/CIENFUEGOS + VARADERO (septiembre)	PRÓXIMAMENTE
ITALIA 20conNOSOTROS (octubre) PC	PRÓXIMAMENTE

20 CRUCEROS EN GRUPO (con bus desde Zaragoza)

MINICRUCERO COSTA PACIFICA (23 AL 26 DE ABRIL) PC	415€
CRUCERO FIORDOS NORUEGOS Y COPENHAGUE (6 AL 13 DE JULIO) TI	1866 €

*PRECIOS POR PERSONA EN HAB.DOBLE. PLAZAS LIMITADAS. CONSULTE CONDICIONES E ITINERARIO COMPLETO DE CADA OFERTA
 SALIDAS DESDE ZARAGOZA: CONSULTAR OTROS PUNTOS DE SALIDA.

20 SALIDAS A LA PLAYA

COSTA BRAVA: LLORET DE MAR: BUS + 6N HOTEL MARIA DEL MAR**** PCyA A/V + SEG (DEL 18 AL 24 DE AGOSTO) oferta 399€
 ¡CONSULTA SALIDAS A BENIDORM CON BUS DIRECTO DESDE ZARAGOZA!

20 OFERTAS MARSOL DESDE ZARAGOZA

GRANADA Y LA ALHAMBRA con vuelo SAN VALERO (26 AL 29 ENERO)	695€
CARNAVAL DE CADIZ (9 AL 12 FEBRERO)	420€
ROMA desde Zaragoza CINCOMARZADA (1 AL 5 DE MARZO)	799€
FALLAS DE VALENCIA (17 AL 20 DE MARZO)	415€
FERIA DE ABRIL SEVILLA (14 AL 17 DE ABRIL)	555€
CERDEÑA desde Zaragoza SAN JORGE (19 AL 23 DE ABRIL)	859€

HOTEL · APARTAMENTOS · VUELOS · CRUCEROS · ACTIVIDADES
 consulta nuestra nueva web... www.20conNOSOTROS.com

IMSERO · VIAJE DE NOVIOS · Y... ¡TODO LO QUE NECESITES!
 visítanos en...



C/MONASTERIO SIRESA, 19 (ZGZ · LAS FUENTES) · TLF. 876 05 01 62
 C/GALAN BERGUA, 4 (ZGZ · LOS ENLACES) · TLF. 876 05 01 63
 C/MAYOR, 5 (ALAGÓN) · TLF. 976 610 000 ¡nueva apertura!

WHATSAPP 617 94 49 79 · Email: comercial@20connosotros.com

Síguenos en RRSS

ORGULLO DE NUESTRA ESCUELA DE ADULTOS



Nuestra Escuela de Adultos, siempre activa, repasando y aprendiendo. La experiencia es la mejor universidad.

La educación, como la luz del sol, puede y debe llegar a todos. Uno de los principales objetivos de la educación debe ser ampliar las ventanas por las cuales vemos al mundo.



CUIDANDO EL CUERPO Y LA MENTE



El Maestro Lee

El cuerpo y el cerebro se hallan inmersos en una danza interactiva continua. "Mente sana in corpore sano", cuya traducción es 'Una mente sana en un cuerpo sano' Hacer ejercicio te hace sentirte bien.



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.

Hogar de Personas Mayores Picarral



GOBIERNO
DE ARAGON

TU RECETA DE COCINA

FRITADA ARAGONESA

Ingredientes 4 perso- nas:

2 patatas grandes.
2 calabacines.
2 pimientos verdes.
2 cebollas medianas.
Medio pimiento rojo.
Aceite de oliva virgen
extra o suave.
Sal.



Elaboración:

El truco de la fritada aragonesa es que los ingredientes se fríen a parte para juntarlos solo al final. A diferencia del pisto manchego no lleva salsa de tomate y sí patata.

1. Lava bien las hortalizas y ponlas a freír por separado:

Lava las verduras y pela la cebolla y las patatas. Pon a freír las patatas (cortadas en rodajas) en una sartén con un buen chorro de aceite de oliva, y deja que se hagan hasta que queden tiernas y se doren un poco. Sálalas. Corta el calabacín en rodajas gruesas y ponlo a freír en otra sartén. Tenlo así hasta que se dore y esté tierno. Retíralo. Usa la misma sartén y aceite para freír los pimientos y la cebolla (cortados en dados). Déjalo hasta que se pochén.

2. Junta la fritada aragonesa:

Junta el calabacín con los pimientos y la cebolla, y rehógalo durante unos minutos. Remueve con cuidado con la cuchara de madera. Después añádelos a la sartén grande donde tienes las patatas. Rehógalo todo junto durante unos cinco minutos hasta que se integren los sabores. Comprueba el punto de sal. Servir caliente.

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