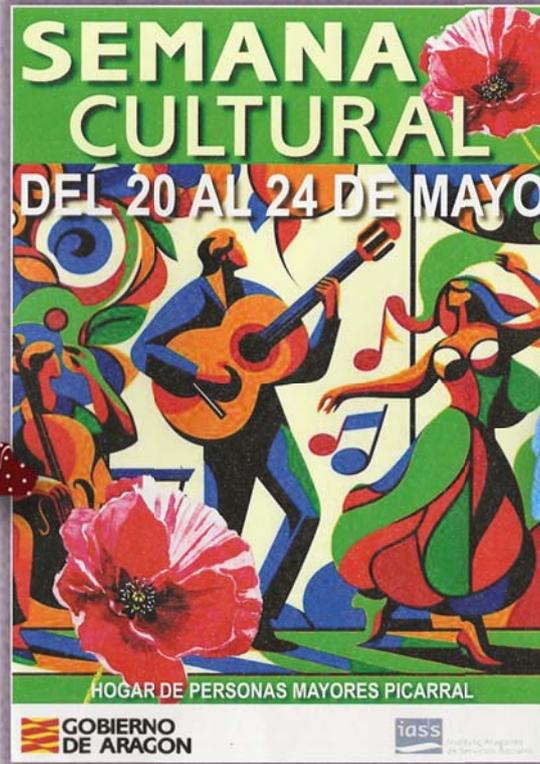


# Vientos del PICARRAL

Hogar de Personas Mayores  
**IASS El Picarral**

Nº 5 junio 2024



Jotas



Baile Parejas

Sevillanas



Bailes Tradicionales



Salsa



Baile Country

## Campeonas de Petanca

CLASIFICACION DEL I TORNEO FEMENINO CLUB PETANCA PICARRAL IASS DEL 15 AL 18 DE ARIL DEL 2024

PRIMERAS CLASIFICADAS



Adela Burgos



Alicia Benaque



Mª Rosario Poza

20 AÑO 19

SEGUNDAS CLASIFICADAS



Marisa García



Mª José Macaya



Juli González

TERCERAS CLASIFICADAS



Concha Orayen



Gilda Rabi



Ángela Fernández



CUARTAS CLASIFICADAS



Pilar Calvo



Feli Calabaza



Tomasa del Molino

## Hogar de mayores El Picarral



Camino de Juslibol 61  
50015 Zaragoza

### Contenidos:

- EDITORIAL
- Semana Cultural
- Coral escala mayor. Acorde y Voces. Variedades
- Grupo Acordeón. Rondalla
- Baile salón. Baile en línea
- Jota. Baile parejas. Country
- Baile salsa. Sevillanas
- Bailes tradicionales
- Exposición de trabajos
- Pilar: Nuestra Peluquera
- Historias de Zaragoza
- Tu eres el/la protagonista
- Mi pueblo es....
- El rincón poético
- Recomendación de lectura
- Disfrutemos el jardín
- El Edadismo
- I torneo femenino de Petanca
- Plantas aromáticas, culinarias
- Visita Mobility city y Stellantis
- Visitas culturales
- Tu receta de cocina

Consejo de redacción:  
Paco Benitez  
Carmen M. Altabás  
Glory G. Tejero

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

## EDITORIAL

Ya se respira la antesala de las vacaciones, la puerta al merecido y deseado descanso, tras unos meses repletos de actividades, cursos y talleres.

Nadie puede cuestionar que el interés y las ganas de participación en este centro son notorias caracterizándose por su dinamismo, vitalidad y energía sin igual. Múltiples eventos han tenido lugar, la celebración de las Bodas de Oro, emotivo homenaje a las parejas, hay que agradecer a la Junta de Participación y voluntarios la organización y celebración de las mismas, amenizadas con reportaje fotográfico, música y obsequios.

En marzo dieron comienzo las actividades de Envejecimiento Activo, actividades Caixa y actividades integradoras, todas ellas con alta participación, hemos sido pioneros en celebrar el primer campeonato de petanca de mujeres, siendo un éxito de participación, gracias a la magnífica organización, dónde el gran ambiente y deportividad estuvieron presentes todas las jornadas.

Es preciso resaltar la colaboración que hemos tenido con el colegio Lucien Briet, en diferentes actuaciones, por un lado, enseñando a más de cien niños el deporte de la petanca, por otro lado, realizando una jornada intergeneracional, dónde más de cuarenta niños, entre ocho y nueve años, pudieron conocer el centro y algunas de las actividades que realizamos, gracias a todos que lo hicieron posible.

Así mismo, hemos tenido varias charlas; presentación e información del proyecto conectados de fundación DFA, conferencia sobre herencias y testamentos, impartida por D. José Antonio Sánchez Lucán al cual, le agra-

decemos la ponencia tan interesante y didáctica que realizo, visitas a Caixa Fórum gratuitas para los socios, charla informativa de Coapema e higiene del sueño.

Aprovecho este medio para recordar a los socios que en el tablón de anuncios se expone toda la información relativa a las actividades, inscripción, calendario, charlas, visitas, información varia, etc...

Y qué mejor que un final de curso, con la celebración de la "Semana Cultural" dónde se ve reflejado el esfuerzo y dedicación, tantas horas de entrega y trabajo, cuyo broche es poder compartido para toda la comunidad.

Las exposiciones que montan con gran esmero los talleres de Pintura, Goma Eva, Muñecas de Trapo, Taraceas, Bordados, Indumentaria, Patchwork, Ganchillo, Bolillos, Caza Fotográfica y Revista "Vientos del Picarral" junto con las actuaciones de la coral "Escala Mayor", el grupo "Acordes y Voces", Variedades, grupo Acordeón, Rondalla, Baile de parejas, Jotas, Baile en Línea, Country, baile Salsa y bailes Tradicionales, son un claro ejemplo del gran trabajo realizado por todos los socios, agradeciendo a los socios voluntarios, su gran labor, que sin ellos, sería imposible realizarlo.

Y para culminar el final de curso con el Baile Social dónde la alegría por doquier, risas sin fin y diversión, son garantías de una velada increíble. Gracias a todos por un construir un Hogar dónde todos tengan cabida respetando las diferencias de cada persona.

¡Feliz verano!!

Directora H.P.M. El Picarral (IASS)

(Nota de la revista: la directora nos comunica que esta es la ultima editorial que escribe para la revista "Vientos del 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.*

*Quando 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**

# Semana Cultural mayo 2024



Miguel Angel



**Acordos y Voces**



**Escala Mayor**



Isabel Rovira: Escala Mayor



**Variedades**



José Manuel



*Semana Cultural*



*Grupo acordeón Ignacio*



**Grupo Acordeón**



*Rondalla <Jesus>*



**Baile Parejas Salón**



**Baile en línea**



Semana Cultural



Escuela de Jota



Fernando Puyo: Escuela de Jota



Antonio y Loli



Baile Parejas



Baile en línea



Jesús y Sevi



Baile Country

José Angel

semana Cultural



# Baile en línea



Roberto y Merche



Jesús y Sevi



# Baile Salsa



Jesús y Asún

**semana Cultural**



**Sevillanas**



Gloria y Angel



**Bailes tradicionales**



# EXPOSICIÓN DE TRABAJOS



# EXPOSICIÓN DE TRABAJOS



## PILAR: NUESTRA PELUQUERA PREFERIDA

**Tris, tras...Tris, tras :** Las tijeras de Pilar Entramos en la peluquería del C.M. Picarral y lo primero que escuchamos es el sonido de las tijeras de Pilar, para a continuación maravillarnos con la velocidad que les imprime. Todo un arte el de esta mujer. Está terminando de cortar el pelo a una cliente y en ningún momento deja de hacerlo mientras nos atiende, nos habla con voz pausada y en un tono bajo sin apartar la vista de objetivo de su trabajo.



Pilar Lapuente es la responsable de la peluquería del Centro desde hace 12 años, nos dice que está muy contenta en el Centro y que considera que ha encontrado su lugar de trabajo.

**Pilar :**

-En nuestra peluquería atiendo tanto a hombres como a mujeres, aunque la mayoría son mujeres. Me adapto a las características y gustos de nuestros mayores, con unos precios más económicos que fuera del Centro.

**C. y G. :**

-¿La clientela es muy exigente?

**Pilar:**

-No, no son muy exigentes, no piden cosas muy modernas, casi siempre trabajo con secador de mano. Las clientas repiten y eso es un buen indicador del nivel de aceptación

**C. y G.:**

-¿En qué momentos hay mayor afluencia?

**Pilar:**

-La mayor afluencia es en vísperas de festivos y de fiestas señaladas, depende de las fechas. El

volumen de trabajo es importante y lo saco adelante yo sola.

**C. y G. :**

-¿Contenta con el trabajo de Pilar?

**Isabel (cliente)**

-Vivo en el ACTUR , si no estuviese contenta no vendría hasta aquí.

**Pilar (otra cliente):**

-Estoy muy contenta, vengo desde que la abrió y mi marido también.

**C:**

-Pilar ¿qué podrías hacer por mi pelo?

-Un corte más moderno.

Nos despide Pilar con un mensaje:

“ **Animo a todos a venir** ”

Y nosotras nos marchamos con el **tris, tras,... tris, tras de las tijeras de Pilar.**

Carmen y Gloria



*Peluquería de*  
*Señoras y Caballeros*

**Hogar del Jubilado**  
**Picarral - Zaragoza**

**Maria Pilar Lapuente**  
Tlf.690 058 170 Particular  
Tlf.611 68 90 22 Trabajo

Horario:  
Mañanas: 9,30 a 13,30h  
Tardes: 15,30 a 17,30h

Servicio a domicilio  
en tratamientos concretos

# HISTORIAS DE ZARAGOZA

## EL CASTILLO PALOMAR DE ZARAGOZA EN DELICIAS



El Castillo Palomar de Zaragoza, casi enfrente de la actual Estación Delicias en el centro del parque Delicias, era en realidad una gran casa de lujo de la familia Palomar que fue habitada en sus últimos años por una hija de la familia que fue Directora Nacional de los Colegios Normales de maestros, y que se llamaba Eustaquia Caballero.

Rodeando el palacio había tierras de labor y sin usos agrícolas junto a diferentes caminos que bajaban hasta las zonas ya habitadas en aquellos años de un Barrio de Delicias que iba creciendo.

A finales del siglo XIX toda la finca tenía casi 1.000 hectáreas de tamaño rodeando al palacio castillo de uso familiar.

Poco a poco toda esa extensión se fue vendiendo hasta que a finales de los años 60 se

derribó el palacio o castillo y unas 5 hectáreas se convirtieron en parque público.

El colegio público Ana Mayayo también está asentado sobre terrenos de la finca, así como gran parte del actual barrio de La Bombarda. Hay muy pocas imágenes del Castillo Palomar de Zaragoza, que más que castillo era una finca con palacio, que disponía como se ve de un edificio en forma exterior de castillo.

Estaba situado en la actual finca del Parque del Castillo Palomar en el barrio de Delicias y estuvo en propiedad privada y en pie hasta la década de los años 60, aunque sus ruinas y cimientos se pudieron contemplar hasta que toda aquella zona ya siendo propiedad municipal se convirtió en parque. Unas gestiones parecidas a las que convirtieron en parque municipal y público la también finca privada de Bruil, que por cierto y todo hay que decirlo, era un auténtico vergel con ejemplares de árboles únicos y que poco a poco ha ido perdiendo el gran valor ecológico y su peculiar manera de jugar con los espacios y las pequeñas edificaciones que tenía en su extensión.

Esta imagen del Castillo Palomar es de 1959 y será de las últimas que hay de su exterior pues no es sencillo conocer otros ejemplos de un edificio que se perdió como tantos otros en una Zaragoza más preocupada en convertirse en una ciudad como todas sin cuidar lo que realmente le daba personalidad propia. Hoy esto no hubiera sucedido.

*Nota de Paco Benitez:* cuando yo tenía unos 12 años íbamos de paseo, a jugar, al Castillo Palomar, vivíamos en la calle Arias, muy próxima al lugar, y el citado castillo eran unas ruinas que apenas dejaban imaginar lo que fue en su momento este singular espacio. Guardo unos bonitos recuerdos del Castillo Palomar.

Fuente: zaragoza.blogspot

# TÚ ERES EL/LA PROTAGONISTA

## MI VIAJE A GUINEA ECUATORIAL



Carmen M. Altabás

Me llamo Carmen y como vosotros pertenezco al C.M. Picarral. Quiero contaros mi experiencia en Guinea en el verano de 1999. El tiempo ha pasado y algunas cosas han cambiado, otras no tanto; yo os lo cuento como lo viví hace 25 años.

El objetivo del viaje era participar en un programa de alfabetización de adultos destinado fundamentalmente a la mujer de la etnia fang, además se pretendía fomentar hábitos de higiene y salud. Nos preparamos los objetivos, materiales, reparto de responsabilidades, prevención sanitaria y estudio de las características del país.



La mujer fang estaba totalmente sometida al marido. Ella atiende la casa, los hijos y trabaja en el campo.

Existe la poligamia para aquellos que se lo pueden permitir, el hombre compra a la futura mujer y le construye una cocina al lado de su casa, construirá tantas cocinas como mujeres tenga. Los malos tratos por parte del marido son habituales y las rencillas entre las mujeres también.

Sin pretender dar expectativas inalcanzables, pretendimos abrir puertas a la cultura de la que estaban tan hambrientas y así dignificar su situación desde el aprendizaje.

Las guineanas son acogedoras, te abren las puertas de su casa con generosidad, son buenas cocineras ya que



compiten entre las esposas por satisfacer culinariamente al marido. Nos hicieron pequeños regalos, algunos todavía en mi poder.

Los niños son alegres, y careciendo de casi todo, disfrutan de los bailes y de los juguetes



que ellos mismos construyen.

Aunque mucho nos habían hablado de Guinea, una vez allí la realidad superó cualquier relato, casi imposible procesar la cantidad de sensaciones que te llegan por todos los sentidos y te taladran el corazón:

El cariño de la gente, la injusticia social, la resignación de los guineanos, la belleza de la selva, el olor de la abundantísima vegetación, el sonido de los tambores cada atardecer, las danzas a las que te invitan a participar.

Nos invitaron a varias bodas y también a una extraña ceremonia para espantar los malos espíritus del cuerpo de una persona enferma.

Cogí la malaria por la picadura de la mosquita anofeles. No pudo conmigo.

Como podéis comprobar hubo de todo, pero yo siempre digo que si no fuese por la malaria yo viviría en África, me enamoré de ese país donde estaba todo por hacer.

ÁFRICA ENGANCHA



**Cuentanos tu historia**  
Algo que recuerdes con cariño, un viaje, una anécdota y compártela con nosotros

# Mi pueblo es... INOGÉS



Aunque pequeño, Inogés es un pueblo con **grandes atractivos**, sobre todo por el lugar en el que está enclavado y el impresionante paisaje que lo rodea...



Un **pintoresco** pueblo de la Comarca Comunidad de Calatayud situado a 774 m. de altura en la cara norte de la Sierra Vicor, en el mismísimo corazón del circo formado por el Pico de Santa Brígida y el Pico del Rayo (1427m), abrazado por estos dos ciclópeos guardianes, como si del altar de una diosa se tratara, observando los quehaceres y celebraciones de sus gentes, desde donde también podemos contemplar el Moncayo, los Pirineos, la Sierra de Algairén y numerosas localidades de alrededor.

Inogés es **un lugar para disfrutar** en pleno contacto con la naturaleza, senderos entre carrascas, pinares, rebollos, acebos, campos de almendros, cerezos, olivos, viñas, huertos, un fabuloso "acebal", el refugio "La Caseta Blanca" y

en la cima la ermita de Santa Brígida y la gran nevada de su mismo nombre.

Forma parte, junto con Codos, Tobed y Santa Cruz de Grío, de la **ribera alta del Río Grío**, que discurre entre la sierra Vicor y la de Algairén, para encontrarse en Ricla con el río Jalón.

Su rico **patrimonio histórico y cultural** fruto de la convivencia de las diferentes culturas que han pasado a lo largo del tiempo como la musulmana y el establecimiento del priorato del Santo Sepulcro, que han dejado importantes vestigios: la leyenda del cautivo que trajo la imagen de alabastro de Ntra. Sra. la Virgen de Jerusalén a Inogés, su ermita con el milagroso cantarillo de aceite; la iglesia parroquial de San Miguel con su retablo del santo titular y su imagen procesional s.XV; el Santo Cristo crucificado s.XIV-S.XV, el retablo e imagen de su patrona, Santa Brígida; el peirón; la fuente de "Allá", con el mural de la Virgen; el lavadero; la antigua fragua; el desaparecido molino de aceite; exposiciones, murales ("Triángulo de las Bermudas").

El acogedor y amable carácter de sus gentes invita a una **estancia confortable** y a conocer y disfrutar de sus celebraciones y tradiciones.

Todo este escenario **a tu alcance**, adaptado para ti, tengas la edad que tengas, vengas solo, acompañado, en familia.

## VEN Y CONOCE INOGÉS HISTORIA, CULTURA Y NATURALEZA

*Autora: Rosa Mª Gimeno Martínez*



# EL RINCÓN POÉTICO

## TUS OJOS, TUS MANOS, TU...



Enrique Marzo

Ojos de mirar profundo  
en los que quise mirarme,  
que me hablaron de tu mundo,  
que llegaron a quemarme...

Quemarme con tu candor,  
fuego que en tu pecho nace,  
profundo fuego de amor  
que en cada beso renace...

Quiero mía tu mirada,  
quiero mío tus destellos,  
y quiero que aunque callada,  
me griten tus ojos bellos...

Sentí sobre mí tus manos  
como alas de mariposa,  
caricias que disfrutamos  
que en mi posas cariñosa...

Manos que saben besar,  
que siempre cerca deseo,  
manos para acariciar,  
que sueño que las poseo...

Las quiero sobre mi piel,  
las quiero siempre a mi lado,  
siempre destilando miel,  
manos que tanto me han dado...



## DULCE MUJER

Dulce mujer, que entre mis brazos suspiras  
entregándote al amor que te enardece  
disfrutando la pasión que siempre inspiras  
por que sabes que mi ser te pertenece.

Quando siento en mi pecho tus latidos  
este amor que me domina se desboca  
enloquecen por completo mis sentidos  
mientras gozo las caricias de tu boca.

Pasan los días recreando tu recuerdo  
añorando tu pasión y tus caricias  
hay momentos en que la paciencia pierdo  
me falta tu calor para mis horas frías.

Quiero llenarme de ti cada momento  
que me inunde tu fragancia seductora  
que se llene de mi ser tu pensamiento  
y te colme la pasión que me devora.

Quisiera para mi tu recuerdo permanente  
que las nubes transportaran mi suspiro  
y aunque sólo en mi interior estés presente  
te aspirara con el aire que respiro.



## FRASES FAMOSAS

- ◆ Encuentra una persona que te ame por tus diferencias, y no a pesar de ellas. Entonces, habrás encontrado a un amor de por vida. *(Leo Buscaglia)*
- ◆ Cuando te miro a los ojos me doy cuenta de que encontré el espejo de mi propia alma. *(Joey W. Hill)*
- ◆ Eres mi mundo, mi alegría, mi amor. Te quiero más de lo que puedo comprender *(Leo Tolstoy)*
- ◆ Amarte nunca fue una opción. Fue una necesidad. *(Truth Devour)*



# RECOMENDACION DE LECTURA



Antonio Marzo

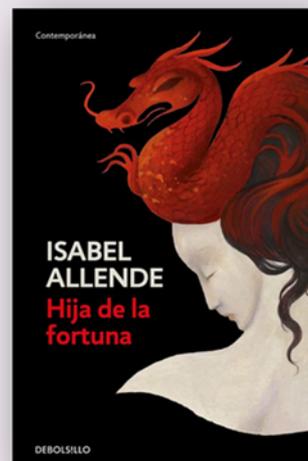
Está en la biblioteca

## HIJA DE LA FORTUNA

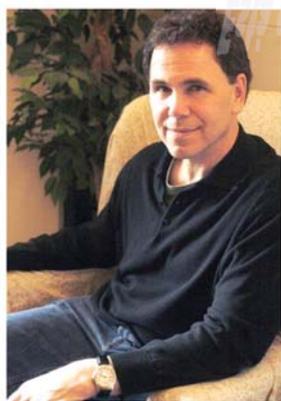
**Un retrato palpitante de una época marcada por la violencia y la codicia, con entrañables personajes.**

Eliza Sommers es una joven chilena que vive en Valparaíso en 1849, el año en que se descubre oro en California. Su amante, Joaquín Andieta, parte hacia el norte decidido a encontrar fortuna, y ella decide seguirlo. El viaje infernal, escondida en la cala de un velero, y la búsqueda de su amante en una tierra de hombres solos y prostitutas atraídos por la fiebre del oro, transforman a la joven inocente en una mujer fuera de lo común. Eliza recibe ayuda y afecto de Tao Chi'en, un médico chino, quien la conducirá de la mano en un itinerario memorable por los misterios y contradicciones de la condición humana.

*Hija de la fortuna* es un retrato palpitante de una época marcada por la violencia y la codicia en la cual los protagonistas rescatan el amor, la amistad, la compasión y el valor. En esta su más ambiciosa novela, Isabel Allende presenta un universo fascinante, poblado de entrañables personajes que, como tantos otros de la autora, se quedan para siempre en la memoria y el corazón de los lectores.



**Isabel Allende** nació en 1942, en Perú, pasó la primera infancia en Chile y vivió en varios lugares en su adolescencia y juventud. Después del golpe militar de 1973 en Chile se exilió en Venezuela y a partir de 1987 vive como inmigrante en California.

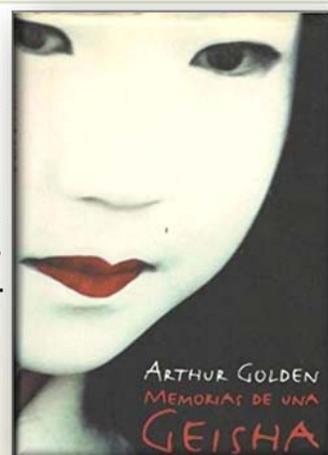


**Arthur Golden** (nació 6 de diciembre de 1956) es un escritor estadounidense célebre por haber escrito el superventas memorias de una geisha

Está en la biblioteca

## MEMORIAS DE UNA GEISHA

En esta maravillosa novela escuchamos las confesiones de Sayuri, una de las más hermosas geishas del Japón de entreguerras, un país en el que aún resonaban los ecos feudales y donde las tradiciones ancestrales empezaban a convivir con los modos occidentales. De la mano de Sayuri entraremos un mundo secreto dominado por las pasiones y sostenido por las apariencias, donde sensualidad y belleza no pueden separarse de la degradación y el sometimiento: un mundo en el que las jóvenes aspirantes a geishas son duramente adiestradas en el arte de la seducción, en el que su virginidad se venderá al mejor postor y donde tendrán que convencerse de que, para ellas, el amor no es más que un espejismo. Apasionante y sorprendente, *Memorias de una geisha* ha batido récords de permanencia en las listas de superventas de todo el mundo y conquistado a lectores en más de veintiséis idiomas. Su publicación en Suma coincide con el estreno en España de la superproducción basada en esta novela.



# DISFRUTEMOS DEL JARDÍN

## MANTENIMIENTO DEL JARDÍN



Jesús Aldana

Desde comienzo de apertura del centro, 2011, la Junta de Participación, intentó llevar a cabo el ajardinamiento y mantenimiento del jardín de la parte exterior del centro que ocupa la zona de petanca, zona ajardinada y arbolada.

Se encontró el jardín completamente desangelado, solamente con cuatro árboles y sin ornamentación alguna, desde el primer momento se intentó conseguir voluntarios para el mantenimiento del mismo, resultando infructuoso.

Solamente José Manuel un socio voluntarioso y con conocimientos para tal fin y el que suscribe, empezaron a llevar a cabo los trabajos propios de jardinería, desbrozado, labrado de la zona de tierra, plantación y ornamentación del mismo, consiguiendo que se nos dotara de material para mantenimiento del mismo; quedando después de mucho trabajo una zona ajardinada digna de ver, con una limpieza y buena vista desde el exterior, que da una imagen al centro muy distinta a la que había anteriormente y que creemos que es muy importante para la imagen que para los vecinos dé el centro.

Dado que ya nos hacemos mayores, se ha conseguido que una empresa de inserción (Ceserpi) de la Fundación Picarral, se esté encargando actualmente de su mantenimiento, y en verdad que Juan, el encargado del mantenimiento y sus chicos, lo están haciendo muy bien, consiguiendo que el jardín brille con todo su esplendor.

Nos queda el conseguir que en la terraza del

mismo se puedan poner las mesas, sillas y sombrillas que se compraron para tal fin y disfrutar de las consumiciones en el exterior, no sé si lo conseguiremos.



Quiero que este artículo sirva para dar las gracias y homenajear a José Manuel que desde 2013, se ha encargado del mantenimiento y ornamentación del jardín, y al grupo de Juan que actualmente está a cargo de llevarlo a cabo para el disfrute de todos nosotros.



Quiero que este artículo sirva para dar las gracias y homenajear a José Manuel que desde 2013, se ha encargado del mantenimiento y ornamentación del jardín, y al grupo de Juan que está haciéndolo en la actualidad.



## "EL EDADISMO" FRENTE AL DISCRETO ENCANTO DE SER PERSONA MAYOR

Hoy quiero empezar a liberar los trazos de mi pluma al escribir sobre "Edadismo", esa palabra que acuñó en el año 1969 el médico gerontólogo y psiquiatra Norteamericano Robert Neil Butler (1927-2010), que trabajó en el campo de las demencias y el envejecimiento, es el término que utilizó para referirse a la discriminación que padecen las personas mayores.

Cuando hablamos de edadismo estamos poniendo en relación los estereotipos, los prejuicios y la discriminación con el cómo pensamos, sentimos y actuamos hacia las personas en función de su edad, basados en la creencia de que todas las personas de una edad son iguales. Este tipo de discriminación, puede darse o podemos encontrarlo "institucionalmente", cuando se ejerce desde las instituciones mediante servicios y normas que establecen límites por el simple hecho de la fecha de nuestro nacimiento (situación muy recurrente en el mundo del trabajo). Pero también, existe el llamado "Edadismo impensado o involuntario" que se da a nivel personal y, que incluye o reúne, todas aquellas acciones y palabras que hacen las personas a título personal que marginan por edad de manera inconsciente. En este aspecto hay que reconocer que, organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) a nivel global o el Ministerio de Sanidad de España, este último a nivel estatal, han llevado a cabo campañas y publicaciones sobre esta materia al objeto de sensibilizar a la sociedad.

Si hacemos una reflexión más sosegada, amplia y objetiva que de lo que hoy representa el envejecimiento de las personas mayores desde nuestra perspectiva, la realidad actual nos conduce a tener una visión totalmente diferenciada de lo que hasta el momento significaba el envejecimiento de

las personas que integraban la anteriormente llamada "tercera edad", que nos lleva a contemplar a muchos de nuestros mayores como una clase interviniente, activa y solidaria de la sociedad actual.

Es apreciable y ejemplarizante el aumento de las personas mayores y su participación activa en el mundo del voluntariado, el universo cultural, así como en áreas de la política y los movimientos sociales, que aportan no sólo su presencia, sino también, su atesorado conocimiento, perspectiva, madurez y rica experiencia que redundan en beneficio de la sociedad en su conjunto.

Es ineludible hoy en día, encontrar el consenso que posibilite la unión y cooperación necesaria de todas las personas e instituciones para seguir luchando contra el Edadismo. Por muy ardua y dilatada que la tarea nos resulte, no debe ser un obstáculo que nos impida continuar trabajando para tratar de construir un mundo en el que se reconozca y valore la aportación que realizan de las personas mayores a la sociedad en beneficio de esta, todo ello como un "valor añadido" que contribuye a mejorar nuestro mundo.

Una sociedad en la que se combate y prevalece el rechazo a las discriminaciones por razón de edad, es una sociedad que se beneficia de la riqueza social, intelectual, económica y material que aportan todos sus miembros para poder proclamar orgullosos su existencia, al entender que el envejecimiento no debe ser impedimento para seguir encontrando espacio para la creatividad, el crecimiento personal y las ganas de seguir enriqueciendo la vida diaria de todas las personas.

**Firmado**

**Lorién Bentué (seudónimo)**



*Nota importante del firmante.- Artículo para su publicación en la revista trimestral "Vientos del Picarral" que tiene carácter colaborativo con la revista sin ninguna finalidad pecuniaria o económica por parte del firmante, en la que, alguna parte del contenido del texto ha sido obtenido de diversas fuentes publicadas en internet y diferentes medios escritos para su libre divulgación al público en general. Es por ello, que debe agradecerse siempre a los autores su generosidad al publicarlos al alcance de manera libre y gratuita.*

# I TORNEO FEMENINO CLUB PETANCA PICARRAL IASS



**CAMPEONAS DEL I TORNEO FEMENINO DE PETANCA DEL CLUB PETANCA PICARRAL IASS.**



**2ª clasificadas de Izda a Dcha:  
MARÍA JOSÉ MACAYA  
JULI GONZALEZ**



**4ª Clasificadas de Izda a Dcha:  
PILAR CALVO. CANDIDO  
GRACIA. FELI CALABAZA.  
TOMASA DEL MOLINO**



**Organizadores del I torneo femenino del club de petanca Picarral IASS. De izda a dcha: Pedro Balarin, Santos Romeo, Alain Fauvel, Miguel Savorit y Cándido Gracia**



**3ª Clasificadas de izda a dcha:  
Alain Fauvel, Gilda Rabi, Concha Orayen y Angela Fernández**

Entre el 15 y el 18 de abril de este año, se ha celebrado primer torneo de petanca exclusivo para mujeres en el parque cercano al centro de mayores Picarral IASS.

El club petanca Picarral se ha encargado de la organización del mismo, han participado jugadoras de distintos clubs y barrios de Zaragoza como: Torrero, Montañana, Pedro Lain, San Juan de Mozarrifar, La Jota, Santa Isabel y como no, del propio club Picarral.

Al ser un torneo con formato de liga, se han podido enfrentar todos los equipos entre sí. Han sido 4 días donde el ambiente entre las participantes ha sido de 10. Nunca se han visto como rivales, sino como amigas, y eso que algunas era la primera vez que se veían. Han demostrado su deportividad durante el torneo.

Una vez terminado los encuentros el día 18 jueves, se ofreció un pequeño ágape en una de las aulas en el hogar Picarral, que amablemente nos cedió la directora del centro, y que nos dió todo tipo de facilidades para poder llevar a cabo este torneo. Fue ella misma quien entregó el trofeo a las ganadoras de este torneo. Se repartieron trofeos a las 4 tripletas ganadoras así como un obsequio para cada una de las participantes patrocinado por Zalfonada-Junta del Rabal, que tuvo a bien colaborar en este evento.

Algunas de las participantes han hecho llegar al club petanca Picarral IASS su agradecimiento por la buena organización de este torneo, y esperan que el próximo torneo se realice lo antes posible.

**Aportación: Pedro Javier Ballarín Otín**

CLASIFICACION DEL I TORNEO FEMENINO CLUB PETANCA PICARRAL IASS DEL 15 AL 18 DE ABRIL DEL 2024

PRIMERAS CLASIFICADAS



Adela Burgos



Alicia Benaque



Mª Rosario Poza



Marisa García



Mª José Macaya



Juli González

TERCERAS CLASIFICADAS



Concha Orayen



Gilda Rabi



Ángela Fernández

CUARTAS CLASIFICADAS



Pilar Calvo



Feli Calabaza



Tomasa del Molino

RELACION DE TRILETAS PARA EL I TORNEO DE PETANCA FEMENINO DEL CLUB PETANCA PICARRAL IASS

Del 15 al 18 de Abril 2024



I TORNEO FEMENINO CLUB DE PETANCA PICARRAL IASS

- 1.- Alicia Benaque      Torrero  
Adela Burgos      La Jota  
Mª Rosario Poza    Santa Isabel
- 2.- Concha Orayen    Torrero  
Gida Rabi            Picarral  
Ángela Fernández   Pedro Lain
- 3.- Conchi Aliaga     Torrero  
Emilia Monasterio   San Juan Mozarrifar  
Rosi Alda            Torrero
- 4.- Isabel Velilla     Torrero  
Lucie Sánchez      Pedro Lain  
Blanca Morcillo     Picarral
- 5.- Marisa García     Torrero  
Juli González        Picarral  
Mª José Macaya
- 6.- Milagros Quijada   Torrero  
Encarna Relancio    Pedro Lain  
Rosa Gil              Torrero
- 7.- Rosa Mª Fernández   Torrero  
Manoli Sáncho      Picarral  
Aurora Valentin     Montañana
- 8.- Pilar Calvo         Torrero  
Feli Calabaza        Picarral  
Tomasa del Molino    Santa Isabel

	1	2	3	4	5	6	7	8	total			
1		9	13	13	13	13	13	13	87	primera	1.- Alicia Benaque	Torrero
		13	6	1	9	5	5	10	49		Adela Burgos	La Jota
											Mª Rosario Poza	Santa Isabel
2	13		13	7	10	13	13	8	77	tercera	2.- Concha Orayen	Torrero
	9		1	13	13	5	0	13	54		Gilda Rabi	Picarral
											Ángela Fernández	Pedro Lain
3	6	1		13	7	13	11	9	60	septima	3.- Conchi Aliaga	Torrero
	13	13		12	13	3	13	13	80		Emilia Monasterio	S.J. Mozarrifar
											Rosi Alda	Torrero
4	1	13	12		4	6	13	13	62	quinta	4.- Isabel Velilla	Torrero
	13	7	13		13	13	10	3	72		Lucie Sánchez	Pedro Lain
											Blanca Morcillo	Picarral
5	9	13	13	13		13	11	13	85	segunda	5.- Marisa García	Torrero
	13	10	7	4		11	13	10	68		Juli González	Picarral
											Mª José Macaya	
6	5	5	3	13	11		7	6	50	octava	6.- Milagros Quijada	Torrero
	13	13	13	6	13		13	13	84		Encarna Relancio	Pedro Lain
											Rosa Gil	Torrero
7	5	0	13	10	13	13		3	57	sexta	7.- Rosa Mª Fernández	Torrero
	13	13	11	13	11	7		13	81		Manoli Sáncho	Picarral
											Aurora Valentin	Montañana
8	10	13	13	3	10	13	13		75	cuarta	8.- Pilar Calvo	Torrero
	13	8	9	13	13	6	3		65		Feli Calabaza	Picarral
											Tomasa del Molino	Santa Isabel



1ª Clasificadas



2ª Clasificadas



3ª Clasificadas

4ª Clasificadas

# PLANTAS AROMÁTICAS, CULINARIAS Y MEDICINALES

## LUESIA, el paraíso de las plantas



Feli Cortés

La Villa de Luesia se sitúa al norte de la comarca de las Cinco Villas y conforma, junto con los vecinos pueblos de Biel-Fuencalderas y Longás lo que el Gobierno de Aragón, el año

2015, declaró como Espacio Natural Protegido, con el nombre de Paisaje protegido de la Sierra de Santo Domingo. Esto ya da una idea del gran valor natural y paisajístico que tienen los montes de Luesia, donde se pueden encontrar auténticos bosques de hayas, robles, encinas, pinos, bojés, enebros, acebos, etc., etc.

Nacer en un pueblo como Luesia, con una naturaleza tan variada y rica, me ha convertido en una amante de todo lo relacionado con la naturaleza. Llevo años pateando sus valles y montañas, barrancos y ríos (uno de ellos el río Arba, con el famoso pozo Pigalo que tanto nos identifica y da a conocer) y, con ayuda de otras personas luesianas, he llegado a conocer una gran cantidad de hierbas que sirven para hacer agradables infusiones, mejorar el sabor de los alimentos al cocinarlos e, incluso, otras que pueden utilizarse para aliviar determinados problemas de salud; esto último con precaución y conociendo bien cada planta y sus efectos.

Echarse al monte y recolectar las plantas conforme van floreciendo (cada una en su momento) es una experiencia de lo más placentera; disfrutando al mismo tiempo del entorno natural, paisaje, aves, mariposas... aunque alguna vez el disfrute desaparece cuando una avispa o abeja te da un buen picotazo; y tienen razón al defenderse, pues competimos por las mismas flores...

Opino que hay que coger sólo la cantidad necesaria para el autoconsumo y hacerlo respetando la planta y su hábitat. Añadir que nunca cojo plantas que estén protegidas, las cuales aparecen registradas en el Catálogo de especies amenazadas de Aragón (Decreto 129/2022, 5 septiembre).

Aprovecho la ocasión que se me ofrece en esta revista Vientos del Picarral para compartir con tod@s sus lector@s los conocimientos que he ido adquiriendo a lo largo de los años sobre plantas aromáticas, culinarias y medicinales. Para ello, en ésta y sucesivas revistas se irán publicando unas fichas que he preparado sobre las plantas de mi pueblo que conozco; entre otras: ajedrea, espino albar, hinojo, hipérico, laurel, malva, manzanilla, orégano, romero, tomillo....



Pozo Pigalo

## PLANTAS AROMÁTICAS, CULINARIAS Y MEDICINALES

## HIPÉRICO

*Hypericum perforatum*



**Curiosidades e historia:** Debido a su capacidad de sanar heridas es conocido como el antibiótico de la Edad Media, ya que se utilizaba para curar las consecuencias de las batallas. En algunos lugares se le llama “cazadiablos”, por la tradición de colgar hipérico en el interior de la casa para protegerse de ellos.

**Descripción:** planta perenne, de 20 a 80 cm de altura. Posee hojas opuestas, sin rabillo, y flores amarillas.

**Floración:** hacia el 24 de junio.

**Recolección:** se recolecta en el momento de la floración.

**Propiedades:** externamente es una planta cicatrizante y antiséptica. En uso interno favorece la salida de la bilis, disminuye los espasmos y tiene propiedades antidepresivas.

**Indicaciones:** está indicada en el tratamiento de quemaduras y llagas, aplicada localmente. Por vía interna se utiliza en disfunciones de la vesícula biliar.

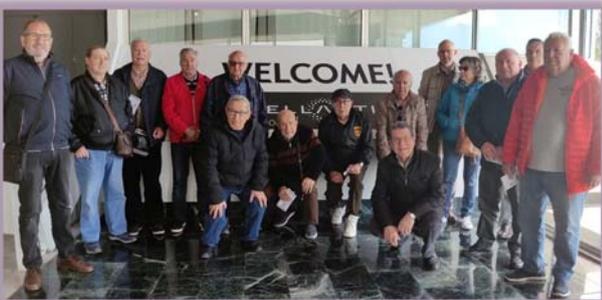
**Aceite de hipérico:** por su capacidad para regenerar los tejidos este aceite se utiliza mucho para tratar dolores musculares, golpes, ampollas y rozaduras. Su forma de preparación es la siguiente: llenar un bote de cristal con flores y puntas tiernas de las ramas del hipérico, rellenar de aceite de oliva y cerrar. Dejar en maceración durante 40 días, colocando el bote en una ventana donde reciba el sol y la frescura de la noche, haciéndolo rotar media vuelta cada día. Por último filtrar con una tela de algodón y listo para su uso. Se recomienda no usarlo cuando se va a tomar el sol, pues produce fotosensibilidad.

**Distribución local:** Esta mágica planta es bastante frecuente en parajes yermos, en ribazos y prados no demasiado húmedos. Crece de forma silvestre al borde de los caminos. Recibe el nombre de *Hierba de San Juan* porque la **floración** suele coincidir con la festividad de San Juan el 24 de junio.

Fuente: Enciclopedia Naturaleza y Medio Ambiente - EL PERIODICO

Foto y autora de la ficha: Feli Cortés

**GRUPOS DE MAYORES VISITAN MOBILITY CITY Y STELLANTIS**



Visita a la fábrica "Stellantis" Opel, 18-4, realizada por Antonio y Aurelio, miembros de la Junta de Participación, programada por Mayores Activos y Seguros. Tras una charla sobre Educación Vial y Prevención de Accidentes, la cual fue de gran interés, nos enseñaron toda la fábrica, incluido el proceso de fabricación de los vehículos hasta su salida, pasando por un control exhaustivo de calidad; en un vehículo habilitado para el traslado de toda la visita a la fábrica: una buena mañana.



Distintos grupos de los Centros de Mayores visitan Mobility City. Del Hogar Picarral asistieron a la visita Jesús Aldana y Antonio Marzo, a ambos les resultó muy amena. Muy adecuada para los aficionados al automovilismo, ya que entre otras cosas pudieron ver: una réplica del vehículo que llevaron los astronautas a la luna, un bugatti que el diseñador hizo para su hijo y del que se realizaron 100 unidades; así como el primer prototipo que fabricó la Ford.

**MI PUEBLO ES...**

Cuéntanos como es tu pueblo para que todos podamos conocerlo y mándanos algunas fotografías



Escribe a: [revistapicarral@gmail.com](mailto:revistapicarral@gmail.com)  
Nos das tu nombre y número de teléfono y nos pondremos en contacto contigo

**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](mailto:revistapicarral@gmail.com)

Nos dejas tu nombre y número de teléfono y empezamos a trabajar tu historia  
**TÚ ERES EL/LA PROTAGONISTA**



# Visitas culturales

## La Seo



**Visita del grupo PAD: Programa de Ayuda a la Dependencia, del Hogar de Mayores Picarral a La Seo de Zaragoza.**

Siguiendo con la línea de atención y rehabilitación acostumbrada, 40 de los usuarios de éste servicio de nuestro Hogar de Mayores, acompañados e informados por su equipo de terapias, visitaron nuestra Catedral del Salvador: popularmente conocida como "la Seo". Antigua y preciosa joya, que aúna arte de distintas épocas entre ellas mozárabe y plateresco. Un gran día en el que se disfrutó paralelamente de convivencia, amistad y camaradería.



## CaixaForum exposiciones de Comics y Momias



Visita a Caixaforum, en las exposiciones de Momias de Egipto y Comics

El día 19 de Marzo, otro grupo de veinte socios visitamos la exposición " Sueños, Comics e Historia", en Caixaforum, donde además de perfectamente atendidos e informados, se nos agasajó con degustación de cafetería



Igualmente acudimos a la exposición que nos ofrece Caixaforum sobre Momias de Egipto; de gran importancia, pues se trata de seis Momias auténticas y objetos relativos, enviados por el Museo Británico, en gira por España, en la cual hemos sido una de las cuatro ciudades visitadas. Impresionante todo; incluido la explicación impecable de la guía.

Asistencia de tres grupos de socios: uno de ellos de PAD, que también asistió a la de Comics en otra visita. Un total de unos ochenta socios.

Siempre con explicación a las preguntas y café al final. Perfecto!

## Hogar de mayores El Picarral



@DelPicarral

Estamos en Twitter  
@DelPicarral



Diseño y maquetación:  
Paco Benitez

Envía tus artículos y  
colaboraciones a:

[revistapicarral@gmail.com](mailto: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

## RECETA DE EMPIÑONADOS

### INGREDIENTES

170 gr de azúcar glas  
500 gr de almendras  
7 yemas de huevo  
3 claras de huevo  
Piñones para cubrir



Los empiñonados son dulces que se elaboran principal-  
mente para la festividad de Todos los Santos.

Se cree que su origen se encuentra en el norte de Eu-  
ropa, donde se necesitaba consumir muchas calorías  
para soportar el frío en la noche de los difuntos.

Aunque ingredientes como las almendras nos hacen  
sospechar de un origen árabe...

Aquí os dejamos de regalo la receta de empiñonados  
para que os animéis a elaborarlos y luego nos contéis  
qué tal os han salido.

### PREPARACIÓN

Mezclar en un recipiente las almendras, previamente  
molidas, con el azúcar. Sobre esta mezcla verter lenta-  
mente 6 yemas y reservar la séptima para el final de la  
preparación.

Amasar bien hasta que se forme una masa homogénea.  
Espolvorear azúcar glas sobre una superficie y luego  
extender esta masa sobre ella.

Formar bolas de unos 3 o 4 cm y sumergirlas en las  
claras de huevo batidas.

Retirar las bolas del recipiente con las claras y meter-  
las en un recipiente con piñones. Moverlas para que  
los piñones se adhieran bien.

Engrasar una placa para horno, colocar los empiñona-  
dos y pintarlos con la clara de huevo restante.

Hornear a 180°C hasta que estén dorados.

Servir cuando se hayan enfriado.

¡Disfrutar!

## 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)