

BOLETIN INFORMATIVO

CENTRO DE MAYORES LA PAZ

C/ OVIEDO, 175 – 50007 ZARAGOZA-TEL. 976724304
BLOG-<http://zaragozaciudad.net/centrodemayoreslapaz>

ABRIL-2015 - AÑO VIII - Nº 48



ACTIVIDADES EN EL MES DE ABRIL

DÍA 10, viernes, Visita Guiada a la Exposición de "**SOROLLA Y EL MAR**", En Caixa Forum, Av. Anselmo Clavé (Estación Portillo) a las 10:00 horas. Precio 3€. Apuntarse en información.

DÍAS 13 Y 20, DE 10:45 A 12:45 **CURSO DE MÓVILES** (con internet). Imparte la **Cruz Roja**. Apuntarse en información.

Dentro de la **SEMANA DE LAS LETRAS** que organizan el **C.C.Torrero y la Biblioteca**, apuntamos como Actividades de especial interés para nosotros:

Día 14, martes, en la sala multiusos de C.C.Torrero a las 18:30, proyección de la película "**LA LENGUA DE LAS MARIPOSAS**" de José Luís Cuerda.

Día 16, jueves, para los alumnos de cultura, visita al **Museo Pedagógico de Huesca**.

Día 17, viernes, Lectura Pública "**EL VALOR DE LA EDUCACIÓN**" de diferentes experiencias educativas, con la participación entre otros de nuestro Profesor de Cultura, **VÍCTOR GESÉ SABATÉ**.

DÍA 22, miércoles, de 16:30 a 18:30. **PARQUES DE MAYORES**, activa tu cuerpo. Más información en el Centro.

EL DIA 8 DE MAYO hay una **excursión a Soria**. Interesados apuntarse en la Junta.

NO QUISIERA LLEGAR A VIEJO-A

A nadie nos gusta ser viejo, quizá sea entre otras cosas que no queremos asumir el no poder hacer las cosas que antes hacíamos, y no nos adaptamos a vivir con nuestras limitaciones.

Pero deberíamos estar contentos por haber llegado hasta aquí y pensar las cosas que hemos conseguido a lo largo de nuestra vida. Entre otras cosas, la experiencia que no tienes cuando eres joven que también es importante en la vida.

Por eso tenemos que mirar el lado positivo de las cosas y recordar que la vida también nos ha dado cosas buenas .

Ahora podemos vivir con mas tranquilidad hacemos las cosas con mas calma y paciencia, nos sobran horas, no tenemos que estar pendientes del reloj.

Así que tenemos que aprovechar esas horas ocupándolas dentro de lo que nuestra salud nos lo permite, vivir lo que nos queda con ilusión y con ánimo.

Siempre hay cosas que..., como los nietos, que cuando vienen a casa nos dan tanta alegría, por ejemplo cuando vienen a comer, y de paso les das esa propina que les hace tanta ilusión y se van tan contentos, o una llamada de teléfono, llevarlos al cole o al parque, y contarles alguna cosa de cuando tú tenías su edad, esas cosas que nos hacen disfrutar.

Pues, aunque te duelan las piernas o la espalda por lo que la vida ha cargado sobre ellas, debemos dar gracias por haber llegado hasta aquí. ¿Quién alguna vez no nos hemos dicho esto es demasiado, no puedo más, por que todo me pasa a mí?.

Pero hemos tenido la fuerza y el tesón para salir adelante. Lo mejor es pensar en positivo, recordar las cosas buenas que nos ha dado la vida, como por ejemplo, la boda de un hijo, el bautizo y la comunión de los nietos, mirar las fotos del álbum familiar, una fiesta de cumpleaños, hablar con un amigo o un vecino de algo que nos sucedió en el pasado etc etc.

Esas son las cosas que tenemos que recordar y que nos servirán de estímulo para el futuro.

Las cosas no tan buenas debemos apartarlas para no caer en el desánimo y en la tristeza. Por eso desde mi humilde persona, quiero dar mucho ánimo a las personas mayores, decirlas que no se desanimen por estar en la ultima etapa de la vida, sino estar contentos por haber llegado.

Dar gracias por lo bueno y por lo no tan bueno que nos ha pasado en la vida, hasta el día que nos llamen donde nos tengan destinado el final... **ÁNIMO.**

HELENA

VISITA A LA ZARAGOZANA

El día 18 de febrero: Un grupo de 29 personas, del Centro Mayores la Paz, estuvimos visitando la fábrica de cervezas la Zaragozana, (que yo por mi parte tenía ganas, pues las dos veces anteriores que se visitó no pude ir por tener que cuidar de los nietos).

Al empezar la visita, lo primero de todo fue ponernos una bata blanca y un gorro, por asunto de higiene, (porque sobre todo limpieza, es lo que predomina,) está todo que reluce, tanto el suelo como las tuberías y depósitos.

Lo primero que nos enseñaron fue la sala de la maltería, donde se cuece la malta y se germina en unos días, a base de agua y temperatura, se ve como los granos de cebada se ponen como si estuvieran naciendo. Luego esto se corta al ponerla a tostar y según se tuesta más o menos, sale la cerveza más oscura y con distintos sabores.

Los restos que salen de la germinación, los venden a las fábricas de piensos y algo de estos restos, se lo venden a la casa Panisop, y ellos elaboran una clase de pan, que es ese que parece que tiene como pequeñas raspillas y es algo moreno.

El secado se hace como antiguamente se hacía en los graneros, a base de aire, luego, hay una especie de aspas que lo van removiendo para que se seque por todo igual. Los ingredientes principales son, Lúpulo, Malta, Agua y Levadura.

Al principio el agua la cogían de una acequia que pasaba por allí y se llamaba, acequia de las Alcachoferas, (que todavía existe, pero va soterrada) y desde hace muchos años trabajan con agua del grifo.

El lúpulo viene casi todo de la parte de León, que es la parte que más se produce de España. Es una planta trepadora de 5 ó 6 metros de alta y se cogen las flores vírgenes que son las que sirven, para dar ese amargor que tiene la cerveza.

Las mezclas de todos los componentes de la cerveza, se hace en calderas, o depósitos y se puede hacer cada dos horas y cuarenta minutos una y salen 40.000 litros de cerveza, que es lo que coge en cada caldera y después está listo para otra mezcla igual o de otra clase y así diariamente.

Al año fabrican aquí 65 millones de litros, pero desde que se empieza el ciclo, hasta que salen los camiones al reparto, se tardan dos meses, pero las distintas partes del ciclo no para un momento.

Hay depósitos que tienen una capacidad de 300.000 litros y los pequeños 130.000, éstos los pudimos ver, los grandes no, (pues los estaban limpiando ese día.) Muchas de las cosas y procesos, no las vimos, tal como el llenado y más cosas, ya que se encuentran en la fábrica de la Cartuja.

Terminada la visita nos obsequiaron, con unas degustaciones de las distintas clases de cervezas que aquí se hacen,(entre ellas está, la de 1.900, la de César Augusto, la Ámbar y otras más, incluidas dos sin alcohol). Tras tomarnos el aperitivo que nos pusieron, que fue, a base de jamón, chorizo, olivas revueltas con pepinillos, patatas y un trozo de pan, de ése de Panisop y probar unas cuantas cervezas, dimos por terminada la visita a la Zaragozaana.

ÁNGEL HERNÁNDEZ



ASISTENTES

SOLO Y FELIZ

La soledad tiene mala prensa. Sin embargo, los pisos unipersonales se multiplican en todo el mundo. ¿Cuáles son las verdaderas ventajas de vivir solo y disfrutar de la soledad?.

- 1ª La mejor compañía es uno mismo.
- 2ª Descubrimos nuestro mundo interior.
- 3ª En el tiempo libre, podemos aprovechar para leer, pintar, hacer deporte, acudir a Centros de Convivencia de Mayores, etc.
- 4ª Escribir un diario, y como decía la actriz Lola Herrera:
No molestamos ni nos molestan.
- 5ª Con la soledad recuperamos el gusto por el silencio y por el dominio del tiempo. (Indica el Psicólogo Javier Urrea).
- 6ª Cuando vemos la televisión no hay discusiones de programas...

Muchos se extrañan que un matrimonio "no sea feliz", y mucho más que una persona sola disfrute de su soledad. La felicidad está en el carácter de cada uno.

"La soledad por la libertad", no estando condicionada esta situación a ninguna obligación de compartir.

La periodista Maruja Torres, ya se vanagloriaba del placer que le producía meterse en la cama y dormir sola, poder pasearse por la casa de cualquier manera, comer a cualquier hora; no dar cuentas ...

LA SOLEDAD ES MUCHO MEJOR QUE EL HECHO DE SENTIRSE MAL ACOMPAÑADO, incluso es más probable que las personas que viven solas pasen una agradable velada entre amigos, que no aquellos que viven en pareja y con cargas.

Las personas mayores que, aun viviendo solas, tienen una relación excelente en Centros de la 3ª edad, disfrutando del conocimiento de mantener la Memoria, Cultura y aprendiendo y practicando otras actividades con personas de la misma edad.

El aprendizaje y convivencia en estos Centros de Mayores, es: "Felicidad".

Las personas somos seres sociales. Disfrutar de la soledad a cualquier edad nos capacita para ser más creativos.

La creencia de que toda creatividad proviene, surge y se manifiesta de una profundidad extraída del silencio. La soledad importa. Para algunas personas, incluso, es el aire que respiran.

Cuando estamos rodeados de gente, hay personas que se limitan a creer las creencias de los demás. La soledad, en cambio, significa abrirse al pensamiento propio y original.

Tenemos nuestro propio criterio.- Por esta razón, los mandatarios, jueces, abogados, etc.. que nos gobiernan; deben trabajar todos juntos

por el "bien común" sin dejarse dominar por el poderío de personas carentes de conciencia, que sólo buscan sus propios intereses; perjudicando constantemente a personas que son ejemplo de vida y se oponen a sus aptitudes de egoísmo ilimitado. Informándonos las noticias de tales aberraciones sociales.

Por favor, a quién corresponda. ¡Detengan esta locura! Que tanto perjudica y a ellos mismos cuando afecta la salud.

Seamos libres de acciones no convenientes, gozaremos de una satisfacción personal. El amor no es lo contrario de la soledad, si no la soledad compartida, señala Darder. (copia de Buena-Vida)

No hay peor sensación de soledad que aquella que se experimenta al estar en pareja o con gente.- Los mayores que se sienten aislados se recuperan peor de sus males, restándoles sueño.

iii NO NOS SENTIREMOS SOLOS, SI ESTAMOS BIEN ACOMPAÑADOS !!!

(Algunos párrafos extraídos de la Revista BUENA-VIDA de enero de 2015)

LUCÍA FERNÁNDEZ

REFRANES PARA PENSAR

- < Acércate a los buenos y serás uno de ellos.
- < La mujer en la ventana, más pierde que gana.
- < Mujer previsora vale por dos.
- < No hay mal que por bien no venga.
- < Más vale decir: Toma un euro que cien te dará.
- < La mejor almohada es tener buena conciencia.
- < Quien a los suyos parece, honra merece.
- < Tú y yo seamos buenos y habrá dos pillos menos.
- < No es más limpio quien más limpia, sino el que menos ensucia.
- < A cualquier dolor paciencia es lo mejor.
- < Dime con quien andas y te diré quien eres.
- < Obras son amores y no buenas razones.
- < De agradecidos es ser bien nacidos.

SESIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR

Los alumnos del Taller de Chi-Kung y Danza Terapia, el día 17 de diciembre, a las 9 horas, asistimos a una sesión de Prevención de Riesgos en el Hogar, en nuestro Centro.

Fue dirigida por Javier, el Profesor de Dibujo y Pintura, que también está muy capacitado para hacer este trabajo.

Lo hizo admirablemente, con paciencia y mucha sencillez, para que todos lo entendiéramos bien; pues tiene mucha sabiduría y la virtud de ser muy humano y sencillo.

Todos lo escuchábamos muy atentos y se nos hizo el rato corto; también nos hacía alguna demostración.

Si os invitan a asistir a esta sesión, hacer lo posibles por asistir, es muy interesante para recordar y prevenir algunos riesgos que tenemos en nuestras casas.

A veces no les damos la importancia que tienen, y conviene tenerlos siempre presente; es que toda la prevención y cuidado que tengamos es poca.

Así tendremos más salud, y evitaremos el sufrimiento, pues todos nos merecemos estar sanos, contentos y ser felices. Pero para esto tenemos que poner nosotros mucho empeño en conseguirlo.

¿No os parece?

DIONI AGUILAR



LAS COPLLILLAS DE TIO PACO

Cuestión algo demencial, resulta lo de la crisis,
por hacerlo bien o mal, pagar el pato .. ito quisqui!

El Barcelona y Madrid, con sus equipos y jugadas,
¿su honor se disputan?...sí, dándole al balón patadas.

Para echarse novia se busca, que alguien desbroce el camino,
que se lo limpien de piedras, y de espíritus malignos.

Cómo roban las Iglesias, sin escrúpulos más bien,
ahora adornan muchas ellas, con regalos todo cien.

Con un trozo de jamón, y un buen vaso de vino
puedo trabajar y andar, un buen trozo del camino.

Hay música que relaja, y otra de amor estremece,
la triste que te desgaja, y la que tanto enloquece.

Aprendiendo el A.B.C., y el A.E.I.O.U.,
empece a comprender, lo que vale un peine, tu.

A Pilar , ayer el Raúl, se encontró con tu persona,
y le dio un tan-taran-tan, al verle tan magetona.

En la Virgen del Pilar, me encontré una Biblia Santa,
la devolví a su origen, para que la Virgen la guardara.

El sendero que nos lleva, tuya es la estela que arranca,
por el mundo y sus tinieblas, ¡Oh! Virgen del Pilar sagrada.

Zaragoza hace crecer las chicas, mimadicas como flores,
y para cantar y bailar una jota, son bellezas superiores.

Sin ilusión empecé, y las terminé contento,
estas coplillas que fueron fetén, y gozando.."pa" que les cuento.

FRANCISCO LÓPEZ

CANTANDO A LA PRIMAVERA

¿Con qué estación se compara, nuestra alegre primavera?
Con ninguna. Sin dudar ..., porque nueva vida llega.

Otoño ... melancólico, todo rezuma tristeza.
Y en las llanuras del soto, los chopos amarillean.

Invierno ... mucho peor ..., las hojarascas el viento lleva.
Se desnudan los árboles, y el parque ... sin hojas queda.

Verano ¡Vaya suplicio!, ¡No quiero verano! ¡Fuera!
Y así ... contigo me quedo, ¡Bienvenida primavera!

Y conste que entre nosotros, no eres forastera.
Y esperándote estábamos, pa abrazarte en nuestra puerta.

También vemos en la torre, nuestra amiga la cigüeña.
Brotan las primeras flores, con perfume a cañas y huerta.

Los árboles aún desnudos, sacan la verde hoja nueva.
Y se van poniendo ropa, que, contra el frío ... no llevan

Y al abrigo de esas hojas, se acaricia una pareja.
Y en los ramajes más altos, construyen su casa nueva.

La urraca va muy deprisa, va y viene ... revolotea
Y cuando se acabe el nido, va a poner los huevos la hembra.

Con gozo de enamorados, la pareja ... se revela
Y a las tres semanas justas, ¡El milagro! Vidas nuevas.

El tiempo aquí corre mucho, los más fuertes pronto vuelan.
Qué prisa por marchar pronto, el nido vacío queda.

Y van juntos al concierto, a animar plazas y vegas.
No hay que decirse adiós, porque ellos allí se quedan.

Y deciden vivir juntos, sin ambición ni riquezas.
Ya nos vamos, ya nos vamos, que estamos cambiando el tema.

Gracias ... por lo que nos das, ¡No te vayas! PRIMAVERA.

JOSÉ GARCÍA HERVERA

BODAS DE ORO 2.015

El día 9 de febrero, se celebraron las bodas de oro, aquí en Zaragoza, en total hubo 205 parejas que se casaron, el año 1.964.

A la totalidad de ellas las recibió el Alcalde, haciéndose una foto con cada una de ellas. El acto se celebró por la mañana, en el teatro Principal. A la que que asistimos, la totalidad de las directivas de los centros de Zaragoza.

Las actuaciones empezaron, con el grupo Zorcico, que interpretaron canciones de los años 50 y 60, magníficamente. Después salieron al escenario, el teniente Alcalde, el Portavoz del PP y la Concejala del Mayor.

Acto seguido, nos amenizó el acto este gran artista que es Paco Calonge, que con la magnífica voz que tiene nos interpretó varias canciones de Rafael y algunas mejicanas, sobretodo una titulada, Mátala, (que ésta la borda) y después pasó a los chistes y chascarrillos, que nos hizo pasar, una estupenda mañana.

Por la tarde fuimos, a la Sala Mozart del Auditorio, que hubo una buena entrada, sin llenarse del todo. Empezaron con el grupo Zorcillo, (según me dijeron, pues yo no pude llegar antes y cuando llegué ya habían terminado de actuar), este grupo había actuado por la mañana en el Teatro Principal, con canciones de siempre.

Seguidamente, el magnífico grupo de mayores de Valdefierro (ganadores el año pasado año del concurso de Sevillanas de todos los centros de mayores que se presentaron) y como premio les obsequiaron, con una actuación en el Auditorio. Nos interpretaron unas cuantas Sevillanas, magníficamente bailadas.

Ya como colofón, la gran actuación del Teatro Lírico de Zaragoza, con orquesta, que nos interpretaron, magníficamente, Gigantes y Cabezudos, levantando los aplausos del público en muchos de los momentos, porque la verdad, aparte del texto (que es magnífico) luego estaban los tenores y sopranos, que junto con la orquesta, estuvieron sensacionales.

Ya en el acto final, las jotas bailadas por dos parejas de baile, hicieron levantar de los asientos al público, sobretodo cuando apareció la Virgen del Pilar, sacada a hombros por unos jotos y cuando en el final el sargento andaluz, con todo lo mal que se había portado con la Pilar, hizo que se vieran el Jesús y la Pilar, es un momento de mucha emoción y el público lo premió con una cerrada ovación todos puestos en pie durante bastante tiempo.

Y ya fin de un día que nos lo pasamos muy bien, y salimos del Auditorio con ganas de volver a ver actuaciones como éstas.

ÁNGEL HERNÁNDEZ

LA HISTORIA DE UN HOMBRE

Cuentan como pensó un hombre, que vivía en Almería lo llamaban almeriense, pero eso el no quería.

Fue a vivir a Cataluña, lo llamaban catalán para que no lo llamaran, también tuvo que marchar.

Donde podría vivir, para terminar sus rarezas se marchó a vivir al monte, en una cabaña vieja.

Allí se hizo amigo de los lobos, y de las cabras montesas pero allí un día enfermó, y terminaron sus rarezas.

Ingresó en un hospital, las enfermeras decían para darle su medicación, con amabilidad y simpatía.

Un buen día mejoró, el hospital de dio el alta se fue a vivir a su pueblo, y se casó con la Paca.

Nació su primera hija, le puso de nombre Lola tan rarita como su padre, solo quería estar sola.

Fueron pasando los años, y Lolita muy crecida un día le dijo al padre, que ella estudiar no quería.

El padre para que trabajara, le puso una pescadería pero con tan mal carácter, poco pescado vendía.

Se casó con Angelito, el hijo del pregonero sus vidas fueron alegres, y los hijos que tuvieron.

ANDRÉS ANDÍA

VIAJE A PARÍS: Seguimos con las negociaciones para el mismo; seguid ahorrando, merece la pena.

CURSOS DE PREINICIO: Los que deseen, pueden apuntarse en Conserjería. Única condición, no saber nada de informática.

BOLETÍN: Sólo admitiremos trabajos originales, **descartando copias de revistas, libros u otros medios de comunicación.**

SI YO PUDIERA

Cuántas veces hemos pensado en ofrecer nuestra ayuda y no sabemos cómo hacerlo. Nos parece algo complicado y nos da un poco de apuro. No es necesario hacer cosas difíciles, somos mayores y casi todos tenemos alguna dolencia física.

En nuestro centro, sin ir más lejos, de una manera muy fácil, y sin darnos cuenta, podemos ayudarnos unos a otros. Más de una vez pensamos: si yo pudiera ayudar al compañero que veo triste; o al que a ratos pierde la memoria y se olvida de algo; o, también al que no puede levantar apenas los brazos. Y si pudiera poner buena cara al que me gana siempre jugando a las cartas. Así como ayudar al que casi no puede mover la silla, o al que le tiembla la mano, etc....

ii SÍ QUÉ PODEMOS !!

Podemos contarle algo que le haga gracia, sonreír con él y hacerle un ratito compañía. Podemos recordarle cuando vamos al servicio, por si tiene necesidad de ir él, y le acompañamos. Podemos coger su abrigo del perchero y ayudarle a ponérselo junto con la bufanda. Podemos alegrarnos y darle una palmadita cariñosa, y felicitarle sonriendo. Podemos acercarle la silla, y retirársela después, seguro que lo agradecerá. Y podemos acercarle el plato y la taza del cortadito, y cuando termine, llevarla al mostrador.

Con estos pequeños detalles y alguno más, nuestros compañeros quedarán agradecidos y se sentirán muy bien; pero nosotros nos sentiremos muchísimo mejor.

Con pequeños detalles, podemos hacer sonreír y ayudar a los demás.

Un abrazo para todos los que ofrecen su ayuda, y para los que necesitan de ella.

DIONI AGUILAR

BOLETÍN INFORMATIVO:

Si deseas recibir este boletín en tu cuenta de correo, ponte en contacto con Alfredo y comunícasela.