

# BOLETIN INFORMATIVO

## **CENTRO DE MAYORES LA PAZ**

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

**FEBRERO-2015 - AÑO VIII - N° 46**



### **ACTIVIDADES MES DE FEBRERO**

**DÍA 18** – Jueves, visita a **"LA ZARAGOZANA"**, fábrica de cervezas. Apuntarse en Conserjería, todavía queda alguna plaza.

**DÍA 20** – Viernes, a las 17 horas de la tarde, charla sobre **"Introducción a la restauración de muebles"**, del **PROYECTO RESTAURACIÓN**.

**DÍA 25** – Miércoles, a las 11 horas y en el Centro de Mayores La Paz, sesión teórico-práctica sobre **"COMER SANO PARA VIVIR MEJOR"** a cargo del Centro de Salud Torrero-La Paz de la calle Soleimán.

El Ayuntamiento de Zaragoza, a través de sus Centros de Convivencia Municipales, y en **colaboración de los Centros de Salud del entorno**, ha organizado este ciclo **"ALIMENTATE DE SALUD"** donde podrás:

**Asistir a un ciclo de charlas** impartidas por profesionales de la salud sobre alimentación saludable en personas mayores.

Tomar una **merienda saludable** en la cafetería de los centros de mayores donde se realizan charlas. Para ello, es necesario **reservar** el día de antes en la cafetería. Su precio es de 2'00 €, y consta de: tostada de pan con tomate y jamón + refresco o zumo.

Más información en los folletos de Conserjería.

## **EL EQUIPO DE REDACCIÓN**

¡Hola amigos!; El equipo de redacción quiere informaros un poquito cómo funciona.

En primer lugar nos vamos a presentar:

Coordinador y Visitas Culturales: Víctor Gesé

Editorial: Alfredo Planas

Cronista Barrio: Luis Herrando

Cronista Viajes: Ángel Hernández

Cronista Talleres: Dioni Aguilar.

Nos reunimos el primer martes del mes. Llevamos nuestro trabajo hecho. Le pedimos su opinión a Nieves, nuestra Directora, y si nos da "el visto bueno", entre todos pensamos cómo confeccionar el Boletín que va a salir ese mes. Y comentamos un poco el trabajo del próximo Boletín.

También hay colaboradores que con sus escritos lo enriquecen mucho, y estos colaboradores son:

Andrés Andía, José García Hervera, Francisco López y dos nuevos que firman con seudónimo porque no quieren darse a conocer que son, Here y Vicente de la Paz.

A todos ellos, gracias por vuestra colaboración, amigos.

Todos tratamos con nuestros escritos de que la información que os damos, no se os haga aburrida, que paséis un rato agradable y quedéis enterados del funcionamiento de nuestro Centro.

**DIONI AGUILAR**

## **TALLER DE INFORMÁTICA**

¡Hola amigos!. Hoy os voy a informar un poquito sobre el Taller de Informática. Como ya sabéis, este taller tienen mucha aceptación y muchísimo éxito. Son muchos los socios de este Centro, y de muchos centros más, que se apuntan para hacer el preinicio de informática; y están todos encantados.

Gran parte de este éxito se debe a las personas que lo dirigen. Además de dedicar gran parte de su tiempo y compartir sus enseñanzas, lo hacen con muchísimo cariño y paciencia.

Como ya sabéis, casi todos, estas personas tan generosas y fuera de serie son: Rosa, Alegría, Alfredo, Francisco, Fernando, Gerardo, Vicente y Ángel.

Son voluntarios, a los cuales les debemos gran parte de nuestros conocimientos, de nuestra satisfacción, alegría y gozo que sentimos al ver que a nuestros años somos capaces de manejar un poquito el ordenador.

También se debe parte de este éxito a nuestra fuerza de voluntad: de acudir puntuales a la hora de empezar la clase, presta atención y tener ilusión en aprender lo que nos enseñan. Antes nos parecía imposible que a nuestros años pudiéramos aprender cosas tan interesantes, y además sin costarnos un céntimo. ¡Que suerte tenemos!. Cualquier edad es buena para aprender; nos cuesta un poquito más, pero esto nos llena de satisfacción y .... ¡Estamos tan contentos!.

Gracias a todos, por estar siempre dispuestos a compartir con nosotros vuestros muchos conocimientos, tener tanta paciencia y ser tan buenas personas. Me siento muy orgullosa de tener amigos tan maravillosos.

También estamos muy agradecidos a vuestros cónyuges, pues demuestran tener mucha generosidad al aceptar que compartáis tantos ratos con nosotros. Gracias por ser tan comprensivos, os queremos.

Ni que decir tienen que los éxitos que obtenemos también se deben a la buena dirección y funcionamiento del Centro.

Amigos, aprovechemos las oportunidades que nos ofrecen, y demos gracias por ello.

Un abrazo.

DIONI AGUILAR

## **EL LEÓN**

En una ocasión, un león se aproximó hasta un lago de aguas despejadas para calmar su sed, y al acercarse a las mismas vio un rostro reflejado en ellas y pensó:

¡Ah, vaya! Este lago debe ser de este león, tengo que tener cuidado.

Atemorizado, se retiró de las aguas, pero tenía tanta sed que regresó otra vez.

Allí estaba el león, ¿qué hacer?, la sed lo devoraba y no había otro lago cercano.

Retrocedió, unos minutos después volvió a intentarlo y al ver al león, abrió las fauces amenazadoramente, pero al comprobar que el otro león hacía lo mismo, sintió terror.

Salió corriendo, pero era tanta la sed!, lo intentó varias veces pero siempre huía espantado.

Pero como la sed era tan intensa, tomó la decisión de beber agua del lago, sucediera lo que sucediera, y al meter la cabeza en el agua, el león desapareció.

Muchos de nuestros temores son imaginarios, solo cuando nos enfrentamos a ellos, desaparecen.

No dejes que tu imaginación ocupe el lugar de la realidad, ni te pierdas en las creaciones y reflejos de tu propia mente.

**HERE**



## **RIENDOTE MUCHO MEJORAS TU SALUD**

¿ Sabías que los niños ríen 400 veces al día y los adultos solo 20 ó 30 veces ?. La risa infantil, la que sale de dentro con enorme sinceridad y moviliza todo el cuerpo, es precisamente una de las más saludables. Y es que reírse a carcajadas es un ejercicio que tiene numerosos beneficios para la salud física y mental de las personas. Quien goza de buen humor, tiene mejor calidad de vida, rejuvenece con cada carcajada y hasta huele mejor. Ya que al sonreír libramos endorfina, una poderosa sustancia que produce sensación de bienestar, se trata de un analgésico natural que produce el organismo cuando se siente bien, y que se conoce como la hormona de la felicidad.

Por esta razón, la risa es beneficiosa para superar alteraciones como el estrés, las depresiones, la angustia, los problemas de las vías respiratorias, del aparato digestivo, del sistema linfático.... e incluso ayuda a aliviar los síntomas físicos y psicológicos que actúa sobre el sistema inmunológico.

Sus beneficios parecen infinitos. Al soltar una carcajada, la columna vertebral se estira hasta tres centímetros. Lo mismo ocurre con las cervicales, donde se suele localizar la tensión que vamos acumulando. La vista, el olfato y el oído, también salen bien parados de un ataque de risa; los ojos se inundan de lágrimas, actuando como lubricante, agudizando la vista y favoreciendo la distinción de los colores; y la nariz y los oídos se limpian con las vibraciones que sufre nuestra cabeza.

\*Recogido en la revista "SABER VIVIR"

**FRANCISCO LÓPEZ**



## **EL EMIGRANTE**

Si de tu nación te ausentas, por razones de trabajo  
parte de tu corazón, queda donde has marchado

Si eres soltero, te acordarás de tu padre,  
de tu madre y de tus hermanos  
cada noche soñarás con lo que has dejado.

Si eres casado aún peor, queda sola tu mujer  
y también si tienes hijos, difícil de resolver.

Has encontrado trabajo, esperas el primer mes  
le mandas lo que has cobrado, a tu querida mujer.

Al recibir dicho importe, tu mujer muy afectada  
empieza a hacer apartados, y aún no llega a lo gastado.

Tu mujer te escribe a Francia, donde has encontrado trabajo  
te dice que mires otro, que sea mejor pagado

Conoces a un español, que también trabaja en Francia  
dice de ir a Alemania, que allí trabajo no falta

Ya los dos en Alemania, han encontrado trabajo  
allí se encuentran mejor, con sueldos mejor pagados

Nuevamente a su mujer, le manda el sueldo del mes  
cuando recibe su importe, no se lo quiere creer

Otra vez a su marido, le escribe con alegría  
y le dice que ha tenido, para todo que debía

Y van pasando los años, sus hijos lo echan en falta  
y le dicen a su padre, que quieren que ya esté en casa

Trabajando en Alemania, los años lo han hecho viejo  
llega su jubilación, y a España llega el regreso

En España muy contento, con sus hijos ya casados  
y al lado de su mujer, su alegría ha mejorado.

**ANDRÉS ANDÍA**

## **CINCO COSAS COTIDIANAS (ENTRE OTRAS)**

### PROLOGO

Cinco cosas cotidianas  
aquí tengo que mencionar  
espero sacarlas pronto  
y con poca dificultad.

1ª

Ayudo a comprar, o solo voy  
con bastante regularidad  
ayudo a mi mujer a esto y  
aunque sea a comprar el pan.

2ª

Tenemos una perrita en casa  
que es una preciosidad  
y una vez o dos al día  
la saco a pasear

3ª

Es costumbre muy sana  
hacer ejercicio a nuestra edad  
en mi casa desde hace años  
salgo todos los días a andar

4ª

Con alguna frecuencia lo hago  
ayudar a mi mujer en el hogar  
por eso no soy menos hombre  
si hago camas, barrer o fregar.

5ª

Por las tardes la siesta no a de faltar  
leer, escribir, oír música  
y la jornada del día  
acaba de finalizar.

**FRANCISCO LÓPEZ**

## **MI PUEBLO EN LA MEMORIA**

Pueblo mío, te respeto y te venero. Cuánto sudor en la tierra, cuántas lágrimas cayeron, cuántas gentes admirables con miedo.

Mucho silencio y miedo, y poco consuelo. De las gentes tan sencillas a veces se convierte en odio, y otras en melancolía.

De las mujeres del pueblo, recuerdo verlas de negro, con el botijo en la mano y el cántaro en la cabeza. Iban a la fuente a por agua, y a lavar al lavadero, pues hay que lavar las camisas antes que llegue el invierno.

También hay que preparar el puchero bien arrimadico al fuego, pues luego vienen los hombres cansadicos y muy serios, pues los pobres han estado labrando y los montes han sembrado.

Para recoger la cosecha, si no se hiela en invierno y no se apedrea luego. Si no se cosecha el trigo, no hay pan para nadie del pueblo. Hay que esperar a los serranos a que vengan a por el vino y cambiarlo por el trigo.

Mucho silencio y miedo, y poco consuelo.

Vienen a la plaza a vender naranjas, y hacemos trueque para conseguir trapos y alpargatas; con huevos cambiamos sardinas y abadejo salado.

De los mozos de mi pueblo de cuando era niña, me acuerdo verlos bailar en la plaza, conquistando a las mozuelas.

Las muchachas pequeñas nos íbamos a la escuela a escribir en la pizarra, y después en el cuaderno. Queríamos crecer para que los quintos nos dejaran entrar al baile al atardecer.

El respeto lo confundíamos por el miedo.

Antiguamente la madre vigilaba a los novios cuando festejaban por la noche en casa de la novia.

Se besaba la mano al cura del pueblo y a las mujeres mayores que estaban cosiendo en la puerta; los chicos al salir del colegio también les besaban la mano.

En las fiestas de San Antón se bailaba mucho y se comían matujos a mogollón. Las gachas en el caldero y en la parrilla el cordero.

Si vienes para San Antón, comerás matujos y turrón.

Si quieres bailar con chicas guapas, ven a las fiestas de Casas Bajas.

Como veréis, en este escrito hay una mezcla de tristeza con los recuerdos y costumbres antiguas.

Sentí la necesidad de escribirlo para mí una tarde que me encontraba un poco triste, y me venían a la mente todos estos recuerdos. Pero he decidido ponerlos en común con vosotros, pues casi todos los mayores hemos pasado tiempos difíciles.

He procurado que la terminación sea un poquito más alegre, además os invito a las fiestas de mi pueblo. ¿Qué os parece?

Un abrazo.

**DIONI AGUILAR**