

# BOLETÍN INFORMATIVO

CENTRO DE CONVIVENCIA PARA MAYORES "LA PAZ"

C/ OVIEDO, 175 – 50007 ZARAGOZA-TEL. 976724304

MARZO - 2019 - AÑO XII - Nº 77



## ACTIVIDADES MES DE MARZO

Día **14 de marzo Teatro** en la Sala Venecia a las 18h. Actúa el grupo de teatro LAS ERAS y la obra es "SOR HOMICIDIO". Será divertida.

Podéis recoger las entradas en el centro de mayores de La Paz y de Torrero.

Día **21 de marzo Visita al Museo de las Momias de Quinto de Ebro**. El autobús saldrá a las 9h de la parada del bus de la rotonda (donde siempre). Volveremos a las 13,30h aproximadamente.

Veremos el museo de las momias y una visita guiada a Quinto de Ebro.

El precio es de 6€ podéis inscribiros en conserjería.

Como siempre el grupo de "**Pasear y conocer Zaragoza**" saldrá del centro a las 10h del martes **12 de marzo**. Una oportunidad para pasear sin prisas y acompañado.

El día **27 de marzo** en la Sala Venecia a las 17,30 habrá un **dialogo debate** sobre la lucha por el derecho al agua. Como punto de partida se utilizara la **película "También la lluvia"**. La entrada sera libre hasta completar aforo.

El Centro de Mayores Salvador Allende ha organizado 2 viajes uno a Roquetas Almería y otro al País Vasco y Cantabria. Tenéis la información en el corcho y si estáis interesados podéis llamar al C.C.M.Salvador Allende al 976 72 40 38 y hablar con la Junta del centro que os darán la información necesaria.

## El 8Marzo es el DIA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

y en toda la ciudad se han organizado actos con este motivo, también en el barrio de Torrero-La Paz hay actos informativos y de visibilización. Tenéis información de todo esto en el Espacio para la igualdad del centro de mayores.

Hay convocatoria de huelga feminista y una MANIFESTACION convocada por la plataforma **8M** que aúna esfuerzos de todos los grupos y asociaciones feministas de hombres y mujeres de Zaragoza a las **19h en la Glorieta Sasera**.

**Sobran motivos para reclamar una sociedad justa, libre e igualitaria.**

## CINCO PARA UNA

Estos días es noticia el juicio sobre cinco personas que supuestamente abusaron de una chica llamados “la manada”, y no podían haber encontrado un nombre que les fuera fuera mejor.

Una manada de descontrolados con muy poca educación y respeto hacia los demás, cinco hombres todos musculosos contra una mujer, y aún hay quien se atreve a decir que fueron consentidas.

Qué podía hacer esa chica más que sucumbir a sus deseos, ¿acaso había alguien allí para saber que ella lo consintió?. Acaso alguien oyó los gritos que ella daba, pongámonos en su situación, me imagino que cualquiera nos asustaríamos en ese momento que tuvo que pasar y me imagino también que se cansaría de decirles que la dejaran ir y ellos burlándose, ella vio que no podía con ellos y no le quedó otra que rendirse.

Que vergüenza, esos hombre que abusan de su poder sin importarles el sufrimiento de los demás.

Ni un cinturón negro de judo hubiese podido hacer nada. Me recuerda lo que la historia nos contaba de esos luchadores que les soltaban una fiera y ellos tenían que luchar contra ella, aquí no era uno, eran cinco acorralando a una persona, ¿qué podía hacer ella que no fuese callar y aguantar?.

Yo les diría a esos jueces que los han condenado que se pongan en el lugar, que fuera una hija suya ¿hubieran hecho lo mismo?.

Si el castigo se le pone a los buenos y se ayuda a los malos ¿qué veremos algún día? Me parece que es defender lo indefendible ponerles ese castigo, y si ellos, me refiero a “la manada”, tienen hermanas, que piensen si a ellos ¿les gustaría que les hicieran lo mismo?.

Cinco incontrolados que van haciendo alarde de su hombría, de su poder ante el más débil, porque ninguno dio un paso atrás.

Esperemos que los jueces sean implacables con ellos como se merecen, que la pobre chica ya lleva su castigo por adelantado sin poderse defender, cinco, pues pensemos un poco como esa chica lo pasaría.

## HERENIA





## **CANAL IMPERIAL**

El canal es un espacio fluvial  
que se desliza mansamente  
lamiendo los labios de esta ciudad.  
Entra por Casablanca y sale por la Paz,  
sigue serpeando cara abajo  
hasta el Ebro desembocar.

\*

Son sus orillas verdes y frondosas,  
las que mantienen su gran habitat.  
Su flora y fauna día adía, se desarrolla  
y llena al caminante de alegría.  
Plataneros, álamos y chopos  
refrescan su paseo y su caudal.

\*

Sus bellas aves se procrean entre la maleza.  
Navegable ha sido y navegable es,  
antes para las barcas y ahora para los ánades.  
Es generoso y acogedor, acoge  
al caminante, al ciclista y al nadador.  
Es primordial, majestuoso... es Imperial.

\*

## **CASTO NAVARRO**



## **CAMPAÑA DE DETECTOR DE HUMO EN EL HOGAR**

El día 6 de noviembre en este centro de mayores la Paz, vino un bombero a darnos una charla sobre lo que hay que hacer en estos casos, que pueden servir para salvar vidas, sobre todo a las personas mayores.

Las personas mayores de entre 70 y 80 años son las más vulnerables a la hora de un incendio y si están discapacitadas aún más, por eso estos consejos que nos dieron, esperemos nos sirvan de gran ayuda.

### **CONSEJOS PARA PREVENCIÓN: Aquí van algunos:**

Limpiar los filtros de la campana extractora.

No cocinar con mangas anchas.

Apagar el televisor, no del mando sino del aparato, así se evita que pueda seguir gastando energía eléctrica.

Si la sartén se pega fuego, lo primero, apagar la cocina y la campana y se le pone una tapadera encima para evitar que entre oxígeno, nunca echar agua porque aún se hace más fuego, después se avisa a los bomberos, al 080 ó al 112.

Use un temporizador de cocina para recordarle cuando debe retirar la comida del fuego y si sale de la cocina por un momento, llévese el temporizador con usted, pues se le puede olvidar que tiene el fuego encendido y después pasa lo que pasa.

Mantenga los objetos inflamables (tal como manoplas, trapos de cocina) a una distancia segura de los fuegos.

El orden y la limpieza en la cocina previenen accidentes.

Nunca fume en la cocina.

Nunca coloque la ropa cerca de una estufa o debajo del brasero para secarla porque se corre el riesgo, que la ropa se caliente demasiado y se incendie.

No coloque flores o plantas encima de la televisión o cerca de aparatos

### **COMO ACTUAR EN CASO DE INCENDIO:**

Cerrar los ojos y salir de casa arrastrándose pues abajo en el suelo es donde menos humo hay y si se puede, taparse con una manta mojada, si el fuego estuviera por la puerta del piso y no se pudiera pasar, hay que salir a la terraza e intentar llamar la atención de la gente que pase por la calle, hasta que se enteren llegando incluso a tirar una maceta (pero que no de a nadie), esto seguro que no falla y así llamen a los bomberos. En caso de no tener terraza asomarse a una ventana y llamar la atención de la gente.

Cierre todas las puertas detrás de usted.

Fije un lugar de reunión fuera de la vivienda para que los bomberos tengan la certeza de que ya no queda nadie en la vivienda.

Todos estos consejos nos servirán para evitar en lo posible, los peligros de un incendio.

**ÁNGEL HERNÁNDEZ**