

# BOLETÍN INFORMATIVO

## CENTRO DE CONVIVENCIA PARA MAYORES "LA PAZ"

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

SEPTIEMBRE - 2019 - AÑO XII - Nº 81



Ya llegó septiembre y con él las ganas de recuperar las actividades de todo tipo que llenan nuestro tiempo y nuestra vida, nos mantienen activos, contribuyendo a mejorar nuestra salud.

Lo importante es que estemos ocupados y acompañados en el día a día y con alguna tarea que nos suponga un reto físico, mental, manual o cultural que nos haga sentir vivos. El lugar donde se desarrollen estas actividades es secundario. La oferta de los centros municipales es amplia y podéis optar a cualquier actividad en cualquier centro, así como en los centros del IASS, en nuestro barrio el "Elias Santiago". Aprovecho la ocasión para pedir os que si alguna actividad os coincide en día y hora de la semana, cuando hayáis tomado la decisión de renunciar a alguna plaza de taller en La Paz, lo comunicéis por teléfono o personalmente lo antes posible en beneficio de todos.

La **asamblea de información de talleres será el día 9 de septiembre a las 11h** en la sala polivalente. En esta asamblea ya informaremos del procedimiento de adjudicación de plazas en caso de exceso de solicitantes.

La **solicitud de plazas para los talleres del curso 2019-20 será de 9 al 20 de septiembre.**

Las listas definitivas de personas **admitidas a los talleres se presentara el día 4 de octubre.**

El **comienzo de talleres será la semana del 14 de octubre** cada uno en el día de la semana que corresponda.

Los días **3 y 8 de octubre tenemos preparada una excursión** para ir a conocer la Presa del Grado y el centro budista de Panillo. Dos visitas que se salen de lo habitual y por ello el interés es grande. Son dos días para evitar que queden personas sin poder viajar. La información la pondremos en el corcho del centro.

**DESEAMOS PARA TODOS UN BUEN CURSO 2019-20**

CENTROS DE  
*convivencia*  
PARA MAYORES

2019/2020

TALLERES

La Paz



## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
Desarrollo y Expresión Artística				
BAILES DE SALÓN I	Iniciación	Martes	17:30 a 19:00	24
LABORES TEXTILES	Único	Miércoles	16:00 a 18:00	15
PINTURA EN TELA	Único	Martes	12:00 a 14:00	18
Salud y Calidad de Vida				
CHI KUNG	Único	Lunes	10:00 a 11:00	24
DANZATERAPIA	Único	Miércoles	09:30 a 10:30	24
DANZATERAPIA *	Único	Miércoles	10:30 a 11:30	24
HIGIENE POSTURAL	Único	Lunes	11:00 a 12:00	24
TÉCNICAS PARA MEJORAR EL BIENESTAR PERSONAL	Único	Miércoles	11:30 a 12:30	24

## TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
ACTIVIDAD MENTAL II	Medio	Viernes	10:00 a 11:00	20
BAILE EN LÍNEA I	Iniciación	Lunes	16:00 a 17:15	30
BAILE EN LÍNEA II	Medio	Martes	16:00 a 17:15	25
BAILE EN LÍNEA III	Avanzado	Miércoles	16:00 a 17:15	30
BOLILLOS	Único	Lunes	17:00 a 19:00	20
COSTURA BÁSICA I - T. ABIERTO	Iniciación	Miércoles	17:30 a 19:30	14
CULTURA. GRUPO 1	Único	Jueves	10:00 a 11:30	18
CULTURA. GRUPO 2	Único	Jueves	11:30 a 13:00	18
MANUALIDADES	Único	Jueves	17:00 a 19:00	20
PATCHWORK	Único	Lunes	10:30 a 12:30	16
PINTURA ÓLEO	Único	Jueves	09:30 a 11:30	14
SEVILLANAS I	Iniciación	Lunes	18:45 a 20:00	16
SEVILLANAS II	Medio	Lunes	17:15 a 18:45	16
SEVILLANAS III	Avanzado	Viernes	17:00 a 18:15	16
TARACEA Y PIROGRABADO - T. ABIERTO	Único	Martes	10:00 a 12:00	14

\*recomendado para personas que deseen ejercicio ligero.

## LAS MOMIAS DE QUINTO DE EBRO

El día 21 de marzo de 2019, casi un autobús lleno, de jubilados del centro la Paz, fuimos a visitar este pueblo que no es muy visitado pero que merece la pena verlo. Alrededor de las 10 de la mañana llegamos y aparcamos en la plaza de España hasta que llegó la guía que era del pueblo, se llamaba Encarna, y era una eminencia explicándolo todo maravillosamente,

Empezó en la plaza de España hablándonos de la historia de Quinto y de sus más de dos mil vecinos que la han convertido en la capital de la comarca administrativa de la Rivera Baja del Ebro. Al principio de sus más de dos mil años de historia los romanos lo llamaron Quintus, por que distaban cinco miliarios, que era la medida hasta la colonia romana de "Lépida Celsa" en el camino a César Augusta.

Los portales de San Miguel, San Antón y San Roque, son unos portales que junto a las casa por la parte de atrás que servían de murallas, servían para cuando les interesaran los cerraban y ya no había enemigos que entraran y también servían para cobrar ciertos impuestos.

Durante el recorrido la guía, nos habló de algún personaje nacido aquí, como el escritor Javier Poncela y Conchita Carrillo que nació aquí porque su padre era guardia civil en Quinto. El portal de San Miguel tiene una hornacina del Arcángel, como se le representa siempre con la lanza combatiendo a Satanás.

El de San Antón que en la hornacina tiene un cerdito que por eso se representa con animales, antes de cruzar el arco de san Roque está el pasadizo de la calle del Olivo, que da a la calle por debajo de una casa. El de San Roque con una hornacina más grande se representa con un perro que le lame las llagas, porque por algo es el patrón de los leprosos.

Luego salimos por el arco de San Roque a la plaza España para coger el autobús, y subir a la iglesia vieja.

En la esquina de la plaza España hay un colegio frente al Ayuntamiento y en la valla hay colgado un chaleco y una señal de STOP que la dejaron los niños en recuerdo de Machino, un señor jubilado que era soltero, y un buen día decidió como podía invertir el tiempo, y por aquel tiempo en la carretera no existía un semáforo que favoreciera el cruce y decidió que todos los días a la entrada y salida del colegio, se pondría con la señal en la carretera para regular el tráfico para que los niños cruzaran sin peligro, cosa que hizo durante más de 16 años hasta su muerte y los niños en agradecimiento le hicieron este pequeño homenaje, colgándolo donde hoy, ya existe un semáforo.

Después nos habló de la iglesia nueva dedicada a nuestra Señora de la Asunción que debido a que la iglesia del pueblo, se quedó cuando la guerra, deshecha y poco apoco se iba deteriorando más, urgía hacer otra y la hicieron al otro lado de la carretera (en los años sesenta), yo me recuerdo de cuando pasaba por este pueblo a principios de los sesenta, (pues estuve trabajando en el pueblo de a lado, llamado La Zaida en el 1962) durante 6 meses y no estaba hecha.

Una vez cogido el autobús, subimos a la iglesia vieja, que fue construida por el arquitecto Mahoma Ramí, que era el arquitecto de Benedicto XIII (El Papa Luna), y que está en lo alto del pueblo y desde donde se domina todo el pueblo con unas vistas del pueblo y de todo el valle del Ebro majísimas y por la parte de atrás, en una explanada que se le denomina cariñosamente "El Piquete" ha sido reformada por su exterior como también las fachadas y la torre mudéjar que la han dejado preciosa.

Una vez dentro, se contempla una magnífica iglesia (pero deshecha) de una sola nave con capillas a los lados donde destacan las de Santa Ana y la de Agustín Porroche que está enterrado en esta otra capilla por un privilegio del arzobispo de Zaragoza por haber reformado también la casa del cura que está en la calle principal del pueblo.

El resto de las capillas están deshechas de cuando la guerra, aunque se adivina que esta iglesia fue preciosa, después estuvo muchos años haciendo de silo para el trigo hasta que otra vez hubo dinero para acometer otra reforma, y así en 2.017 se reabrió tras más de tres décadas de restauración, en la última reforma fue cuando en las excavaciones encontraron las momias, un total de 15 cuerpos momificados de los siglos XVIII y XIX y de elementos funerarios y rituales religiosos.

Se trata del primer museo de España de estas características, pues parece que estemos en Egipto, ante tantas momias y tan bien conservadas. Fueron encontradas en el interior de la iglesia que de forma natural habían quedado en perfectas condiciones, varias de ellas son de niños. Fue en 2.018 cuando el Ayuntamiento pone en marcha un museo para que se conozcan en España las Momias de Quinto.

En un cuerpo encontraron dentro, un nido de ratones (que por cierto han puesto junto a la momia los dos ratoncitos que están disecados y en otro cuerpo se encontraron en el estómago sin hacer la digestión y han encontrado una pepita de uva y la tienen en Madrid investigándola para ver si le pueden hacer germinar para ver que clase de uva comían en aquellos años.

La momia más joven data del año 1.908 que fue la abuela Narcisa, que saben que tuvo dos hijos y tres hijas, ya para terminar, diré que yo iba con la cosa de que me diera algo de reparo pero no ha sido así, porque aunque se ven los cuerpos enteros no causan miedo ni terror, se ven con la piel que parece que estén arrugados pero tiesa.

Se encuentran con las manos y los pies atados así dicen que podrían entrar mejor en el cielo.

Esta visita, yo personalmente la recomiendo, pues no quedaréis defraudados y vendréis contentos después una visita tan diferente.

## ÁNGEL HERNÁNDEZ



## **EN UN PUEBLO DEL MONCAYO**

Un apareja de recién casados  
quisieron vivir junto al Moncayo  
les gustaron las alturas  
y la frescura del Moncayo.  
\*

Al comienzo de sus vidas  
trataron con impaciencia  
quisieron poner un negocio  
que le salieran bien las cuentas.  
\*

En la casa que alquilaron  
sin servicio la tenían  
y en un corralito pequeño  
de servicio les servía.  
\*

Para ganarse la vida  
pusieron panadería  
hacían tortas, cañadas  
y en seguida las vendían.  
\*

Cerca del pueblo que ellos viven  
hay otros pueblos pequeños  
que no tienen panadería  
y pasan a por el pan cada día.  
\*

Este matrimonio  
compuesto por José y Josefina  
quieren comprar otra casa  
que sea mejor para sus vidas.  
\*

Un buen día Josefina dice a José  
que va a haber aumento de familia  
Josefina está embarazada  
y según le dice será una niña.  
\*

El Ayuntamiento de ese pueblo  
premia a esta panadería  
dicen que agradecen mucho  
que les hagan el pan cada día.  
\*

El panadero agradecido  
agradece el premio a ese Ayuntamiento  
y en próximo pleno que hagan  
les invitará a mantecados y vinos de su pueblo.  
\*

**ANDRÉS ANDÍA ARELLANO**

## **EL SILENCIO**

¡Oh! Silencio calla, que me embargan tus palabras,  
ese silencio que oigo que se mete en mis oídos  
como ráfagas de viento que no me deja sosiego,  
calla ya, silencio calla, déjame sola un momento,

déjame que se me pase ese dolor que yo siento,  
que me despierta en la noche y se adueña de mis sueños  
calla silencio calla, que quiero estar en silencio  
que quiero volar como un ave, y cruzar montes

cruzar mares y ser libre en ese horizonte abierto  
y saborear la paz en medio de ese silencio.  
Calla silencio, que si callas duermo  
y amaneceré mañana abrazada a ese silencio.

Y olvidaré todo malo y recordaré lo bueno,  
déjame dormir silencio, no dañes más mi sosiego  
que añoro desde hace tiempo, que quiero  
quedarme a solas con mi silencio,

con mis penas, mis anhelos, que quiero sentir la paz  
y guardarla en mis sentimientos, y los cerraré  
con llave para que no te los lleves y poder ser  
siempre libre y no sentir jamás miedo.

Calla ya silencio calla, que ya no te tengo miedo,  
déjame seguir soñando y disfrutar de mis sueños,  
quiero olvidar las palabras que tanto dolor me dieron,  
que quiero vivir en paz y olvidar los malos tiempos,  
calla ya silencio calla, calla siiiilencioooo.....

## **HERENIA**



**SILENCIO**

## LOS LENTES

Fue a casa de un oculista una vez el tío Tomás, porque tenía en los ojos una extraña enfermedad que le molestaba mucho al ponerse a trabajar, pues no le dejaba ver las cosas con claridad. Le examinó el oculista despacio y, al terminar de examinarlo, le dijo:

-Es que tiene usted la vista cansada, señor Tomás.

-Bien puede ser.

-Para aliviarse no tiene necesidad de usar otra medicina que estos lentes. Ya verá cómo, en cuanto se los ponga, ve usted sin dificultad.

-¿Y a qué horas he de emplearlos?

-Pues los puede usted emplear, sin reparo, cuando quiera. Puede ponérselos ya si le agrada.

-No, en mi casa los empezaré a emplear mañana mismo.

-Corriente.

-Páselo usted bien, don Juan.

Cogió el baturro los lentes que le acababan de dar: se marchó a Cuarte con ellos dispuesto a seguir el plan que le indicó el oculista; pero al mes justo y cabal volvió mi hombre a Zaragoza y otra vez fue a visitar al doctor, quien extrañado le preguntó:

-¿Qué hay, Tomás?... ¿No te va bien con los lentes?...

-No señor, que estoy muy mal..., ¡Pior que cuando vine!...

-¡Cómo!...

-Lo que oye..., No veo ná...

-¿Pero has usado los lentes?...

-¡Ridiez, no los he de usar!... Cinco u seis horas cada día los llevo puestos, don Juan.

-¿Cuándo acostumbras a usarlos?

-Pues... por las noches ná más, porque como por el día me estorban pa trabajar, y si se me caen al suelo, se puede romper el cristal, me los pongo únicamente cuando me voy a acostar...

## **CUENTOS DE CALZÓN CORTO**

**ALBERTO CASAÑAL SHAKERY**

