

# BOLETIN INFORMATIVO

## **CENTRO DE MAYORES LA PAZ**

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

**MARZO-2015 - AÑO VIII - Nº 47**



## **ACTIVIDADES EN EL MES DE MARZO**

- **DÍA 11** miércoles, a las **5** de la tarde en la Sala Venecia, proyección de la película **"EL ABUELO QUE SALTÓ POR LA VENTANA Y SE LARGÓ"**.  
Recogida de entradas en información.
- **DÍA 13** viernes, **ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA** a las 11 horas, en la Sala Polivalente del Centro.
- **DÍA 18** miércoles, Taller **"CUIDANDO NUESTRO CEREBRO"**, a las **11´30** horas en **LA PAZ**, previa inscripción en la Dirección del Centro La Paz o Torrero.
- **DÍA 19** jueves, Taller **"EL EJERCICIO FÍSICO EN LOS MAYORES"**, a las 12 horas en **TORRERO**, calle Monzón. Llevar ropa cómoda. Previa inscripción en Dirección del Centro La Paz o Torrero.
- **DÍA 20** viernes, Charla **"LA ATENCIÓN SANITARIA A NUESTRO ALCANCE"**, a las **11** horas en **TORRERO**, calle Monzón, a cargo de profesionales del Centro de Salud Torrero-La Paz, c/ Soleimán.
- **DIA 24** martes, en la Sala Venecia, y ofrecido por **Grupos de Teatro de Centros de Mayores**, la obra de teatro **"MAYORES CON TABLAS"**. Las entradas se pueden recoger una hora antes en la misma Sala Venecia, presentando el carnet de socio.
- **DÍA 27** viernes, a las **11** horas, visita a la Exposición aniversario, con el Rey Fernando II de Aragón como protagonista del primer año de **"CORONA DE ARAGÓN, HISTORIA Y ARTE"**. Apuntarse en información del centro y acudir directamente al Palacio de la Alfajería.

## **EL NACIMIENTO DEL BARRIO LA PAZ**

Aunque antes del año 1953 ya había lagunas parcelas construidas, fue ese año cuando en realidad se empezó lo que ahora es el Barrio.

Han pasado 62 años y tenemos un barrio lleno de actividad y creciendo cada día más. Por eso en este artículo quiero dedicar un pequeño homenaje a todos los que lo hicieron posible y que al día de hoy, desgraciadamente nos dejaron:

Elías Polite, Pedro Torrejón, Ricardo García "el matraco", Bernabé Blázquez, Teodoro Nuez, José y Ramón Magaña, Hermanos Ríos, Ventura Arnas, Crispín Galán, Alejandro Muñoz, Hermanos Planas, Sra. Juana y familia, Luis Chueca, Antonio Luque, Indalecio Pascual, Luis Terreu, Hermanos Muñoz "currillos", Familia Buisán, Emilio Antón, Manuel Montañés, Andrés Alconchel, Pascual Gesé, Florentino Ibañez, Don Cesar Royo "Parroco", Adolfo Gimeno "alguacil", El Carbonero, Jesús Alcázar.

También recuerdo algunas familias del Barrio de San Antonio: Fermín Ezpeleta, Sr. Cea, Luis Cerezuela.

Y muchos más que lamento y pido perdón si no están incluidos en este listado; porque no me acuerdo.

Afortunadamente quedamos personas que participamos en el nacimiento del Barrio y que podemos disfrutar y sentirnos orgullosos de lo que fue y de lo que es hoy.

Quiero dar las gracias a todos aquellos que han seguido trabajando por el Barrio continuando lo que algunos empezamos. Además, muchos hijos de aquellos que ya no están siguen participando y colaborando.

**LUIS HERRANDO CAROD**

## **MAS NOTICIAS**

Estamos preparando un viaje de siete días a **París** para el mes de **Junio**. Los interesados podéis ir ahorrando para este viaje. Daremos más noticias en próximos boletines.

### **POEMA AL ROSAL**

En mi jardín hay un rosal,  
y en el rosal hay una rosa,  
es roja como la sangre.  
Es bonita, es hermosa, con su llegada  
nos anuncia la primavera, y con su  
olorosa fragancia nos alegra los sentidos  
dura poco, unos tres días,  
luego, se muere y nace otra  
todavía más hermosa.

**SOFÍA ULIAQUE**

### **TE REGALO UNA ROSA**

Si te regalo una rosa, dime amor,  
la prefieres roja o de algún otro color,  
lo que sí será, no dudes,  
hermosa, fragante,graciosa  
y sobre todo olorosa.

**CONCHITA GONZALVO**

### **LA ROSA DEL AMOR**

La rosa, la más olorosa.  
Si eres rosa, infundes  
amor y cariño.  
Si eres blanca,  
paz y consuelo.  
Seas del color que seas,  
eres la flor más hermosa,  
la Rosa.

**PILAR ORTIZ**

## **COGIDOS DE LA MANO**

Hoy que te miro, mi vida, y me quedo recordando, el tiempo que estamos juntos, yo contigo, tú a mi lado. Caminando día a día, agarrados de la mano.

El amor de juventud, ese que tú y yo sentíamos, y nos hizo madurar.

Aún recuerdo aquellas noches, que decías "ven, cariño" y que yo te contestaba, aún está despierto el niño. Y ahora miro la puerta, de ese cuarto ya vacío, donde no nos llama nadie y me doy cuenta enseguida, de los años que se han ido.

Y a mi lado, relajado, veo tu rostro curtido, de arrugas que se han forjado, sin un cincel y un martillo, las mismas que tengo yo. Juntos hemos envejecido.

Y una lágrima asoma, rodando por mi mejilla, veo el final del camino, a la vuelta de la esquina, sin poder evitar, porque esto es Ley de vida. Y yo me vuelvo a dormir, acurrucada en tus brazos, soñando que aún somos niños. Y cogidos de la mano, empezamos el camino y aún nos quedan muchos años.

**VICENTE DE LA PAZ**

## **REFRANES PARA PENSAR**

- < No exijas a los demás, lo que no ofreces tú mismo.
- < Quien mucho abarca, poco aprieta.
- < Buen porte y buenos modales, abren puertas principales.
- < Nunca te acostarás sin saber una cosa más.
- < A Dios rogando y con el mazo dando.
- < A quien Dios no le da hijos, le da sobrinos.
- < A quien madruga Dios le ayuda.
- < Dios aprieta pero no ahoga.
- < Lo que no quieras para ti, no lo quieras para los demás.
- < Haz siempre el bien sin mirar a quien.
- < Quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija.

## **TIEMPOS DE ILUSIÓN Y VIDA**

¿Qué es un beso?  
Una caricia, un roce  
un impulso entre dos seres  
o un deseo de amor fundido.

Si pienso en quererte poco  
por tardar mucho en verte  
ya que si por mí fuera  
no dejaría de mirarte.

Te vi un día y no sé que sentí  
algo extraño me pasó  
sería por el deseo de hablarte  
lo mucho que me perdí.

Te buscaba como un lelo  
pensando en verte me pasaban  
las tardes hasta que un día  
amaneciste, para mi fue un festín.

Poco a poco nos fuimos conociendo  
con muchas ilusiones  
pasábamos buenos ratos  
deseando no terminaran las tardes.

El amor y la ilusión  
hay que cuidarlo y mimar  
ya que si no se riega y abona  
pronto se llega a secar.

Es grato ilusionarse y soñar  
dentro de la realidad  
pues si no lo haces así  
te puedes decepcionar.

La realidad de la vida  
no se puede esconder ni negar  
son las circunstancias las que mandan  
y a todos nos llega a doblegar.

Como decía el poeta: "SI ES BUENO VIVIR, TODAVÍA ES MEJOR SOÑAR,  
Y LO MEJOR DE TODO, DESPERTAR"

**FRANCISCO LÓPEZ**

## EL NIÑO SOLITARIO

Víctor, era un niño triste e introvertido, siempre estaba solo y no tenía amigos.

Pero un día cuando se levantó vio que un pajarito alegre y cantarín, estaba picoteando en el cristal; Víctor abrió la ventana y le puso unas miguitas de pan, y desde ese día el pajarito acudía todos los días por la mañana a picotear el cristal.

A Víctor le daba tanta alegría que le cambio el carácter y empezó a ser un niño más extrovertido y feliz.

Se lo contaba a los niños de su colegio y ellos le escuchaban con atención.

Pero un día Víctor se cayo del tobogán y se rompió una pierna y no podía caminar. Pero ahí estaba su amigo el pajarito; siempre le acompañaba donde iba.

Iba al colegio con las muletas, y su amigo le esperaba a la salida hasta su casa. Esto a Víctor le hacia mucha ilusión, así que metió al pajarito en su casa y le dejaba que entrase y saliese cuando quisiera .

Los padres de Víctor estaban muy contentos al ver que su hijo estaba más alegre y tenia amigos.

Ésto nos viene a recordar lo importante que son los amigos y que no podemos vivir en soledad .

Tenemos que expresar lo que sentimos y sacar fuera todo lo que nos preocupa y de esta manera seremos más felices y amables como le paso a Víctor.

**HELENA**



## **EL AUTOMÓVIL Y EL PERRO**

Por angosta carretera, que va de un pueblo a otro pueblo,  
un automóvil machaba, veloz como el pensamiento.

Mulas, gallos y gallinas, cabras, ovejas, corderos ...  
todo, en fin, lo que a su paso, representara un tropiezo.

O en dispersión lo ponía, o lo arrollaba violento,  
sembrando por todas partes, la desolación y el miedo.

Un mastín, que cuidadoso, de la hacienda de su dueño,  
se hallaba a la fresca sombra, es claro, tomando el fresco,  
nervioso (porque también, tienen los mastines nervios)

rápido saltó al camino, y arrogante, altivo y fiero,  
lumbre echando por los ojos, plantose como diciendo:

"Señor automovilista, ya me atufé, ¡Vive el cielo!,  
y por aquí nadie pasa, sin permiso del portero".

Pero ¡Ay! Que el valor no sirve, de la fuerza ante el imperio;  
¡Qué en esta vida el más bruto, es el que se lleva el premio!

Y el vehículo avanzando, arremetió contra el perro,  
cortando de su existencia, los esforzados alientos.

Nuestro distinguido chófer, el coche paró, y, volviendo  
la cabeza con asombro, miró el cadáver sangriento,  
y al lado suyo un pastor, contemplándole suspenso,  
mostrando en su faz visibles, señales de sentimiento.

-Buen hombre -dijo el señor,- deploro mucho el suceso,  
mas yo no tuve la culpa; el can se puso por medio,  
y el mismo de dio la muerte. -¡Ya lo he visto, no lo niego!  
-¡Pero soy un hombre honrado!, -Más vale así ... -¡Un caballero!,  
y si produzco un perjuicio, en el acto lo remedio.

-¡Eso debe ser! -No ignoro, lo que valen estos perros ...  
-¡Mucho, señor! -A ellos deben, la tranquilidad los dueños,  
pues defienden sus ganados, sus viñas y su dinero.

Y si no puedo el valor, total del animalejo,  
le doy las diez mil pesetas. -Gracias, -¿Te quedas contento?  
-¡Mucho!. -¡Pues adiós!. -Adiós, ¡Y que lo halle usted en el cielo!.

Subió al coche el buen señor, y de allí se fue corriendo ...

Entretanto el buen pastor, mirando, alegre, el dinero,  
Exclamaba: "¿Quién demonios, será el amo de este perro?"

(Autor Tomás Luceño) facilitado por: **JOSÉ GARCÍA HERVERA**

## **CHARLAS ALIMENTATE DE SALUD**

El día 25 de febrero: En el centro de Mayores la Paz, se celebró una reunión, dentro del Ciclo, Aliméntate de Salud, que corre a cargo del Ayuntamiento y que va a recorrer varios de los centros de Mayores de Zaragoza. Esta charla corrió a cargo de las enfermeras Lourdes y Ana Carmen, del centro de salud de la Paz.

En la charla se trataba de promover el envejecimiento activo y saludable de los mayores, a base de unas comidas sanas y variadas. Mantener una buena salud, funcionalidad y calidad de vida es una prioridad para las personas mayores, la adecuada nutrición es un factor importante para conseguirlo, así como para prevenir ciertas enfermedades.

Lo primero que nos recomendaron, fueron las verduras, frutas y ensaladas, esto había que consumirlo varias veces al día, luego pescados, a ser posible, pescados blancos, que no son perjudiciales para el colesterol y sí que son beneficiosos para el cuerpo; los pescados, había que comerlos todos los días.

También nos hablaron de las carnes, que a ser posible carnes blancas, éstas unas tres veces a la semana y las otras carnes, de vez en cuando y a ser posible a la plancha, que es menos indigesta y mejor para el colesterol y de los huevos un máximo de tres veces por semana también, tenemos que beber 2 litros de agua diarios, empezando nada más levantarnos.

También nos hablaron de los aceites, que el mejor sin discusión es el de aceite de oliva virgen.

En cuanto a las leches, las mejores, las enteras y el pan también había que comer algo, no mucho, y la sal a ser posible, que fuera yodada y poca cantidad, ya que la sal hace subir la tensión y es también recomendable el hacer 5 comidas al día.

Y ya para terminar, una recomendación, hay que andar y moverse, no tumbarse viendo la televisión, que es poco sano.

Una última observación, esta charla, tuvo tanta aceptación, que la sala estuvo, como nunca la habíamos visto de llena y todos quedaron muy satisfechos y esto creo, que es debido a que nos interesamos mucho por nuestro cuerpo.

**ANGEL HERNÁNDEZ**