

BOLETIN INFORMATIVO

CENTRO DE MAYORES LA PAZ

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

ENERO-2016 - AÑO IX - N° 53



Al ser el primer boletín del año aprovechamos para desearos un buen año 2016 con la agenda llena de actividades que os hagan disfrutar cada día.

Día 22 de enero a las 11h visita a la exposición de pintura "El Greco. La mirada de Rusiñol". Es en Caixa-Forum. Hay que apuntarse en información y pagar 3€ a la entrada.

Día 5 de febrero "Concierto de San Valentín" a las 17,30h en la sala polivalente del C.C.La Paz, a cargo del Grupo de acordeonistas del C.C.Mayores Torrero.

A los que vuestras fuerzas os lo permitan, os animo a participar en la andada solidaria que organiza el instituto "José Manuel Blecua". Es el día 24. La información completa en el corcho del Centro.

Os informo también de 2 actividades organizadas en el vecino C.C.Mayores de Torrero:

Día 19 a las 17h "Baile para empezar bien el año" con música en vivo. En el C.C.Mayores Torrero C/ Monzón.

Día 21 visita a la base aérea de Zaragoza. Mas información en el C.C.Mayores de Torrero.

CUANDO LA VIDA TE PEGA FUERTE

Hay veces en la vida de las personas que sin saber porqué, de repente tienes que tomar una decisión muy delicada, te encuentras que no sabes como salir de ese laberinto que para ti es tan difícil.

Pero que no queda otra solución, entonces tienes que buscar ayuda, pero no es suficiente esa ayuda, si tú no pones mucho de ti, mucha voluntad, mucho empeño, y mucho coraje .

Y la persona que me ayudó me dijo entre otras cosas. Tienes que confeccionar una tarta es decir como si dijésemos ordenar tu vida, pero con una serie de ingredientes que necesitas para salir de este laberinto.

Y esta es la tarta que yo, hace casi cuatro años, me propuse hacer con los ingredientes de mis sentimientos y de mi dolor, y que al día de hoy puedo decir que si no del todo si casi todo he logrado superar.

Y es que aunque a veces no queramos si nos cueste tenemos que buscar ayuda.

Esta es la tarta de mi esperanza que un día escribí y que con mucha voluntad y esperanza conseguí.

TARTA DE LIBERACIÓN Y ESPERANZA

Esta es la tarta que puede cambiar mi vida y hacerla más esperanzadora. Pero sobre todo tengo que intentarlo y poner todo mi empeño.

¿Qué ingredientes necesitaría para conseguirlo? :

Una cantidad de decisión para perder el miedo presente y futuro.

Una buena dosis para controlar mis sentimientos.

Un punto de valor para escapar de lo que te hace daño.

Mucha voluntad para hacerte fuerte y superarte cada día.

Mucho aprecio a ti misma para lograr lo que te propongas.

Gran parte de ánimo para no dejarte influenciar por otras personas.

Una gran dosis de valor para pensar que tu sola puedes salir de tus problemas.

Una gran parte de optimismo para dar importancia a las cosa que te harán las cosas más fácil.

Una gran cantidad de ánimo y seguridad.

Mucha autoestima, y unir todo con una buena masa fuerte y olvidar todo lo malo de la vida.

Y por último no guardar rencor a las personas que un día te hicieran tanto daño.

Aunque aún te estés preguntando ¿por qué?, y que los ingredientes de la próxima carta sean mas dulces y esperanzadores. (Y así lo han sido).



HELENA

EXCURSIÓN A MADRID

Queridos lectores: voy a hacer un resumen sobre el viaje del día uno a Madrid que hicimos las personas mayores de la Paz.

Yo soy de Torrero, pero del otro lado de la Avda. de América pero ya conocía a personas de La Paz.

Tengo que decir, y sin que suene a hipocresía ni por quedar bien, que uno de mis defectos es ser sincera e ir siempre de cara, y que he descubierto la gente maravillosa que hay en este barrio, son amables muy animados y buena gente.

Para mí ha sido un viaje completo en todos los sentidos, nos ha echo buen tiempo, la buena relación con las personas pues tengo que decir que de los cincuenta y dos pasajeros que íbamos en el autobús sólo conocía a seis personas, pero que en general he visto buena relación entre todas.

Y ha habido muy buena empatía entre todos, bueno como en todos sitios siempre hay escisión pero en general bien.

Pues yo pienso, que cuando se va en grupo, hay que ser amable por el bien de todos y saber transigir en alguna cosa por que cada uno pensamos de una manera, pero a lo mejor ninguno tenemos razón.

Porque a lo que vamos en los viajes, a pensar en que si nos dan bien de comer o a disfrutar del viaje y pasar unos días divertidos, ya comeremos lo que queramos cuando estemos en nuestra casa, ¿no les parece?

Bueno, vimos cosas muy bonitas por ejemplo Chichón muy bonita la plaza maravillosa, la vista de la Villa desde lo alto, el Parador Nacional y cogimos lotería, a ver si tenemos suerte también. Visitamos el museo Etnológico que tiene cosas muy interesantes que te hacen recordar los tiempos pasados de las cosas que teníamos en nuestras casas.

Y no digamos del Palacio de Aranjuez, ¡precioso!; de Madrid vimos muchas cosas como la Puerta de Sol, el oso y el madroño, el Madrid de los Austrias, muchas cosas emblemáticas de la ciudad, pues la verdad es que nos cundió mucho el tiempo.

En Alcalá de Henares vimos la casa de Cervantes y muchos nos hicimos fotos con el Quijote, pero la casa era muy bonita .

También vimos en Torrejón el pueblo Europeo muy bonito lástima que ya era de noche y lo pudimos verlo bien, pero de todas formas tenemos que agradecer al chófer y a la guía que fueron muy amables al enseñármolo, porque eso no entraba en el programa.

Bueno, en total, hemos pasado tres días maravillosos que es de lo que se trata.

¡Qué más podemos pedirle a la vida! ¿acaso podemos pedir más a la vida que, a nuestras edades, hacer estos viajes?

Y por último gracias a esas señoras que con lo bien que cantaban nos relajaron en el viaje, yo no las conozco, pero cantaban de maravilla.

Así que, yo estoy animada para la próxima excursión apuntarme con este centro.

¡GRACIAS!

HERENIA



COMERCIOS AMIGABLES

No sé si las personas que lean esta carta habrán oído hablar sobre un programa que es pionero en Zaragoza que se llama **COMERCIOS AMIGABLES PARA LOS MAYORES**.

Pues una servidora, entre otras, es voluntaria de este proyecto y les diré que estoy muy contenta de poder colaborar con esto, porque también las personas mayores debemos darnos a conocer, pues también vamos de compras.

Porque, ahora, no es como antes cuando nuestras madres que se casaban y ya solo era cuidar a los hijos, ahora viajamos y nos compramos ropas y zapatos y también somos buenas clientas de los comercios, y no digamos ya de las farmacias en eso nos llevamos la palma, buen esto lo podemos mirar desde un lado bueno y otro no tan bueno.

El bueno que gracias a las pastillas vamos tirando hacia adelante, y el no tan bueno es que si nuestra salud fuese mejor no tendríamos que tomarlas.

Bueno, lo importante es que podamos ir viviendo aunque sea con nuestras limitaciones pues hay que saber llevarlas con paciencia.

Creo que este proyecto será importante tanto para los comercios como para los mayores. Pues para mí ha sido positivo porque hemos colaborado para que los comercios entiendan las limitaciones que tenemos los mayores y, cuando entren a comprar a sus comercios, les faciliten por ejemplo una silla para sentarse mientras les atienden y que los precios estén visibles puesto que ya no tenemos la vista que de jóvenes y otras cosas más, y sobre todo ser amables y si no entendemos al principio lo que nos dicen que nos lo repitan, tengo que decir que hasta ahora todos los comercios que hemos visitado han sido muy educados y amables con nosotros.

HERENIA



FELIZ AÑO NUEVO

Hola amigos: Después de celebrar las Navidades con nuestros familiares, y en el Centro en los distintos talleres con nuestros compañeros y profesores, volvemos a reunirnos de nuevo.

Lo primero damos las gracias a la dirección, a Nieves nuestra Directora, al Presidente Mariano, y a la Junta Directiva, por todos los ratos buenos que nos han hecho pasar, con las celebraciones que nos han ofrecido estas Navidades, y a todos los que han participado en ellas.

Gracias también a nuestros profesores que con tanta generosidad nos ofrecen su tiempo, y su saber y experiencia; a los Conserjes, que mucha atención y amabilidad, están siempre dispuestos cuando los necesitamos; a Olga y Rebeca, que se desviven por atendernos a todos con rapidez y simpatía.

El Centro es como nuestra segunda casa, yo, así lo creo. Todos nos alegramos muchísimo cuando nos vemos; si falta algún compañero, enseguida lo echamos de menos; tratamos de ayudarnos unos a otros, nos queremos y nos respetamos. Y esto, amigos, nos da mucha alegría y un bienestar general que nos hace sentirnos mejores personas.

Mi hija Pili me dice: "mamá, qué amistades más bonitas tienes; sigue, sigue siempre así, que esto te hace estar más contenta".

¿Os parece que esta año les pidamos a los Reyes Magos, ilusión, ganas de superarnos cada vez más, y seguir siempre alegres?.

Qué bonito sería, ¡cómo no!, damos todos un abrazo. Yo ya lo estoy deseando, ¿y vosotros?.

DIONI AGUILAR

