

AIRES DEL PIRINEO

**BOLETÍN
MARZO**

**Nº 89
2023**

**HOGAR DE
PERSONAS MAYORES
SABIÑÁNIGO**



SUMARIO

Sumario	2
Saludo trabajadora social	3
Agradecimiento	4
Saludo a 2023	5 y 6
Fiesta de carnaval del Hogar	7
La mentira	8
Nueva aula de informática	9
Picea Abies.....	10
¿Qué son los ejercicios de Kegel?	11 y 12
SabiAnda	13
El mundo al revés	14
Centro de solidaridad interdiocesano	15
Cuidado de los pies	16
8 de marzo, fiesta de la mujer	17
Adivinanzas	18
Pasatiempos	19
Retazos	20 a 24

Foto portada : **Eva María LLamas.**

Maquetado: M^a Fe Izquierdo
Equipo redactor: Voluntarios del Hogar de Personas Mayores. Sabiñánigo.
Edita: Taller de prensa
DEP. LEGAL: HU446-2000
Los firmantes se responsabilizan del contenido de los artículo

SALUDO TRABAJADORA SOCIAL

Estimados socios y amigos del Hogar de Personas Mayores de Sabiñanigo:
Soy Beatriz, la nueva trabajadora Social que desde el 1 de febrero formo parte de este proyecto que lleváis años desarrollando con afán, implicación y vocación de servicio.

Espero ir poco a poco conociendo a cada uno vosotros y recordad que mi puerta queda abierta para lo que necesitéis.

¡Un fuerte abrazo a todos!

AGRADECIMIENTO

Me llamo Gema, soy una señora que pertenezco al hogar del jubilado de Sabiñanigo.

Me gusta escribir, este escrito es para darle la bienvenida en mi nombre y en el de todos compañeros de este hogar, a la nueva asistente social que se ha incorporado ahora en esta plantilla..., ésta es para los mayores nuestra segunda casa.

Me gustaría extender nuestra más cálida bienvenida y buenos deseos.

Sus logros con su trabajo y responsabilidad, de calidad, evaluación, valoración y planificación, repercuten en el bien estar de todos nosotros de la tercera y cuarta edad.

Le deseo una buena acogida.

Enhorabuena.

Gema.

Alas para volar.

Me uno a esta enhorabuena y deseo a Beatriz una grata estancia en nuestro Hogar, de la misma forma que en nombre de todos me atrevo a desear una feliz jubilación a Pilar y Gloria que tan bien nos trataron.

M^a Fe Izquierdo



SALUDO 2023

HOLA COMPAÑEROS DEL HOGAR DEL MAYOR DE SABIÑANIGO.

Ya estamos hemos empezado un año nuevo, 2023.

Dicen que año nuevo, vida nueva... yo sí que suelo hacer propósito de intenciones..., cambiar algunas cosas para mejor mi calidad de vida y bien estar.

El texto que escribo hoy me viene muy bien para empezar el año en positivo.

Mi propósito es estar siempre receptiva y tener mi creatividad e imaginación activadas.

APROVECHAR LA VIDA Y DISFRUTAR DE UNA VIDA MÁS POSITIVA.

Una vida positiva implica aprender cada día más... En ocasiones la vida se tuerce y todo parece negativo.

Las posibilidades de poder disfrutar de una vida más positiva son múltiples y muy variadas.

El gran problema es que muchas veces no lo tenemos en cuenta. Caemos en la trampa del victimismo y el pesimismo, nos quejamos de todo y, al final, no conseguimos ver ninguna luz al final del túnel.



Para tener una vida positiva, actúa de manera positiva..., siempre mantén confianza en ti y lo que te ocurra, debes estar calmado@, relajado@, actúa como si la vida te sonriera cada minuto. Ríete, no estés con cara larga todo el día.

Uno de los errores que cometemos los seres humanos es estar o muy pendientes del pasado o muy preocupados por el futuro. Esto no es bueno. Lo que se hizo ayer, ya paso, y lo que sucederá mañana es incierto, no dejes que tus pensamientos "viajen" entre el pasado y el futuro, sin mantenerse en el presente.

Puedes "aprovechar" la experiencias anteriores para mejorar y planificar lo que sigue para tener un objetivo en la vida.No digas "cuando tenga tal cosa haré tal otra", ni tampoco "recuerdo las épocas en las que...", eso no te permite avanzar, ni disfrutar de lo que te ocurre hoy. Vive, disfruta, juega, comparte ahora, antes que sea demasiado tarde.

CLAVES PARA RECONECTAR CON UNO MISMO Y DISFRUTAR MAS DE LA VIDA.

- *1. PARA. OBSERVA.
- *2. EMPIEZA EL DÍA DESPACIO.
- *3. ANALISIS DE MIS ACTIVIDADES DIARIAS.
- *4. RETOS PERSONALES.
- *5. ORGANIZATE.
- *6. CUIDA TU SALUD.
- *7. HAZTE UNA ITV SEMANAL.

SABER VIVIR.

Saber vivir es hacer, lo mejor que podemos, con lo que tenemos, en el momento en que estamos.

HABLA DE MI VIDA, CUANDO LA TUYA SEA UN EJEMPLO.

Antes de juzgar mí vida o mi carácter.

Póngase mis zapatos.

Y camine el camino que caminé yo.

Sienta mis tristezas.

Mis dudas y mis alegrías.

Recorra los años que yo recorrí.

Caiga donde yo caí y levántese.

Como yo lo hice.

Y entonces solo ahí.

Podrá juzgarme.

Cada uno tiene su propia historia.

No compare su vida con la mía.

Usted no sabe.

Como fue el camino.

Que tuve que caminar.

En la vida.



OS DESEO A TODO@S, SALUD Y BIEN ESTAR.

Gema, Jaime Gera.

Alas para volar.



FIESTA DEL CARNAVAL DEL HOGAR

El pasado domingo 19 de febrero se celebró en nuestro centro la tradicional fiesta de Carnaval. Después de tres años sin poderse realizar, por fin este año nos pudimos juntar y pasar un buen rato. Merienda, baile y una gran alegría se dieron cita en esta fiesta. Primero tuvo lugar un desfile de Carnaval con todas las personas disfrazadas, a continuación, se repartió la merienda consistente en bollo preñado de longaniza, sangría y crespillos, y después el DJ Síper López nos amenizó con un gran baile. Agradecer a las autoridades su presencia en dicha fiesta.

Aquí os dejamos unas fotos resumen de lo bien que lo pasamos



LA MENTIRA

Cuántas veces he pensado lo complicado que sería si de repente no supiéramos nunca contestar con una mentira. Si fuéramos incapaces de faltar a la verdad. Qué complicado podría llegar a ser. Sin duda que plantearse una nueva sociedad basada en otros principios distintos de los actuales. Habría que empezar a saber vivir con la sombra de la crítica cerniéndose sobre nosotros ante la más mínima actuación.

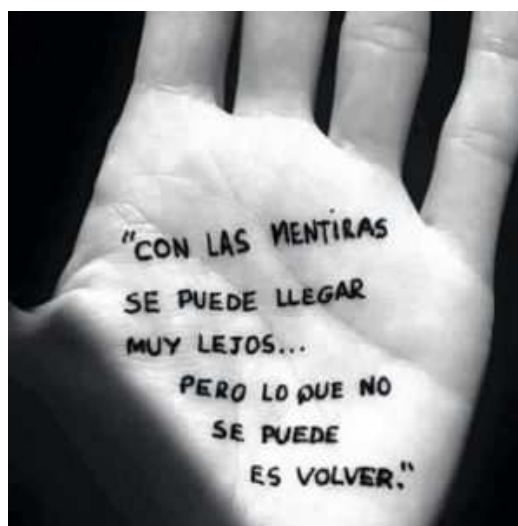
El ser humano se vale no obstante de la mentira para suavizar la relación con su prójimo y bien pensado resulta muy cómodo y hasta necesario. No sólo mentimos a nuestros semejantes, sino que hemos aprendido a mentirnos incluso a nosotros mismos. Gran paradoja ésta, la de ser víctimas de nuestras propias mentiras, aunque a veces sirva como terapia personal para nuestra propia salud mental.

Todos hemos mentido alguna vez. O por decirlo de manera más amable, todos hemos dejado de decir la verdad en más de una ocasión. Lo curioso es que no por ello vamos a dejar de hacerlo porque resultaría poco práctico y además agotador. No en vano es una de las cosas que nadie tiene que enseñarnos cuando somos niños. Pero si lo pensamos bien, hay veces que se hace necesario mentir. La mentira no tiene por qué ser siempre mezquina ni enrevesada. Hay mentiras que esconden la verdad con propósitos dignos, incluso plausibles, aunque en el fondo no dejen de ser mentiras. Eso sí, quizá convendría rebajar la intensidad y suavizar así la sensación de estar continuamente disfrazando la realidad de las cosas.

O lo que es lo mismo, deberíamos vigilar nuestra tendencia a mentir, relegándola, salvo excepción, a lo estrictamente necesario.

Así que, pensándolo bien, quizá lo más acertado sea seguir como siempre.

Dejarnos llevar por los impulsos que nos mueven a diario. Fiarnos de quien siempre nos hemos fiado y quizá dejar de recelar sin motivo del que tenemos a nuestro lado. Porque en esta vida, como todos sabemos, nada es verdad ni es mentira. Todo depende del color...



Roberto Fernández

NUEVA AULA DE INFORMATICA DEL HOGAR-CIBER@ULA PARA TODOS



Desde diciembre del 2022 el equipamiento de la sala de informática pertenece al IASS, después de una gran inversión económica realizada por el Instituto Aragonés de Servicios Sociales para toda la red de hogares de personas mayores de Aragón.

La Fundación La Caixa seguirá ofreciendo sus cursos y actividades de informática y manejo de internet que completaremos con los cursos propios que ofreceremos desde el hogar, tal y como se venía realizando hasta ahora.

Para que podáis practicar vuestros conocimientos y realizar los trámites y consultas que necesitéis, los equipos informáticos estarán a vuestra disposición, para uso libre de los socios del hogar, siempre que la sala no esté ocupada con la realización de actividades.

Asimismo, si alguien se quiere ofrecer como voluntario en este tema, y nos quiere ayudar a dinamizar la sala, que se ponga en contacto con Noelia o Beatriz.



PICEA ABIES.

ARAG. ABETE ROYO



Especie originaria de Europa central y septentrional muy utilizada en repoblaciones. Tiene el porte recto y cónico pudiendo llegar a los 60 m de altura.

(Abeto rojo).

La corteza es pardo rojiza y se desprende en delgadas escamas.

Las acículas son pequeñas (1,5 cm) verde oscuras.



Las piñas son cilíndricas y alargadas, de hasta 20cm de longitud y colgantes.

De su tronco se extrae la trementina y la madera tiene múltiples usos siendo una especie muy conocida como árbol de Navidad.



¿QUÉ SON LOS EJERCICIOS DE KEGEL?



Los ejercicios de Kegel fortalecen el suelo pélvico y se recomiendan tanto para hombres como para mujeres

Los ejercicios de Kegel, deben su nombre al ginecólogo Arnold H. Kegel, y son un método muy conocido para entrenar la musculatura del suelo pélvico y prevenir así afecciones como la incontinencia urinaria o fecal. También mejoran las relaciones sexuales y facilitan el parto vaginal.

Es un tipo de entrenamiento que se puede realizar prácticamente en cualquier sitio y, aunque lo ideal es estar bien concentrado para hacerlos correctamente, también se pueden aprovechar momentos como un viaje en autobús o una sala de espera. Lo que sí que se debe evitar es realizarlos mientras se camina, ya que podrían provocar una tensión excesiva.

Lo ideal es elegir una postura en la que sea más fácil identificar los músculos del suelo pélvico para activarlos correctamente. Para empezar, es más fácil hacerlo en posición tumbada, pero también es útil hacerlos en posición sentada, con una toalla o mantita enrollada y colocada entre las piernas. Las pelotas de Pilates también son muy útiles para practicar los ejercicios de Kegel.

Una vez elegida la postura se debe contraer y relajar la musculatura del suelo pélvico, pero sin aguantar la respiración: Esto es importante, ya que si se consigue mantener el ritmo respiratorio habitual mientras se realizan los ejercicios de Kegel, se está entrenando el suelo pélvico para que se pueda activar en momentos de presión como una tos fuerte, un ataque de risa o un estornudo, de forma que se evitan las pérdidas de orina.

Para algunas personas es difícil al principio localizar la musculatura pélvica y ejercitarla: puede ayudarles el simular que se retiene la orina para después intentar expulsarla. Eso sí, los expertos alertan de que el momento de hacer pis no es el más indicado para practicar los ejercicios de Kegel, ya que los reflejos por los que se regula el sistema miccional se ven perjudicados al hacerlo.

Además de mantener el ritmo respiratorio, hay que evitar empujar al hacer los ejercicios de Kegel. Otro error común es contraer simultáneamente algunos músculos que rodean el suelo pélvico como por ejemplo los glúteos o el abdomen.

Una vez controlados los ejercicios, se pueden poner en práctica diversas series. Por ejemplo: comenzar haciendo contracciones y relajaciones sucesivas y rápidas durante cinco minutos. Después, hacer otra serie de ejercicios de Kegel que consistan en contraer, aguantar la contracción durante cinco segundos y después relajar durante 10 segundos. Otro trabajo puede ser el llamado "el ascensor": ir aumentando progresiva y conscientemente la contracción y después relajar paulatinamente, controlando en todo momento el grado de contracción o relajación. Es importante descansar entre los ejercicios.

Existen momentos puntuales en la vida de una mujer en los que los ejercicios de Kegel son obligatorios: el embarazo, el parto y la menopausia. Sin embargo, ejercitar y mantener un buen tono de suelo pélvico es recomendable para todos, también para los hombres, ya que previene problemas de incontinencia urinaria y fecal, prolapsos y afecciones relacionadas con la próstata.

Sin embargo, están totalmente contraindicados cuando hay alguna lesión en la musculatura perineal, tras una cirugía, cuando hay hipertonia (tono excesivo de esta musculatura) como son los casos de vaginismo y algunas dispareunias, y durante el embarazo en los casos de parto prematuro.

Es muy importante acudir a un profesional, para que nos valore, explore, oriente y nos indique como hacerlos, cuando y de qué forma realizarlos, hasta que consigamos un buen control de la musculatura y seamos capaces de realizarlos por nosotros mismos correctamente, para que así nos sean eficaces y obtengamos los resultados deseados.

**Terapeuta ocupacional y fisioterapeuta del P.A.P
(Servicio de Prevención y Promoción de la Autonomía Personal)**

Os informamos que a finales de febrero ha comenzado una actividad en el hogar que se llama "**En forma 2**", cuyo objetivo es trabajar de estabilidad lumbopélvica mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva y de relajación, para la que quedan plazas libres. Es una actividad que se enmarca dentro del marco formativo de La Caixa y que es gratuita.

EN FORMA II

Lunes de 9 a 10:30 h

Inicio: 20 febrero



SABIANDA

Desde hace más de 10 años, SabiAnda es un grupo de amigos que salen a andar todos los martes y jueves que el tiempo lo permite.

Hay dos grupos de andarines. El llamado Grupo A suele hacer excursiones más largas y con más pendiente, saliendo en coches desde la Estación de Autobuses. El Grupo B hace excursiones más cortas, sin coche, y con salida y llegada en la propia Estación de Autobuses.

De vez en cuando, quedamos a comer juntos, o a tomar un refresco o una caña en un bar. El ambiente es muy bueno, de compañerismo y amistad, y nos une el amor por la montaña y el senderismo

Si te apetece probar a venir con nosotros, llámanos al teléfono 674824069

Si no te apetece probar, corre la voz, por favor. Tal vez alguien de tu entorno pudiese estar interesado



Aquí podéis ver algunas fotos

Saludos



Ramón Botín González

EL MUNDO AL REVÉS

Dicen que el núcleo de la tierra se ha parado, y que ahora ha empezado a moverse al revés, se comenta que lo hace lentamente, por eso a las personas no nos afecta, esto no es creíble dado que los terremotos, maremotos y tsunamis están asolando la tierra.



Los de mi generación han luchado hasta dejarse la piel por un mundo mejor, durante décadas los avances han sido espectaculares, pero no se ha tenido cuidado, llegando a herir la naturaleza. El bienestar común se ha convertido en una trampa, la tierra está herida de muerte, las luchas por un mundo mejor, no ha sido la panacea. La tierra se defiende abriendo sus fauces y tragándose todo lo que encuentra a su paso, como lo ha hecho en Turquía.

Mientras el mundo gira, la tecnología invade nuestras casas, móviles, tabletas, ordenadores, lavadoras, cocinas y hornos inteligentes, sin olvidar la báscula que saluda, pesa y dice adiós.

Para los jóvenes las nuevas tecnologías son una locura y se mueven en su manejo como peces en el agua, en cambio para algunos de los mayores son un incordio, no hay día que alguno o alguna deje de pelearse con la lavadora, los muy inteligentes, como no se acierte con la tecla correspondiente, una se pone a pitar como una loca y el horno dice con voz de lorito, ¡error, error! Así que cuando se tienen que utilizar cuesta sudor y lágrimas, y para qué hablar de internet o el cajero automático, al final todos dependiendo, los jóvenes del móvil etc. etc... y los mayores de los hijos, después de tantas penurias para llegar a estos apuros, ¡vaya paradoja!, a pesar de las trabas que pone la vida, si se toman con filosofía siempre habrá algo bonito que celebrar.



Cuando se respeten los derechos y la vida de los ancianos, se proteja a los niños, y las mujeres no pertenezcan a nadie y sean libres totalmente, aunque el mundo gire al revés se podrá festejar lo que se ha logrado, y pensar que la vida es bella.

Ana María Beltrán Serena

CENTRO DE SOLIDARIDAD INTERDIOCESANO DE LA PROVINCIAL DE HUESCA (CSIH)- PROYECTO HOMBRE



En España hay, por desgracia, muchos adolescentes, jóvenes y adultos que tienen adicciones al juego, a los móviles, a las drogas, etc.

También hay muchas personas con problemas mentales tales como la anorexia, la bulimia, o la depresión profunda causada por el acoso escolar o profesional, llamado bullying, o problemas de comportamiento tales como

violencia en el hogar, por ejemplo violencia de jóvenes hacia sus padres o familiares. Hasta 4000 personas se suicidan al año en nuestro país, y son muchas más las que lo intentan.

Si conoces alguna persona con alguno de éstos problemas, dile que no está sola, que hay gente que puede ayudarle. Puede dirigirse al Centro de Salud, puede también pedir ayuda en los Servicios Sociales de la Comarca del Alto Gállego. Pero también puede pedir ayuda al Centro de Solidaridad Interdiocesana de la Provincia de Huesca (CSIH), también conocido como Proyecto Hombre. ¿Cómo? Pidiendo cita llamando al teléfono 678169856 o escribiendo al correo secretaria@csihuesca.org

Desde hace más de 25 años, el Centro de Solidaridad cuenta con varios Psicólogos, Terapeutas, Educadores Sociales y Trabajadores Sociales que se dedican a atender a personas con éstos problemas y ayudarles a encontrar una solución, mediante consulta terapéutica o búsqueda de un centro público o privado donde puedan tratar el problema y darle una solución. El Centro de Solidaridad (Proyecto Hombre) trabaja siempre de forma coordinada con los Servicios Sociales de la Comarca del Alto Gállego y las entidades sanitarias, educativas y sociales de la administración y entidades privadas como Caritas Sabiñánigo, Jaca, Huesca y otras.

Un Psicólogo de Proyecto Hombre se desplaza un día por semana a Sabiñánigo donde, en un local facilitado por Caritas, pasa consulta, de forma totalmente confidencial y gratuita, a cualquier persona de Sabiñánigo, de su Municipio o de la Comarca del Alto Gállego, con cualquiera de los problemas antes citados. La consulta, previa cita, es cada Jueves no festivo de 10 a 14 horas en el Club Parroquial de Cristo Rey (Plaza España, 3) de Sabiñánigo

También, los especialistas de Proyecto Hombre han impartido, y pueden impartir, numerosos talleres de prevención de adicciones para profesores, padres y alumnos de centros de enseñanza, instituciones públicas y privadas o asociaciones.

No podemos permitir que haya una sola familia en nuestro territorio que no conozca la existencia del Centro de Solidaridad y de los servicios que puede prestar, por lo que ruego a las trabajadoras sociales del Centro de Día de Mayores del IASS en Sabiñánigo y a todos sus socios la máximas difusión "boca a boca" en nuestro entorno











Gracias

Ramón Botín González
Cáritas Sabiñánigo

CUIDADO DE LOS PIES

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DIABETES



	Obsérvese diariamente sus pies.
	Lávese diariamente con agua templada y jabón durante 5 minutos.
	Lime sus uñas, no las corte. Utilice lima de cartón.
	No mantenga los pies demasiado húmedos y evite La sequedad excesiva y grietas.
	No utilice instrumentos cortantes ni punzantes (tijeras, cuchillas, cortaúñas, agujas, etc.)
	No use soluciones o materiales irritantes (alcohol, yodo, pomadas callicidas, esparadrapo de tela, agua salada, etc.)
	No aplique calor o frío a sus pies (manta eléctrica, bolsa o botella de agua caliente hielo). ,etc.).
	No utilice zapatos mal ajustados ni calcetines que opriman.
	Camine diariamente (nunca descalzo) y no fume.
	Ante cualquier lesión de sus pies, consulte al podólogo.

Fuente: infografía del servicio de endocrinología, diabetes y nutrición, Clínica Puerta de (Madrid)

Adaptación hecha por: **LOLA REINA**

8 DE MARZO: FIESTA DE LA MUJER

Un año más celebramos
El "Día de la Mujer"
¡Con todos sus reconocimientos
¡Que es como debe ser!

Con mucha tristeza ahora
Lo celebramos este año.
pues el maligno machismo
¡Está haciendo mucho daño!

En el pasado diciembre
Demasiados asesinatos
¿Es que no vamos a aprender
a ser un poco más sensatos?

Tendremos que aprender,
Y lo deberíamos saber:
Qué con éstos desastrosos actos
¡Lo echamos todo a perder!

Para combatir el machismo,
Lo mejor, la evolución.
Desde las tempranas edades
Donde nace el embrión

Os merecéis las mujeres
Ser queridas y apreciadas
¡y si no fuera posible....
Por lo menos respetadas!

Podemos disfrutar ahora
De una buena libertad.
¡pues si no la aprovechamos
Es una barbaridad!

Si recordamos otros tiempos
Que era difícil vivir
¡no hacerlo ahora bien
No se puede consentir!

En política y social
Ahora sois bien valoradas
¡saber que por la mayoría
Sois también bien apreciadas!

El hecho de "trece rosas"
Sirva de recordatorio
¡afortunadamente ahora
Es otro el "repertorio"

Aferradas a vuestras familias,
Trabajo y obligaciones
¡os gusta siempre cumplir
Con estas ocupaciones!

Respeto y bien estar,
Os deseo a las mujeres
¡por vuestra entrega y valía
Siempre seréis las mejores!

No se me olvida cada año
Haceros versos este día
¡es un placer para mi
Hablar siempre de la vida!

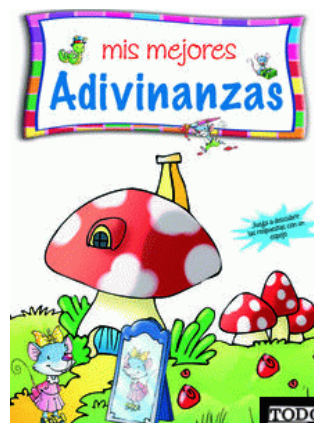
Nuestro aprecio y apoyo
Tenéis de la mayoría
¡siempre os vamos a querer
Mientras nos dure la vida!

Santiago Borra



ADIVINANZAS

Te la digo, te la digo
Te lo vuelvo a repetir
Te la digo veinte veces
Y no la sabes decir



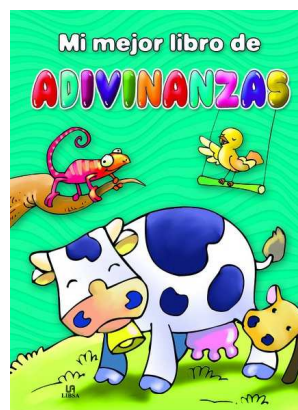
Te lo digo y repito
Y te lo debo avisar
Y por más que te lo digo
No lo vas a adivinar

Tengo copa
No para tomar
Tengo alas
No para volar



Y lo es, y lo es, y lo es,
Y tú no me lo aciertas
Ni siquiera en un mes

Sube cargada
Baja sin nada




En verano barbudo
Y en invierno desnudo

ASCENSION PARDO

PASATIEMPOS

1				3	5		6
					8		7
	5		6				
		6		7			8
		8		6		2	
4			9			6	
				4		2	
2		4					
9		7	5				3

Sopa de Letras de: Partes del cuerpo humano

Imprimir 

Ó	O	E	C	I	L	É	H	S	O	L	E	P
V	P	A	R	T	A	R	O	R	E	M	Ú	H
F	A	C	O	P	R	A	C	A	T	E	M	O
O	R	R	R	A	L	I	V	B	S	A	P	R
V	A	A	T	T	R	R	R	B	E	H	O	A
O	T	E	T	E	O	T	A	D	L	O	E	O
V	I	S	R	C	R	A	E	O	I	E	S	P
A	R	L	O	V	S	I	I	R	U	M	T	O
T	O	A	N	C	H	L	A	E	U	A	Ó	O
G	I	T	C	Z	G	V	O	S	T	E	M	C
P	D	A	O	N	O	F	L	N	L	O	A	A
R	E	O	A	E	S	N	H	O	R	V	G	M
O	S	G	N	E	L	Ó	Y	L	G	A	O	D

00:00:09

Palabras a buscar:

ARTERIAS PELOS TRONCO

HÉLICE PARATIROIDES

ESTÓMAGO URETRA OVARIO

METACARPO CORVA HÚMERO

GANGLIO



Jugar otra sopa

Compartir esta sopa con:



RETAZOS

VIAJE ZARAGOZA ENTREGA PREMIOS IV PILAR 28 marzo

1. Viaje en bus compartido con los hogares de Huesca y Jaca.
2. Asistencia a la entrega de los premios en la sala Mozart de Auditorio
3. Comida en el hogar de Huesca
4. Regreso a Sabiñánigo
5. Precio: 7,50 €
6. Nº plazas: 13



VI EDICIÓN
Premios
Cuarto
Pilar
2023

ACTIVIDADES SEMANA DE LA MUJER



MARTES 7 DE MARZO

10:30 horas: **Taller de tradición oral** con el alumnado de primaria en el CEIP Montecorona.

MIÉRCOLES 8 DE MARZO

18:30 horas: Actuación grupo **Las Jeringosas** en el Molino Periel.

JUEVES 9 DE MARZO

11 horas: "**El rosco de la salud mental**", en colaboración con ASAPME. Sala de terapia. Entrada libre abierta a todo el público.

17 horas: **Concierto** Grupo Vocal "Por y para todas ellas, de nuestra parte". Salón de cafetería.



PROXIMOS CURSOS**WHATSAPP**

Miércoles de 16 a 18 horas. Del 26 abril al 17 mayo

TRAMITES POR INTERNET

Lunes y miércoles de 16 a 18 horas. Del 20 marzo al 19 de abril

DESPERTAR CON UNA SONRISA

Lunes de 10:30 a 12 horas. Del 6 al 27 de marzo.

- DOLOR + VIDA

Martes de 10:30 a 12 del 4 abril al 23 de mayo

GRUPO DE BOLILLOS

Se ha creado un grupo de bolillos que se reunirán todos los **miércoles en horario de 17:45 a 18:45 horas**

Cualquier persona que le interese aprender o venir a hacer bolillos, que llame al hogar al 974 48 10 47.

CONVERSACIONES INTERGENERACIONALES

Lunes 13 de marzo a las 10:30 horas

Actividad organizada junto con el alumnado de bachillerato del IES Biello Aragón.

Para inscribirse a dicha actividad hablar con Beatriz o Noelia

JORNADAS CULTURALES MARZO**Miércoles 15 a las 17:30 h**

Charla sobre la Asociación de Parkinson Huesca
Por **Andrea Puértolas** (Terapeuta ocupacional)

Jueves 16 marzo a las 18 h

Presentación del Teléfono del Mayor y Servicio Promoción Autonomía Personal (P.A.P)
Por **Noelia Marcén** (Directora del Hogar)

**Martes 21 marzo a las 12 h**

Taller sobre el manejo de la aplicación Salud Informa
Por **Marga Cano** (profesional del centro salud)

**Martes 21 marzo a las 17:30 h**

Charla sobre el Etiquetado de los alimentos
Por **M^a Jesús Casanovas Oliva**,
Jefa de Servicio de Normativa y Supervisión de Mercado

**Jueves 23 de marzo a las 17:30 h**

Factura eléctrica y consumo responsable
A cargo de **Carlos Peñasco Gil**
Jefe de Servicio del Consumidor.
Se aconseja asistir con factura de gas/electricidad

30 marzo a las 17:30 h

Charla: Recuperación de variedades de Vid antiguas de montaña Bodega Bal Minuta (Barbenuta)
Por **Pilar Gracia y ErnestGuasch**

**EXPOSICIÓN: "Cuadros de punto de cruz" de José María Ara y Lourdes Paúl**

Hall del hogar. 1 al 31 de marzo
Horario: 9 a 19,45 h

**ACTIVIDADES CON PLAZAS LIBRES****YOGA**

Lunes y miércoles de 16 a 17 horas

Martes y jueves de 12:30 a 13:30 horas

RESTAURACION Y MANUALIDADES

Viernes de 15 a 17 horas

YOGA EN SILLA

Lunes y miércoles de 17 a 18 horas

ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA

Lunes de 10:30 a 12

SERVICIO DE PODOLOGIA

Horario: lunes de 9 a 16 horas

Días de servicio

Marzo: 6, 13, 20 y 27

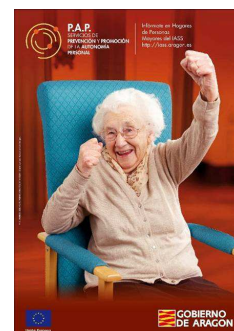
Abril: 14, 17, 25 y 28

Mayo: 8, 15, 22 y 29

SERVICIO DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA AUTONOMIA PERSONAL (P.A.P)

Servicio que permite mantener o mejorar las capacidades físicas el mayor tiempo posible en aquellas personas que ya son dependientes y que tienen un alto riesgo de serlo (mayores frágiles).

El servicio lo presta un equipo formado por terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas y trabajadores sociales.



MARTES Y JUEVES de 10 a 14 horas y de 16 a 18 horas

Para más información hablar con la trabajadora social del hogar.

GRUPO CUIDARTE DE APOYO EMOCIONAL

Espacio que facilita encuentros de calidad y calidez entre personas que viven situaciones similares. Recurso que permite mejorar la calidad de vida dirigido a personas mayores que viven procesos de cambio, a personas que cuidan de sus familiares en situación de dependencia

Martes de 16 a 18 horas

Fecha de inicio: 4 de abril

Fecha de fin: 6 de junio

Reunión informativa: miércoles 29 de marzo a las 12 horas en el hogar de personas mayores

Para más información contactar con la trabajadora social en horario de 9 a 14 horas. Teléfono: 974 48 10 47



SESION INFORMATIVA

CuidArte

GRUPO DE APOYO PARA PERSONAS QUE CUIDAN
Cuidando de otros, cuidando de mi

FECHA: MIECOLES 29 DE MARZO A LAS 12 HORAS

LUGAR: HOGAR DE PERSONAS MAYORES DE SABIÑANIGO
C/ Serrablo s/n (enfrente de la estación de autobuses)

A CARGO DE: Beatriz Gabarre. (Trabajadora Social) y Noelia Marcén (directora)

“Cuando estamos mejor con nosotros mismos, vemos el mundo mucho mejor”
(Javier Iriondo)



Solución a las adivinanzas: 1-La tela, 2- El té, 3- El sombrero, 4- El hilo, 5- La cuchara,
6- el bosque