

Aires del Pirineo

BOLETÍN Nº 96

HOGAR DE PERSONAS MAYORES DE SABIÑÁNIGO

DICIEMBRE

2024



SUMARIO

Sumario	2
Cerveza saludable	3
La melatonina	4 y 5
Teatro leído	6
Jornada del voluntariado	7 y 8
Premios IV Pilar Zaragoza (hogares Jaca y Sabiñánigo)	9
Árbol de los deseos	10, 11, 12, 13 y 14
Servicio de prevención y promoción de la autonomía personal	15 y 16
Adivinanzas	17
Retazos	18, 19, 20, 21,22,23 y 24
Formación para cuidadores	25
Receta de cocina	26 y 27
Teléfonos de interés	28

Maquetado: *Florentino Sánchez*
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 artículos

CERVEZA SALUDABLE

El consumo moderado de esta bebida, beneficia a los Mayores.

La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) ha elaborado el manual “Cerveza, hidratación y mayores” en el que informa de los beneficios de incluir esta bebida en la dieta de las personas de edad avanzada.

Muchos estudios contemporáneos nos informan que el consumo moderado de cerveza, protege su organismo de *la oxidación y su envejecimiento de sus células*, por lo que puede *prevenir o retrasar enfermedades degenerativas*. Además de sus posibilidades preventivas, y siempre con una ingesta moderada, se aborda el posible beneficio de la cerveza desde una nueva perspectiva: de regular el sueño, gracias a la acción sedante principalmente del lúpulo que posee esta bebida.

Así que, si la cerveza ya gozaba en nuestra sociedad de una reconocida estima dentro de la dieta mediterránea, ahora ya nos podremos dar un caprichito saludable, siempre con moderación.



LOLA REINA

Fuente: Internet y hábitos saludables

LA MELATONINA

Ya ha llegado septiembre, y hay que ponerse a ejercitar el cuerpo y la mente.

Hoy he madrugado mucho, desde las cinco horas, no dormía, por eso he pesado escribir sobre el tema este que afecta a los mayores y no tan mayores, no dormir por la noche y no poder conciliar el sueño...

Según decía mi madre yo desde bebé me lo pasaba sin dormir, luego de ya mayor y por mi profesión y trabajar en geriatría hacia noches fijas y de día tenía varios pluriempleos, tampoco dormía...

Soy consciente que el ser humano necesita dormir y descansar el cuerpo y la mente, unas ocho horas, el descanso es reparador...

***CAUSAS DE DEFICIENCIA DE MELATONINA...**

Los cambios de horarios, pueden desajustar el ritmo circadiano y reducir la producción de melatonina.

***ENVEJECIMIENTO.**

La producción con la edad, especialmente a partir de los 40 a los 65 años, la producción de melatonina puede ser la mitad que la juventud.

***ESTRÉS.**

El estrés crónico puede interferir con la producción de melatonina, debido a la liberación de cortisol, una hormona que puede afectar al ciclo del sueño-vigilia...

***MEDICAMENTOS.**

Algunos medicamentos como los betabloqueantes, o para tratar la hipertensión y ciertos depresivos, pueden reducir los niveles de melatonina.

***TRASTORNOS DEL SUEÑO.**

Trastornos del sueño, insomnio, síndrome de las piernas inquietas, pueden estar asociada con una falta de producción de melatonina, es crucial que cualquier uso terapéutico de la melatonina, sea supervisado por un profesional de la salud...

***MAS QUE UNA HORMONA.**

Los efectos de la melatonina, van mucho más allá del sueño. Su deficiencia o desregulación puede tener efectos físicos y mentales. Por eso es crucial para el bienestar, mantener niveles adecuados...

***HIGIENE DEL SUEÑO.**

Mantener un horario regular, evitar las siestas largas, crear un ambiente oscuro, tranquilo y fresco, para dormir evitar la cafeína, alcohol, no fumar.

***LUZ NATURAL.**

Asegúrate de recibir suficiente luz natural durante el día, esto regula el ritmo circadiano y la producción de melatonina.

***ALIMENTACIÓN.**

Son recomendable los alimentos ricos en triptófano, como el huevo, las nueces, las semillas de calabaza, y los plátanos.

***MANEJO DEL ESTRÉS.**

Practicas ejercicio y técnicas como la meditación, yoga, y la respiración profunda.

***COMO USAR LA MELATONINA.**

Si nuestra salud es buena, es suficiente con mantener unos hábitos de descanso adecuados, para que los niveles de melatonina sean óptimos.

***SUGERENCIAS.**

Ayuda a conciliar el sueño, tener paz, serenidad, vivir el aquí y ahora, acostarnos sin cargas emocionales, liberarte de las emociones toxicas, poner la gratitud en acción y dar gracias por el día que hemos pasado, ser feliz con lo que eres y tienes.

OS DESO FELICES SUEÑOS.

En paz sin otro lugar al que ir
Más que a mí mismo, donde.
Lo absoluto reposa y es.
Donde todo, vive amando.
Como conciencia y paz.
Como armonía y belleza...
Y hay silencio.
Todo lo abraza.
Y se escucha la voz.
Del misterio, de amor.

De la vida, de la luz.
Y de la verdad sincera.
Que deja vacío el espacio.
Y a uno mismo...
En todo...
UN DESCANSO FELIZ

Gema Jaime Gera

Alas para volar

TEATRO LEÍDO EN EL HOGAR

El teatro leído es una actividad que se viene realizando en el Hogar de Sabiñánigo desde hace unos 14 años.

Todo comenzó con la idea de practicar con las personas socias del hogar que quisieran, la lectura con sus pausas, vocalización, entonación..., así formamos un grupo, reuniéndonos una vez por semana durante dos horas para leer teatro.

Desde el primer momento, tuvo mucho éxito, formamos un grupo de teatro leído que de octubre a mayo (que solemos leer la obra preparada al público) nos vamos reuniendo para leer y preparar la obra correspondiente que leeremos al público al final del curso. Las personas que se apuntan en el grupo, difícilmente lo abandonan, les gusta la lectura, tenemos buen ambiente y cada año preparamos una obra nueva. La de este año, que la leímos en los primeros años, la vamos a repetir este curso, se titula "Qué mala sangre tienes" de los hermanos Paso, es divertida, gustó en su día y creo pasarán un buen rato los que vengan a escucharla este año.

El teatro leído es como las novelas que hemos escuchado en la radio, hay un narrador/a, que nos dice lo que lo que sucede en escena y no vemos, los demás personajes, cada uno lee su papel poniendo la entonación necesaria a cada momento de la escena, de la mejor manera que sabemos.

Desde nuestro grupo, solicitado por la Dirección del centro, hemos querido informar a ustedes un poco sobre el teatro leído en el Hogar, para que lo conozcan un poco mejor, en el Boletín, deseando si lo desean vengan a escucharnos cuando lo leamos al público. Todo el grupo les deseamos unas felices Navidades y un buen comienzo del 2025

M^a Fe Izquierdo



JORNADA DEL VOLUNTARIADO

El pasado fin de semana, el pueblo de Alquezar situado en la provincia de Huesca, catalogado como uno de los pueblos más bonitos de España, se llenó de energía y solidaridad durante la jornada de voluntariado organizada por los Hogares de Personas Mayores de toda la provincia de Huesca. Este evento reunió a más de 90 voluntarios de Jaca, Sabiñánigo, Huesca, Monzón, Barbastro, Binéfar y Fraga, quienes se unieron con el objetivo de conocerse, y compartir experiencias.



La jornada comenzó con una agradable y amena visita guiada por el pueblo, en la que estuvimos acompañados por Carlos Oliván, Director Provincial del IASS, y pudimos disfrutar paseando por sus empedradas calles, sus plazas

porticadas, los innumerables callizos, su museo etnográfico...

Al mediodía, compartimos una fantástica comida, una oportunidad para reponer energías, y fortalecer lazos entre los voluntarios y la comunidad. El Director Provincial de Huesca agradeció a todos los participantes su dedicación y esfuerzo, destacando que cada pequeño gesto cuenta y puede marcar una gran diferencia.



PREMIOS IV PILAR EN ZARAGOZA

(HOGARES DE SABIÑANIGO Y JACA)

<p>El día siete de noviembre, En el autobús compartido: Jaca, Sabiñánigo y Huesca A Zaragoza, nos hemos dirigido.</p> <p>En el autobús de Zaragoza, Se celebra este evento, De los premios Servicios Sociales, Y que el público este contento.</p> <p>Van repartiendo los premios A gente muy necesitadas, Que les reciben con ilusión, Y que son muy aplaudidos.</p> <p>Por parte del director del evento, El discurso un poco largo, También con escasa voz, Y que se le hace largo.</p> <p>La consejera Mamen Susín En su discurso eficiente, Era un placer escuchar Y con claridad sorprendente.</p> <p>También hay actuaciones De gentes necesitadas, Que lo hacen con ilusión Y son muy bien aceptados</p>	<p>Tenemos que ir a comer Ahora los nueve hogares, Con que agradable convivencia Que es lo que debe de ser.</p> <p>Ahora a visitar el acuario, Muy variado, y bien cuidado, Es grandote y de tres plantas, Bonito y bien decorado.</p> <p>Es muy larga la visita Y se ha hecho hora de marchar, Cogemos el autobús, Para a nuestras cosas regresar</p> <p>Tenemos que colaborar También en el voluntariado: ¡Nosotros nos sentimos bien Y agradecerán los necesitados.</p> <p>Todos somos o seremos necesitados´ Nadie estamos descartado, Entonces será, poca a poco, A todos nos ira llegando.</p> <p>De asistir a estos actos, Nos sentiremos contentos: ¡Siempre que nos sea posible, ¡Lo hacemos encantados!</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sabiñánigo 7 de noviembre de 2024

EL ÁRBOL DE LOS DESEOS



Escrito por Santiago Borra Lanuza de su puño y letra

- 700 -

AYUNTAMIENTO DE SABIÑÁNIGO • NAVIDAD-2024 • ENCENDIDO DE LUCES Y ÁRBOL
HOGAR DE P. MAYORES : PETICIONES ANTE "EL ÁRBOL DE LOS DESEOS"

Hoy día cinco de Diciembre,
 hacemos la presentación:
 Del "Árbol de los Deseos",
 y también la iluminación.

Esperamos a la Navidad,
 y acompañamos a los niños.
 En esta bonita fiesta,
 que hacemos todos los años.

Como si fuéramos niños,
 contentos lo celebramos.
 La Vida necesita un impulso,
 que todos disfrutaremos.

Pediremos muchas cosas,
 y que lleguen las que pueden.
 Lo que hace falta que algunos,
 las sepan y las comprendan!

No competimos aquí,
 por tener el "Árbol" más grande.
 Trabajemos para entendernos,
 y eso es lo que más vale!

Le pedimos muchas cosas,
 al "Árbol iluminado":
 ¡Que nos ilumine a todos
 y seremos beneficiados!

Los niños con sus cosas,
 y los adultos con las nuestras:
 ¡Haber si fuera posible
 que nos salieran bien los cuentos!

Las "injusticias y atropellos",
 están en nuestras peticiones:
 ¡Pedimos muy seriamente,
 que se cumplan las pretensiones!

Toda la lista de peticiones
 no la podemos enumerar:
 ¡Pero, si que nos gustaría,
 que pudiéramos mejorar!

El árbol, está iluminado,
 y a la Política, falta le haría.
 Que se entendieran bien,
 eso, cualquiera lo diría!



Son destructivas las guerras,
y el tema es muy espinoso.
¡Que cesaran de una vez,
seria muy generoso!

No hemos pasado muy bien
de ver los niños ilusionados.
¡Siempre hace falta ilusión,
para no estar acabados!

Pediriamos muchas cosas,
pero habrá que esperar:
¡Estamos muy "desajustados",
y poco se puede arreglar!

Antes que pueda enfermarme,
lo dejamos terminado.
¡Haber si con sentido común,
lo podemos ir arreglando!

Siempre es penoso pedir,
pero tambien exigir:
¡Vivir la normalidad
es lo que debería existir!

Que queden iluminados,
los caminos de la Vida.
Para que podamos caminar,
rosagados cada dia!

¡Nos volveremos a ver,
y no cabe aqui despedida.
¡Que la salud acompañe,
y a disfrutar cada dia!

Santiago

HOGAR DE P. MAYORES.

Que llegen estas peticiones,
a las "mentes" que correspondan:
¡Y que sepan escuchar,
el mensaje que se les manda!

¡Hacemos estas peticiones,
solo para construir.
¡Pues no hacemos como otros,
que emplean para destruir!

SABIDÁNICO - 5 - DICIEMBRE - 2024 -

- 669 -

MANIFIESTO CONTRA "EL MACHISMO" • PLAZA DEL MOLINO - 25-11-2024

Hoy veinticinco de Noviembre
en la Plaza del Molino.

¡Se lee un manifiesto,
que no queda indiferente ninguno!

El motivo es vergonzoso,
pues es para protestar,
por el negacionismo machista
que tanto llega a molestar.

A los negacionistas de género,
también les queremos decir:
¿Qué mismo tienen vergüenza,
y por qué piensan así?.

Solo maltratan a las Mujeres,
los hombres de mala "calaña";
y de mala educación,
los que con ellas se enseñan.

¡A la mayoría de los hombres,
no nos entra en la cabeza,
que unos despiadados "bestias",
cometan estas torpezas!.

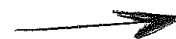
Teneis todas las condiciones
para que seis respetadas.
Y sin dudarlo también
queridas y apreciadas.

La practica de los maltratos
cada año hay que contar:
¿Podemos aprender un poco,
y a esas practicas no llegar?.

Gobernantes tan "dementes",
deberian estar prohibidos.
¡Pues solo estan demostrando,
que parece que estan "idos"!

La lista de la "vergüenza"
la llamaron algunos medios:
¿No habrá alguna manera,
de poner a esto remedio?.

Un año más vamos a batir,
el número de asesinatos:
¡Deberiamos estar avergonzados
de ser tan insensatos!.



Los culpables, ya los vemos,
pero son los "aireadores",
que por su sistema de no pagar
llegamos a estos pesares.

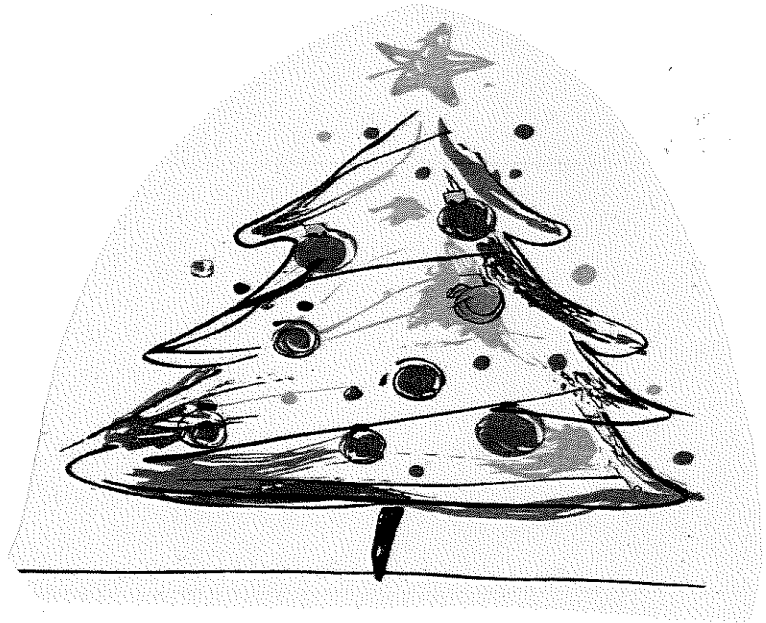
¡ El escribir estos versos,
me produce malestar,
impotencia y mucha rabia
pero : ¡ No basta con protestar !

Esto fue leído en el manifiesto - del 25 de Noviembre.

Santiago

El día - 8 de Marzo
estaremos más amables.
¡ Para felicitar nuestra fiesta
y de forma amigable !.

Cuando escribo estos versos
me tengo siempre que enfadar.
No aguanto las injusticias,
que nos van a perjudicar.

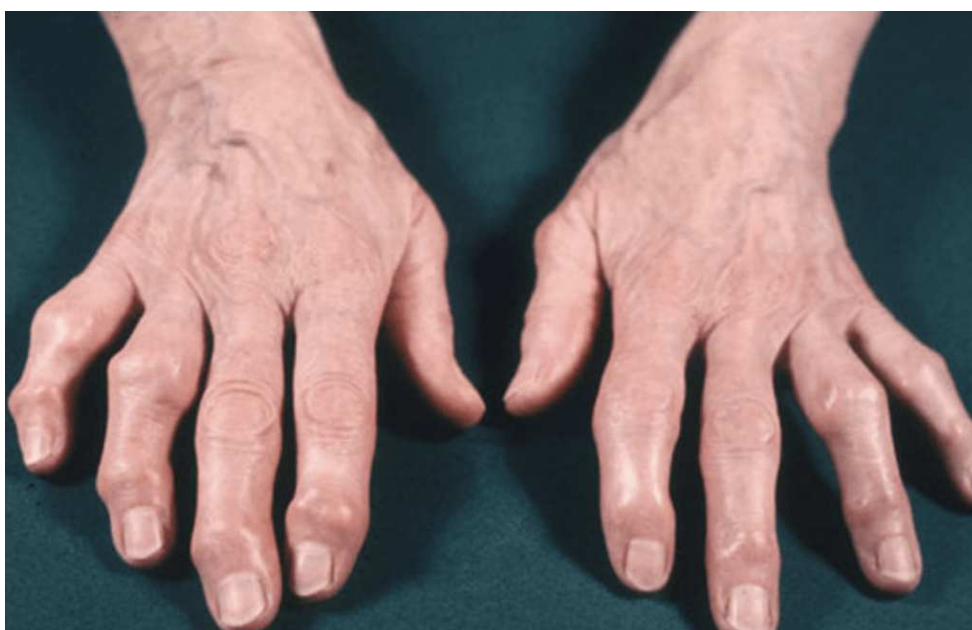


Sabidánigo - 25 - Noviembre de - 2.024 -

SERVICIO DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL

En el servicio de Promoción de la Autonomía Personal (PAP), se desarrollan tres áreas principales con la finalidad de lograr la máxima funcionalidad física, cognitiva y social de los usuarios. Apoyando así sus objetivos e intereses personales para conseguir la mayor autonomía posible.

En este programa, debido a la gran incidencia de patologías de mano, desde el área de Terapia Ocupacional y Rehabilitación funcional juntas se interviene para conseguir la mayor funcionalidad, ya que las manos están implicadas en la mayoría de Actividades de la Vida Diaria.



Las principales patologías que se encuentran en el servicio son: artrosis, artritis y síndrome del túnel carpiano. Nuestras actuaciones se centran en educar en técnicas de ahorro de energía, fomentar la protección articular, realizar ejercicios, tanto de movilidad funcional como de motricidad fina. También se asesora en el uso de férulas de reposo y productos de apoyo necesarios en cada caso particular.

Respecto a las técnicas de ahorro de energía, se aconseja: limitar el trabajo, planificar la actividad con antelación, revisar las rutinas y hábitos para optimizar la energía, establecer actividades prioritarias, descansos frecuentes, y asesorar y educar en el uso de productos de apoyo.

La protección articular es un aspecto fundamental para sobrellevar estas patologías, se recomienda, respetar el dolor, tomar conciencia de la postura y posición adecuada y ergonómica de la articulación en cada actividad. Si es posible se debe priorizar el uso de las articulaciones más grandes y fuertes para no sobrecargar las más pequeñas.



El ejercicio físico y las actividades de motricidad fina son otros pilares fundamentales en el tratamiento de patologías de la mano, para conseguir y mantener su funcionalidad, para ello mantener la fuerza muscular y el rango de movimiento a través del mismo, en este servicio todo ello es supervisado por un profesional e indicado en cada caso personalizado.

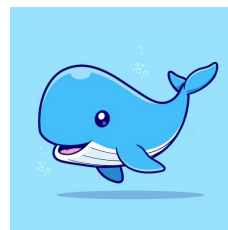
Lucía Penalva Larraz (Terapeuta Ocupacional)

Noelia Rodríguez Llorente (Terapeuta Ocupacional)



ADIVINANZAS

EN UNA ISLA, UNA FUENTE
QUE MUCHA AGUA VIERTE
Y VA LLENA SIEMPRE



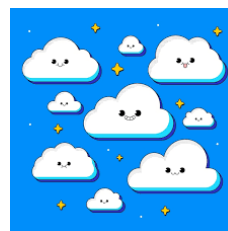
(La ballena)



(El gusano de la mariposa)

LABORIOSO, LABORIOSO
CONTINUA SU CASITA
Y CUANDO ACABO DE HACERLA
YA NO ERA EL SINO ELLA

ME HINCHO TANTO, TANTO,
QUE ME DESAHOGO EN LLANTO



(La nube)



(Las chispas)

MÁS DE CIENTO DAMAS HERMOSAS
VÍ EN UN INSTANTE NACER,
Y ENCENDIDAS COMO ROSAS,
Y AL INSTANTE PERECER

PRIMERO FUI BLANCA,
DESPUÉS VERDE FUI,
CUANDO FUI DORADA
¡AY POBRE DE MI!



(la naranja)

RETAZOS

1 ACTIVIDADES CON PLAZAS LIBRES

MINDFULNESS: ATENCIÓN PLENA Y MEDITACIÓN I (AVANZADO)

Horario: a 16 A 17 h, martes.

Los beneficios de esta actividad son diversos e incluyen:

Reducción del estrés: Ayuda a manejar la ansiedad y el estrés al fomentar una mayor conciencia de los pensamientos y emociones.

Mejora de la concentración: Al entrenar la mente para enfocarse en el presente, se puede mejorar la atención y la claridad mental.

Aumento del bienestar emocional: Fomenta una mayor conexión con uno mismo y con los demás, lo que puede llevar a una mayor satisfacción y felicidad.

PRECIO: 20 €

LA ACTIVIDAD CONTINUA EN ENERO

MANUALIDADES Y RESTAURACIÓN

Horario: 15.00 a 17.00 h viernes

En esta actividad puedes restaurar muebles, objetos decorativos ...Igualmente en esta clase podrás hacer manualidades donde fomentar la creatividad y relajarte



PRECIO: 15 € /mes

LA ACTIVIDAD CONTINUA EN ENERO

RECUPERACION DE CANCIONES Y DANZAS TRADICIONALES

Horario 15.30 a 17.30 h. miércoles

Un espacio de entretenimiento y divertimento recordando y cantando las tradiciones musicales vivas que forman parte de la identidad cultural de nuestra zona. Esto incluye no solo la recopilación de canciones y danzas, sino también la transmisión de su significado y contexto histórico.

PRECIO: 35 €/ trimestre

LA ACTIVIDAD CONTINUA EN ENERO



AJEDREZ

Horario: 10.00 a 12.00 h miércoles

Aprende a jugar ajedrez, y además fomenta el pensamiento crítico y la toma de decisiones.

PRECIO GRATUITO

LA ACTIVIDAD CONTINUA EN ENERO



GUITARRA:

Horario: 15.00 a 17.00 h jueves

Aquí puedes aprender los fundamentos básicos de la guitarra, para que puedan tocar canciones sencillas y desarrollar tu habilidad musical.



PRECIO: 20 €

LA ACTIVIDAD CONTINUA EN ENERO

FORMACION DE CUIDADORES

La Formación Cuidadores no profesionales es una formación que permite a las personas que desempeñan este rol, hacerla de una manera más efectiva y segura. En esta formación se incluyen aspectos como el manejo de medicamentos, primeros auxilios, técnicas de movilización y cuidado personal, entre otras

LUGAR: Hogar de Personas Mayores de Sabiñanigo

FECHAS Y HORARIOS: lunes, desde el 10 de febrero al 14 abril de 2025, en horario de 16.30 a 18.30 h

FECHAS DE INSCRIPCIÓN: 14 de enero al 4 de febrero de 2025

Contacto Beatriz y Noelia, tfno. 974481047

cdsabi.iass@aragon.es

PRECIO GRATUITO



2 ACTIVIDADES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

COACHING POSTURAL: ESPALDA SANA

Horario: Grupo I 9 a 10 h y Grupo II 10 a 11 h lunes y viernes

Enseña a adoptar posturas correctas en tu vida diaria, así como a fortalecer los músculos que sostienen la espalda. Esto ayuda a prevenir dolores y lesiones, y promueve una mejor calidad de vida.

NEUROBIC: ENTRENA LA MEMORIA.

Horario. 10.15 h a 11.45 viernes

Esta actividad no solo es entretenida, sino que también es una excelente manera de mantener la mente activa y mejorar la memoria.

Coste actividad: 27 € / año.

INSCRIPCIONES	8 AL 16 DE ENERO
SORTEO	20 DE ENERO
LISTAS PROVISIONALES	27 DE ENERO
PERIODO DE PAGO	27 DE ENERO A 3 DE FEBRERO
LISTAS DEFINITIVAS	6 Y 7 DE FEBRERO
INICIO ACTIVIDAD	10 DE FEBRERO

TALLERES DE CRECIMIENTO PERSONAL

RISOTERAPIA

Horario: martes 16.30 a 18.30

Actividad orientada a eliminar bloqueos emocionales, físicos y sanar la autoestima a través de la risa adquiriendo una actitud más positiva ante la vida

PRECIO: 15€

INICIO: 18 de febrero al 29 de abril

SEXUALIDAD

Horario: viernes 10.30 a 12.30 h viernes

Actividad encaminada a promover actitudes, facilitar conocimientos y dotas de herramientas suficientes para decidir como vivir la sexualidad en la etapa adulta.

PRECIO: 15 €

INICIO: 21 de febrero a 1 de mayo

3 GRUPO DE APOYO EMOCIONAL**GRUPO DE APOYO EMOCIONAL “RINCON DE BIENESTAR”****Horario: 11.00 a 13.00 h, viernes del 21 de marzo al 30 de mayo**

Un grupo de apoyo emocional es un espacio donde las personas se reúnen para compartir sus experiencias, sentimientos y desafíos emocionales en un ambiente seguro y de confianza. Estos grupos están diseñados para ofrecer apoyo mutuo, comprensión y empatía entre los participantes, quienes pueden estar enfrentando situaciones similares, como estrés, ansiedad, pérdidas o cambios significativos en sus vidas, provocados por diferentes circunstancias vitales.

PRECIO GRATUITO**DIEZ SESIONES EN HORARIO DE 11 A 13 H, LOS VIERNES, A PARTIR DEL DÍA 21 DE MARZO HASTA EL 30 DE MAYO****ACTIVIDADES DE NUEVO INICIO****MINDFULNESS: ATENCIÓN PLENA Y MEDITACIÓN I (iniciación)****Horario: 9.00 a 10.30 h, jueves.**

Los beneficios de esta actividad son diversos e incluyen:

Reducción del estrés: Ayuda a manejar la ansiedad y el estrés al fomentar una mayor conciencia de los pensamientos y emociones.

Mejora de la concentración: Al entrenar la mente para enfocarse en el presente, se puede mejorar la atención y la claridad mental.

Aumento del bienestar emocional: Fomenta una mayor conexión con uno mismo y con los demás, lo que puede llevar a una mayor satisfacción y felicidad.

PRECIO: 20 €**INICIO DE LA ACTIVIDAD: 13 DE FEBRERO****INSCRIPCIONES: HASTA EL 10 DE ENERO**

ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA – AUTOFINANCIADA**Horario: viernes de 11.45 a 13.15 h**

Previene el deterioro cognitivo asociado a la edad, con el fin de mejorar la calidad de vida, mantener la capacidad funcional y conseguir autonomía e independencia

**PRECIO: 15 €/MES****INICIO: 24 de enero al 14 de junio****INSCRIPCIONES HASTA EL 16 ENERO**

FORMACIÓN PARA PERSONAS CUIDADORAS

La formación de cuidadores no profesionales es fundamental para brindar una atención adecuada a las personas que necesitan de cuidados. Estos cuidadores suelen ser familiares o amigos cercanos, que asumen la responsabilidad de cuidar a una persona con necesidades especiales, ya sea por enfermedad, discapacidad o edad avanzada.

La formación se impartirá todos **los lunes a partir del día 10 de febrero y hasta el 14 de abril, en horario de 16.30 a 18.30 h.**

En esta formación se incluyen aspectos como el manejo de medicamentos, primeros auxilios, técnicas de movilización y cuidado personal, entre otras.

Pero también es importante que reciban capacitación en aspectos emocionales, como el manejo del estrés y la comunicación efectiva con la persona cuidada, además de ofrecer herramientas para su propio autocuidado, ayudando a los cuidadores a sentirse más seguros en su labor, a mejorar la calidad de vida de la persona cuidada y a prevenir posibles complicaciones. Asimismo, les permite adquirir las habilidades necesarias para brindar un cuidado adecuado y respetuoso, promoviendo la empatía, la paciencia y la comprensión hacia las personas dependientes.

En resumen, esta formación es esencial para mantener el bienestar tanto de la persona cuidada como del cuidador mismo.



Para informarle más detalladamente sobre el curso al que puede inscribirse, le convocamos a una reunión informativa que tendrá lugar el próximo **28 febrero**, a las **11 horas**, en el **Hogar de Personas Mayores Sabiánigo** situado en la **calle Serrablo s/n (enfrente de la estación de autobuses)**

RECETA DE COCINA

COCHINILLO ASADO PARA NAVIDAD

INGREDIENTES:

- 1 cochinillo (4-5 kg aprox.), limpio y sin vísceras
- 3-4 dientes de ajo, machacados
- 1 ramo de hierbas aromáticas (tomillo, romero y laurel)
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal gruesa al gusto
- 1 litro de agua
- 1 taza de vino blanco seco
- Pimienta negra molida al gusto

UTENSILIOS:

Una bandeja para horno con rejilla, Papel de aluminio (opcional), Brocha de cocina.

PREPARACIÓN:

1. Preparar el cochinillo:

Precalienta el horno a 180°C, Lava el cochinillo por dentro y por fuera con agua fría y sécalo con papel de cocina. Haz pequeños cortes en la piel para que se cocine de manera uniforme. No cortes muy profundo, solo hasta la grasa.

2. Marinado:

En un bol, mezcla el ajo machacado, el aceite de oliva, la sal gruesa, las hierbas aromáticas y un poco de pimienta negra. Unta esta mezcla sobre toda la superficie

del cochinillo, tanto por fuera como por dentro.

3. Montaje para asado:

Coloca el cochinillo sobre la rejilla, con la piel hacia arriba, y está sobre la Bandeja de horno. Llena la bandeja con el agua y el vino blanco (esto evita que El cochinillo se seque y aporta sabor). Asegúrate de que la rejilla eleve al cochinillo para que la piel quede crujiente.

4. Hornear:

Asa el cochinito durante 2 horas a 180°C. Cada 30 minutos, humedece el cochinito con los jugos que caen en la bandeja, usando una brocha o cuchara. Si notas que se está dorando demasiado rápido, cubre las orejas y el rabo con Papel aluminio para evitar que se quemem

5. Crocante final:

Suba la temperatura del horno a 220°C durante los últimos 15-20 minutos para Que la piel quede crujiente y dorada.

PRESENTACIÓN

Sirve el cochinito entero en una fuente grande y adorna con ramas de hierbas frescas. Puedes acompañarlo con guarniciones como papas al horno, una ensalada verde o puré de manzana.

**ALUMNADO Y PROFESORADO DEL IES BIELLO ARAGON**

TELEFONOS DE INTERES



HOGAR DE PERSONAS MAYORES	974 48 10 47
AYUNTAMIENTO DE SABIÑANIGO	974 48 42 00
CENTRO DE SALUD	974 48 14 14
COMARCA ALTO GALLEGO	974 48 33 11
POLICIA LOCAL SABIÑANIGO	974 48 42 42
GUARDIA CIVIL	974 48 10 10
EMERGENCIAS	112
MUJER EMERGENCIAS 24 HORAS	900 50 44 05
VIOLENCIA DE GÉNERO	016
INSTITUTO ARAGONES SERVICIOS SOCIALES	974 29 33 33
TELEFONO DEL MAYOR	900 25 26 26
TELEFONO DE LA ESPERNZA	717 003 717
TELEFONO CONTRA EL SUICIDIO	024

