



La Puerta

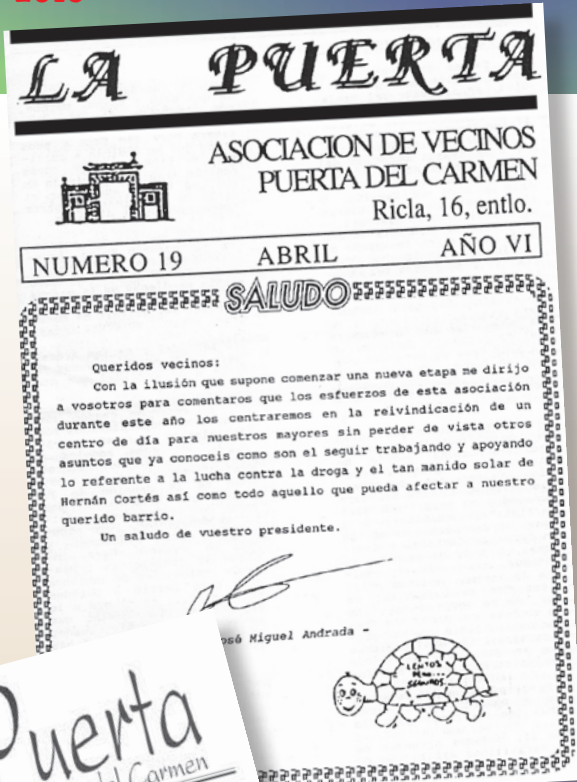
del Carmen

Revista editada por la Asociación de Vecinos Puerta del Carmen



Número 50 Año 2013

www.puertadelcarmen.com



CARNES MARISA



Se toman **ENCARGOS** de:

- cabritillo
- lechal
- cochinillo
- rellenos de ternera
- rellenos de cabezada
- solomillos con bacon

Mercado TERUEL. Puesto 7 • Zaragoza
Teléfono **976 21 20 01** • lourdespomares@gmail.com

MIEMBROS DE LA JUNTA RECTORA

PRESIDENTE

Marisol Pardos Solanas

VICEPRESIDENTE

José Carlos Terrer Muñoz

TESORERO

Carmelo Alcalde Sanz

SECRETARIO

José Luis García Fernández

VOCALES

Francisco Muñoz López, Isabel Pérez Antón,
M^a. del Rosario Maurel Abella,
Matilde Ibarz Cordón, Virginia Pellejero

SUMARIO

SUMARIO	3
TELÉFONOS DE INTERÉS	4
EDITORIAL	5
MI QUERIDO BARRIO	6
PASEO POR LAS RIBERAS DEL EBRO	7
NUESTRAS ACTIVIDADES	8 y 9
ENTREVECINOS	10
MEDINACELI	11
RECORTES DE PRENSA	12
ENCUENTRO ENTRE JAPÓN Y OCCIDENTE	13
ZARAGOZA VERSO A VERSO	14
VENTAJAS DE JUGAR AL GOLF	15
SÍNDROME DEL NIDO VACÍO	16 Y 17
EL CAFÉ LEVANTE	18
REGLA ORTOGRÁFICA	19
FOTOS DENUNCIA	20 Y 21
VOLUNTARIADO	22 Y 23
LOS HOBBIES DE NUESTROS SOCIOS	24
VIDA Y LEGADO DE GAUDÍ	25
VIDA SANA	26
SECCIÓN POÉTICA	27
CARTAS A LA ASOCIACIÓN	28
ACTIVIDADES DEL TRIMESTRE	29 Y 30
HOJAS DE INSCRIPCIÓN	31



La Puerta del Carmen

Edita:
Asociación de Vecinos
"Puerta del Carmen"
Hernán Cortés, 33
Tel. 976 726 112

Año 2013 N° 50

Dirección:
Mary-Sol Pardos

Redacción:

Carlos Terrer, Virginia Pellejero,
José Luis García, Francisco Muñoz,
Charo Maurel, Tildines Ibarz

Diseño y Maquetación:

José Luis García

Fotografía:

F. Betoré

Colaboradores:

German Herranz,
Isabel Alcober

Depósito Legal: Z-1683-96
Imprime: Gráficas Notivol

ESTA ASOCIACIÓN
NO SE HACE RESPONSABLE
DE LOS ARTÍCULOS FIRMADOS



A.V.V.
PUERTADEL CARMEN
976 726 112
654 520 348
654 520 347



BOMBEROS
080



SOS ARAGÓN
112



URGENCIAS MÉDICAS
061



AMBULANCIA
902 110 112



POLICÍA NACIONAL
091



POLICÍA LOCAL
092



PROTECCIÓN CIVIL
976 721 669



MUJER MALOS TRATOS
016



AYUDA AL MENOR
976 556 565



FARMACIA DE GUARDIA
902 170 196



TELEFONO MUNICIPAL
010



TELETIEMPO
906 365 650



ATENCIÓN CONSUMIDOR
900 12 13 14



CEMENTERIO ZARAGOZA
976 388 012

**TELÉFONOS
PARA TENER
SIEMPRE A MANO**

EL CENTRO ... SIN CENTROS

PARTICIPACIÓN

La participación en los distritos es muy importante para defender los intereses comunes de los vecinos exigiendo, para ello, intervenir en la gestión e impulsar la búsqueda de soluciones a la problemática de los barrios, buscando respuestas satisfactorias a las demandas sociales.

Para que esos avances sociales lleguen a ser positivos, se necesitan personas con inquietud colectiva y ciudadana que intenten romper la inercia negativa de una sociedad insolidaria. Vecinos que con ilusión tratemos de participar de forma activa y amplia en la organización de nuestro tiempo de ocio, con actividades que permitan un avance en el bienestar social.

La A.VV. Puerta del Carmen es una organización de hombres y mujeres, que te cruzas a diario en la calle o escalera de tu casa, y que respetando la pluralidad ideológica de cada uno, juntos buscamos soluciones a los problemas que tenemos como vecinos, promoviendo actividades y acciones reivindicativas en defensa de los intereses colectivos, y proponiendo alternativas ante los problemas de la comunidad.

Mi querido barrio

Querido Barrio del Carmen:

Hace 34 años contraí matrimonio con el que hoy es mi actual marido, y decidimos comenzar a vivir nuestra vida juntos en un pisito ubicado en tu mismo centro.

Fueron tiempos felices, allí tuve a mis dos hijos, los vecinos nos conocíamos, nos saludábamos por la calle y las tiendas de proximidad rebosaban de clientela, la frase “quien es la última” se oía continuamente entre el murmullo de conversaciones con el que pasábamos el rato mientras llegaba nuestro turno.

El mercado de Avda Goya-Hernán Cortes bullía de actividad y agitación, los distintos coloridos de las verdulerías, los pescados frescos que parecían a punto de saltar de sus puestos, las carnes rojas., en fin, todo ello emanaba vida y futuro.

Por distintos avatares de la vida fui cambiando de casa y de barrio y ahora después de 20 años y animada por aquellos recuerdos tan emotivos decidí volver a tí.

Grande ha sido mi desilusión, ya no eres aquel barrio de mis primeros años, coquetón y cercano. Estas sucio y descuidado, las grandes superficies se han ido comiendo a las pequeñas tiendas, la mitad de los puestos del mercado están cerrados, el asfalto se ha adueñado de las calles, las casas han envejecido y en lugar de hacerles un lifting y hacerlas asequibles para la gente joven han preferido la expansión “periférica”, con lo que tu también te has convertido en un barrio mayor, la inseguridad en algunas calles es manifiesta y en fin, que quizás yo también con los años he magnificado aquellos recuerdos pero ya no te reconozco.

Un saludo,

Rosario

Enrique Martínez Morales
ARQUITECTO TÉCNICO
INGENIERO DE EDIFICACIÓN

Tel.: 676 410 162
E-mail: emm@coaatz.org

Rehabilitación - Reformas
Coordinación y gestión

GLOBAL TECNIUM
GRAN VIA 30 Entlo
Zaragoza
630 937 824
fsobreviela@ibertecnum.com

INSTALACIONES • REPARACIONES
VENTA DE MATERIAL ELÉCTRICO

J. Aylón
electricidad

C/ Marcial, 1 - Tel. y Fax: 976 211 917
2º de los Olvidados, 3 (Valdespartera) - Tel.: 600 48 78 38

Un paseo por las riberas del Ebro

Todos tenemos una noción instintiva de lo que es un río, sobre todo basado en nuestra visión subjetiva de él y por nuestras vivencias. Todos nos hemos acercado al río de nuestro pueblo, de nuestra ciudad y hemos disfrutado de muy buenos momentos a su alrededor, los ríos han sido lugares de encuentro entre personas, para la relación social, la pesca, la navegación, el deporte, etc...



Pero de la mano de la asociación Voluntarríos, en una tranquila y soleada mañana de Mayo, descubrimos la otra cara del río, la que lo afea, ensucia y estropea a su paso por la ciudad, la que hace que desaparezcan la flora y la fauna.

En los últimos años el río Ebro ha sufrido por el abandono abusiva esquilmación de sus recursos y contaminación. Los habitantes de Zaragoza escasamente se acercan a sus orillas para disfrutar de él, lo vemos pasar desde los puentes y paseos y hacemos comentarios de lo caudaloso que baja o de lo sucia que está el agua, pero desconocemos totalmente su realidad.

El agua ha sido considerada comúnmente como un recurso renovable, cuyo uso no se veía limitado por el peligro de agotamiento, pero su consumo se ha disparado y ello unido a la degradación de su calidad hace que últimamente nos planteemos un montón de preguntas y retos para solucionar.

Para asumir este reto se precisan cambios radicales en nuestras escalas de valores, en nuestros estilos de vida, una Nueva Cultura del Agua.

Todo esto y mucho más aprendimos a las orillas del Ebro y por supuesto, hicimos nuestra esta Nueva cultura, dejando aquel lugar con el firme propósito de poner nuestro granito de arena en esta necesaria y urgente tarea.

NUESTRAS A



ACTIVIDADES



Entrevecinos

Este proyecto creado por la Federación de Asociaciones de Barrios de Zaragoza cuenta con la colaboración del Ayuntamiento de Zaragoza y la Federación de Cooperativas Agrarias de Aragón, empezó el pasado mes de junio.

El objetivo es buscar la solidaridad vecinal con el apoyo de las AA.VV. para evitar que siga incrementándose el número de personas en riesgo de exclusión social, laboral y familiar, tratando de cubrir las necesidades básicas de las que se encuentran en peor situación. No se pretende que sea solo asistencial sino que las personas que participen se comprometan a realizar un papel activo, ayudándoles a reintegrarse también en el mercado laboral a los parados de larga duración, los que llevan más de dos años.

El pasado 15 de octubre se puso en marcha, mediante un acuerdo con los supermercados Eroski Center de Zaragoza, la campaña de recogida de productos básicos tanto de alimentación como de higiene, para abastecer la Tienda Solidaria instalada en la sede de la FABZ, calle Mayor 40 bajo.

Nuestra Asociación participa en este proyecto como asociado a la FABZ. Estuvo presente en la recogida de alimentos, con voluntarios, en el establecimiento de la calle Dr. Cerrada-Almagro, los días 21 y 22 de diciembre, quedando "muy sorprendidos" por la impresionante respuesta solidaria recibida, recogiendo aproximadamente 1.500 Kg. de alimentos y productos de limpieza.

En la actualidad son alrededor de 100 personas las que están integradas en este proyecto, de los que unos 80 están en pleno proceso de formación e información, con talleres de carácter prelaboral por parte de la FABZ, que una vez finalizado y tras la valoración de los mismos, se incorporarara programas de formación y capacitación que llevarán a cabo el Grupo Eroski y otras entidades y organismos colaboradores.

A cambio de su participación en el proyecto recibirán una moneda llamada Vecinos, en función de su situación familiar y económica, que podrán canjear en la tienda por productos de primera necesidad.

Carlos Terrer

BELTRÁN
COLCHONERÍA

Cortes de Aragón, 30
50005 Zaragoza
Tel.: 976 220 578
www.beltran-colchoneria.com

COLCHONES (MUELLES, LÁTEX, VISCO...)
BASES (CANAPES ABATIBLES, SOMIERES,
CAMAS ARTICULADAS, CONJ. NIDO...)
ALMOHADAS de todas las medidas
COMPLEMENTOS (RELLENOS NÓRDICOS, FUNDAS
COJINES, GUATAS...)

Admón. de Loterías n.º 16

Fdo. El Católico, 2, Bajo
(entrada por Goya)

50005 Zaragoza • Tel. 976 557 259



Medinaceli y Santa María de la HUERTA

Preparamos una excursión a estas dos localidades, pero cuál fue nuestra sorpresa cuando el guía que habíamos contratado era un enamorado de su trabajo y de la zona que íbamos a visitar, con lo que disfrutamos de ellas doblemente.

Se llamaba Ismael y nos vino a recoger a la gasolinera de Medinaceli, conocida por todos al ser parada obligatoria en ruta hacia Madrid. Después de desayunar, nos dirigimos a la población de Ambrona un pueblo desconocido para todos nosotros, donde se encuentra el yacimiento arqueológico paleontológico del Paleolítico Inferior más importante de Europa, por su información aportada y por la espectacular

concentración de restos que se pueden ver, como esqueletos fósiles incompletos de elefantes de hace 300.000 años, también hachas de mano y otros animales, que se encuentran expuestos en el propio yacimiento. También desde allí pudimos contemplar una vista maravillosa de los campos en otoño y seguidamente nos fuimos a Conquezueta donde se encuentra la Ermita de Santa Cruz.

Junto a unas barranqueras calizas, se abre una cueva estrecha y alta, pero poco profunda, su entrada se abre al sur, donde hasta hace apenas 50 años se encontraba una laguna de grandes dimensiones, que atraía la presencia de numerosa fauna. Hoy por desgracia ya no existe, pues en tiempos de la dictadura franquista la laguna fue desecada para convertirla en campos de cultivo, en las rocas de encima se encuentran algunas tumbas, espectacular y muy bien explicado por Ismael, que nos hizo trasladarnos a tiempos muy remotos.

De allí fuimos a Medinaceli, una población con mucha historia y donde nuestro guía nos hizo revivir grandes historias, pero la hora de comer se acercaba y tuvimos que dejarla para ir a Lodares y degustar unos estupendos garbanzos castellanos. Sin apenas tiempo para la sobremesa, pues el programa era muy extenso, nos dirigimos a Santa María de Huerta, Monasterio cisterciense cuyos orígenes se remontan hacia 1150, el Rey Alfonso VII trajo desde la abadía de Berdous en Gascuña (Francia), una comunidad de monjes cistercienses con su abad Rodulfo, en la actualidad habitan una veintena de monjes, esta muy bien conservada y sigue su restauración.

Fue un día completo aunque un poco fresquito, ya que en Medinaceli estuvo nevando mientras escuchábamos la historia de esta pequeña población, pero muy enriquecedor y quedamos emplazados a volver para recorrer con Ismael otras poblaciones de los alrededores.



RECORTES



Un reventón de una tubería inundó el Camino de las Torres y hoy se reparará

Ningún vecino al cruzarlo se quedó seco a consecuencia del suceso, que ocurrió en el barrio de Azañeta. Las bogatas municipales ordenaron la reparación de la tubería y a la zona afectada.

El suceso ocurrió a las 10.30 horas de la mañana cuando una tubería de 1.200 metros de longitud se reventó en el barrio de Azañeta, inundando el Camino de las Torres. El agua cubrió una zona de unos 200 metros cuadrados y se inundó el paso de peatones. Los vecinos que estaban cruzando el camino en ese momento se vieron obligados a dar un rodeo por el barrio de Azañeta. Las bogatas municipales ordenaron la reparación de la tubería y a la zona afectada.

El suceso ocurrió a las 10.30 horas de la mañana cuando una tubería de 1.200 metros de longitud se reventó en el barrio de Azañeta, inundando el Camino de las Torres. El agua cubrió una zona de unos 200 metros cuadrados y se inundó el paso de peatones. Los vecinos que estaban cruzando el camino en ese momento se vieron obligados a dar un rodeo por el barrio de Azañeta. Las bogatas municipales ordenaron la reparación de la tubería y a la zona afectada.

Un particular ofrece 1,3 millones por el antiguo taller de los Albareda

El Consistorio de Zaragoza se interesa por el inmueble que el particular quiere comprar para el desarrollo de un proyecto de viviendas.

El Consistorio de Zaragoza se interesa por el inmueble que el particular quiere comprar para el desarrollo de un proyecto de viviendas. El inmueble se encuentra en el barrio de Azañeta y tiene una superficie de 1,3 millones de metros cuadrados.

El Consistorio de Zaragoza se interesa por el inmueble que el particular quiere comprar para el desarrollo de un proyecto de viviendas. El inmueble se encuentra en el barrio de Azañeta y tiene una superficie de 1,3 millones de metros cuadrados.

El tranvía inicia su marcha en blanco en la margen izquierda

La cooperativa del bus y la cooperativa de la bicicleta se unen para ofrecer un servicio de transporte alternativo.

La cooperativa del bus y la cooperativa de la bicicleta se unen para ofrecer un servicio de transporte alternativo. El servicio se iniciará en la margen izquierda de Zaragoza.

Cuando toda la ayuda es poca

Las Juntas de Distrito reportan con 50.000 euros para paliar el impacto de la crisis económica en los barrios más afectados.

Las Juntas de Distrito reportan con 50.000 euros para paliar el impacto de la crisis económica en los barrios más afectados. El dinero se utilizará para financiar proyectos de mejora de infraestructuras y programas de empleo.



El consistorio prohíbe la salida de Almagro al paseo Pamplona

El Ayuntamiento de Zaragoza prohíbe la salida de Almagro al paseo Pamplona para mejorar la seguridad vial.

El Ayuntamiento de Zaragoza prohíbe la salida de Almagro al paseo Pamplona para mejorar la seguridad vial. La medida se aplicará a partir de mañana.



Los políticos se olvidan de la ciudad consolidada

El Ayuntamiento de Zaragoza debe preocuparse más por la ciudad consolidada y menos por las zonas periféricas.

El Ayuntamiento de Zaragoza debe preocuparse más por la ciudad consolidada y menos por las zonas periféricas. El texto critica la falta de inversión en la ciudad consolidada.

El antiguo conservatorio y el cuartel de Torrero podrían ser recalificados

El Ayuntamiento de Zaragoza estudia la posibilidad de recalificar el antiguo conservatorio y el cuartel de Torrero para su uso residencial.

El Ayuntamiento de Zaragoza estudia la posibilidad de recalificar el antiguo conservatorio y el cuartel de Torrero para su uso residencial. El proyecto se encuentra en fase de estudio.



Zaragoza, entre las que más usa la bici

Zaragoza es una de las ciudades que más utiliza la bicicleta como medio de transporte, según un estudio reciente.

Zaragoza es una de las ciudades que más utiliza la bicicleta como medio de transporte, según un estudio reciente. El estudio muestra un aumento en el uso de la bicicleta en los últimos años.

PROBLEMA ETERNO

El problema de la contaminación en Zaragoza persiste, a pesar de las medidas adoptadas por el Ayuntamiento.

El problema de la contaminación en Zaragoza persiste, a pesar de las medidas adoptadas por el Ayuntamiento. El texto analiza las causas y consecuencias de la contaminación.



El consistorio prohíbe la salida de Almagro al paseo Pamplona

El Ayuntamiento de Zaragoza prohíbe la salida de Almagro al paseo Pamplona para mejorar la seguridad vial.

El Ayuntamiento de Zaragoza prohíbe la salida de Almagro al paseo Pamplona para mejorar la seguridad vial. La medida se aplicará a partir de mañana.



Los políticos se olvidan de la ciudad consolidada

El Ayuntamiento de Zaragoza debe preocuparse más por la ciudad consolidada y menos por las zonas periféricas.

El Ayuntamiento de Zaragoza debe preocuparse más por la ciudad consolidada y menos por las zonas periféricas. El texto critica la falta de inversión en la ciudad consolidada.

El encuentro entre Japón y Occidente en la Era Meiji (1868-1912)



En el centenario del fallecimiento del Emperador Meiji, el Museo de Zaragoza, la Fundación Torralba-Fortún y la Universidad de Zaragoza han organizado esta exposición como conmemoración de una época clave en nuestras relaciones con el archipiélago nipón. La muestra es también un homenaje a D. Federico Torralba Soriano, cuya colección de arte japonés en el Museo es de un valor incalculable.

En el mes de Octubre tuvimos la suerte de poder hacer una visita guiada a la misma.

La era Meiji constituye una de las más importantes y atractivas etapas de la historia de Japón. Fue la época de la restauración del poder imperial en la figura del Emperador Meiji, cuyo reinado, entre 1868 y 1912 se orientó hacia la modernización del país por medio de una decidida apertura a Occidente. Las consecuencias de este encuentro fueron profundamente enriquecedoras para ambas partes.

Tras siglos de aislamiento, Japón estableció relaciones diplomáticas y comerciales con distintas naciones europeas y americanas y se modernizó hasta convertirse en una de las potencias mundiales. Por su parte, Occidente descubrió la exquisita tradición cultural del País del Sol Naciente y, fascinado por sus artes, atesoró sus pinturas, estampas, cerámicas, lacas y marfiles, cuya belleza y exotismo provocó la pasión o moda por todo lo japonés que dio lugar al fenómeno del Japonismo.

Virginia



Zaragoza verso a verso de la mano de Gozarte

Este peculiar viaje por el tiempo y la lírica, donde el oído se deleita con las rimas de los poetas que a lo largo de los siglos cantaron las alabanzas de esta ciudad, comienza delante del monumento a los hermanos Argensola, en la plaza de San Pedro Nolasco, Lupericio y Bartolomé Argensola que fueron uno de los máximos exponentes de la poesía aragonesa del Siglo de Oro.

De los sitios a José Martí, sin embargo, Carlos Millán, guía del recorrido, obliga a su público a remontarse a los primeros recuerdos poéticos de cada uno de los personajes que va rememorando.

Zaragoza se torna inmortal al son de El sitio de Zaragoza. La ciudad se hizo leyenda hace dos siglos a base de fuego y metralla. La casa de la esquina de las calles El Pozo y Doctor Palomar es buen testigo de ello por su muro mellado por las balas de los que se defendían del avance francés. Corrió como la pólvora la noticia de la resistencia de los zaragozanos y entre jotas y poemas se elevó al rango de mito. Y en gran parte debido a poetas y escritores extranjeros.

El guía coge desprevenido a muchos al contar que José Martí estudió en la antigua universidad de Zaragoza, a la que dedicó unos versos por cariño y admiración por su gente.

Las jotas, cantadas por Juan Martínez colocado estratégicamente a lo largo del recorrido, nos trasladan a la ciudad de tiempos pasados. “La Zaragoza antigua, la de los ocho portales”. Cruzando el puente de Piedra se rinde homenaje a sus héroes vencidos de antaño, escuchando el Coro de los Repatriados de Gigantes y Cabezudos y admirando solemnes las vistas, como lo harían los soldados llegados de Cuba.

Con una visión diferente y llegados al final del recorrido, en la Plaza del Pilar, la despedida llega con una última jota, siempre de la voz de Juan, que deja buen sabor de boca, ganas de repetir y de seguir disfrutando y conociendo lo que esta ciudad esconde.

La pasión de Carlos Millán por la poesía y la tradición oral aragonesa es la causante de esta ruta: “Somos unos folklóricos, nos encantan los versos, y dijimos: vamos a compartirlo con la gente”. A todo el grupo nos transmitió ese entusiasmo y acabamos por hacerlo nuestro.



DIGI Z
informática

Venta y reparación
de ordenadores

C/ Terrazas de Cuéllar, 4, local - 50007 ZARAGOZA
Tel. 876 031 479 - E-mail: digiZinformatica@gmail.com

Ventajas de jugar al golf

El golf, además de ser un deporte que permite la convivencia en un ambiente exclusivo, tranquilo y rodeado de naturaleza, es una actividad que aporta importantes ventajas a la salud.

Jugar golf es un ejercicio excelente que no requiere movimientos bruscos ni una fatiga excesiva, mejora el ritmo cardíaco, aumenta la resistencia física, fortalece el sistema nervioso, reduce la presión sanguínea, baja el nivel de triglicéridos, y además, estimula positivamente el ánimo de quien practica este deporte.

Si opta por no usar un carrito, el jugador tiene que caminar varios metros para trasladarse de un hoyo a otro. Caminar es un ejercicio cardiovascular de bajo impacto que contribuye a un mejor bombeo cardíaco, además de ser un excelente auxiliar para la pérdida de peso.

Otro aspecto a considerarse entre las ventajas de practicar golf, es la tonificación de los músculos que intervienen al usar el palo para golpear la pelota. La repetición constante de este movimiento llamado swing ayuda a mejorar la tonicidad de los músculos de los brazos, sin omitir que también aumenta la flexibilidad de todo el cuerpo.

El golf contribuye también a lograr una mejor coordinación mano-ojos, al tiempo que se pone a prueba al equilibrio.

Jugar golf no sólo trae consigo beneficios físicos, también tiene ventajas para la salud mental, pues si se logra la concentración adecuada y se aprovecha el entorno natural en el que normalmente se desarrolla este deporte, el efecto relajante será inigualable. Además, esta actividad permite la sana convivencia entre personas con intereses comunes.



CLÍNICA DENTAL

Dr. Jerónimo Ibarz Esteban

- Estética dental
- Ortodoncia
- Blanqueo dental
- Odontología en General

Paseo Teruel, 26-28, casa 1ª, 1º A
Teléf. 976 215 626
50004 Zaragoza

ESPECIALISTAS EN BODAS Y COMUNIONES

REPORTAJES ARAGON

REPORTAJES ARAGÓN OBSEQUIARÁ A LOS SOCIOS CON UNA AMPLIACIÓN GRATUITA DE LAS FOTOS REALIZADAS.

PASEO TERUEL, 15-17
TEL. 976 211 040
50004 ZARAGOZA

PROFESIONALES DE LA IMAGEN

The advertisement for 'Reportajes Aragón' features a photograph of a shop window displaying various wedding-related items, including dresses and photo albums. The text is overlaid on the image, providing contact information and a promotional offer for members.

El Síndrome del Nido Vacío: un silencio inusual en el hogar



El síndrome del Nido Vacío afecta a personas adultas, alrededor de los 50/60 años, cuando sus hijos dejan el hogar. Es similar al vacío que pueden sentir los cuidadores familiares cuando la persona mayor con la que compartían mucho tiempo finaliza su vida. Los retos emocionales entre los padres que sufren este síndrome y los cuidadores familiares de personas mayores son similares.

Para algunos padres, la emancipación del último hijo que vivía en el domicilio familiar es uno de los momentos de mayor vulnerabilidad y fragilidad desde el punto de vista psicológico, donde reinan los sentimientos de tristeza y de pérdida, sobre todo en aquellas personas que han construido su proyecto vital sobre la base de una familia.

Las personas que lo padecen muchas veces no son conscientes de lo que les pasa y acuden a la consulta del médico por dolencias físicas, aunque suelen describirse con expresiones como: “la casa está vacía”, “me falta algo”, “hay un silencio deshabitual”, etc.

El ser conscientes de la situación es ya un paso hacia la adopción de medidas correctoras que supongan el correcto afrontamiento de la situación. Aunque suele decirse que es la mujer quien más lo padece, pues muchas han dedicado su vida en exclusividad a la maternidad y a la crianza de sus hijos, existen por supuesto multitud de casos, por diferentes motivos, en los que es el padre el más afectado.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?: Para muchas personas mayores el alejamiento de los hijos al independizarse les hace reflexionar sobre su lugar propio en este mundo y sobre la validez de su aspiración vital. Es lo mismo que les puede ocurrir a aquellas personas que se dedican a cuidar a un enfermo (familiar, padre o hermano) durante toda su vida y el día que éste fallece deja un vacío total en la existencia de su cuidador

El mayor tiempo libre con el que cuenta la persona en la nueva situación es vivido desde la anhedonia (incapacidad de disfrute) y desde la carencia de un papel sustitutivo inmediato que hace que aparezcan sentimientos de inutilidad.

- La persona que queda sola en el domicilio familiar experimenta sentimientos de soledad, una percepción súbita del paso de los años y la obligatoriedad de recuperar un papel de pareja que probablemente no se ha trabajado durante muchos años.
- Otro síntoma importante es la apatía, pues la persona que se queda en el domicilio familiar no se siente con ganas de comenzar ninguna nueva actividad ni se siente capaz de resolver situaciones.
- A menudo puede ocurrir que los padres den la sensación de querer inquietar a los hijos que se han marchado del hogar, creando una preocupación en ellos que es sin duda un reclamo de atención.

Una buena consigna en este momento sería intentar visualizar la nueva situación, en lugar de cómo una pérdida, como un periodo de creciente libertad y posibilidad de autodesarrollo, además será bueno asumir

que la relación entre los padres y los hijos que se han marchado de casa se convierte ahora en una relación entre adultos que puede resultar muy gratificante, diferente al tipo de relación que han venido manteniendo durante los años de convivencia, pero igualmente sana y llena de respeto y cariño.

Para los padres que quedan en el domicilio familiar, éste sería un buen momento para realizar actividades que quedaron relegadas durante tantos años al priorizar el cuidado de los hijos. Ahora pueden aprender algo nuevo, dedicarse a un hobby, viajar, etc., dentro de las preferencias y posibilidades de cada persona. Es el momento de disfrutar quizás de mayor libertad en muchos sentidos y de asumir menos responsabilidades.

También es momento de recuperar las actividades en pareja que se han ido progresivamente dejando en un segundo plano a favor de los hijos. Muchos matrimonios aseguran sorprendidos que la relación entre ellos ha mejorado desde que se han quedado solos en el hogar familiar, pues no les ha resultado difícil recuperar lo que tuvieron en su momento, tiempo para disfrutar de la vida y de pasar tiempo en pareja.

Una vez solos los padres, disponen de mas tiempo para el dialogo y para ellos mismos, es posible una mejora en la cantidad y en la calidad del tiempo compartido. Resulta muy positivo que intercambien entre ellos sus pensamientos, pues verán que los sentimientos de soledad y de vacío que puede sentir cada uno de ellos se llevan mejor si son puestos en común y comentados con su pareja.

Es fundamental el hecho de que los padres se sientan orgullosos de la marcha del hogar familiar por parte de los hijos. Hoy en día y debido a múltiples factores, los jóvenes se encuentran con especiales dificultades a la hora de lograr una independencia del hogar familiar, los años de formación se amplían cada vez mas y progresivamente se tiende a una mayor exigencia por parte del mercado laboral, lo que supone años y años de estudio y de esfuerzo económico por parte de la familia.

Así pues, ¿no resulta enormemente gratificante para una madre ver como su hijo ha adquirido la estabilidad necesaria como para independizarse? ¿No debe sentirse un padre orgulloso al ver a su hijo enfrentarse a la vida con los recursos que el mismo le ha podido proporcionar?

La vida es una sucesión de etapas y la emancipación de los hijos es una de las que mas se puede disfrutar si se observa desde un prisma positivo. Los hijos siempre van a necesitar a sus padres, buscarán su experiencia en forma de enseñanzas y de consejos, su cariño, su ayuda diaria, buscarán que sus padres les resuelvan tantas dudas que surgen cuando uno abandona el nido por primera vez...

Y para los padres que permanecen en el hogar familiar, tener la mente siempre activa y positiva, comenzar esas actividades que tantos años se han ido posponiendo, disfrutar de la pareja, de la tranquilidad, de viajar, del tiempo para uno mismo y para ayudar a otros que lo necesiten, es lo más gratificante del mundo.....y si los hijos ven a sus padres felices y completos en esta nueva etapa de su vida el acercamiento será mucho más periódico y deseable.

Virginia



Café DE LEVANTE

Todo comenzó con un emprendedor hombre de negocios llamado Agustín Charles que decidió abrir una tienda de ultramarinos la lado de la Puerta del Carmen.

Debido al tránsito y prosperidad de esta zona, el 1 de Junio de 1895 abrió el Café de Levante, nombre que tomó porque la Puerta del Carmen abrió la ciudad a la carretera de Valencia.

De los primeros tiempos de este café destacaban prósperos comerciantes de la época que acudían a sus tertulias. Algunos de ellos, como D. Moisés Calvo, joven que comenzaba en el negocio de transporte de viajeros y que poseyó una gran flota automovilística en Zaragoza.

Cuando en la primavera de 1927 el Ayuntamiento decide el aislamiento de la Puerta del Carmen, se procede al derribo del café. El nuevo enclave será el Paseo de Pamplona nº 9. Aquí también se producirá la muerte de Agustín Charles y el relevo por su hija Rosario y su marido Félix Blázquez.

Son años de renovaciones y prosperidad en el negocio, avalado por clientes ilustres como D. Pedro Ramón y Cajal, sobrino de D. Santiago Ramón y Cajal.

El café sufre otro contratiempo cuando en 1976 venden la finca y ellos deben abandonar el local. Pero rápidamente, en 1977, vuelven

a abrir en la calle Almagro, donde permanece hasta hoy.

Actualmente, y desde que en el 2002 se jubilaron Carlos y Pilar (hijo de Félix Blázquez) han tomado las riendas de este legendario negocio Oscar y Sonia, la cuarta generación, y esperemos que no sea la última.

El Café de Levante nos ofrece en estos tiempos de limitaciones un espacio auténtico, con historia, anclado en el tiempo, pero, sin embargo, siempre al día, innovando sin perder su sabor de antaño.

Ven a conocernos y encontrarás un trato familiar en un lugar entrañable. Descubrirás los sabores de nuestros productos caseros y del verdadero olor a café.



Regla Ortográfica

EN ESPAÑOL, EL PLURAL EN MASCULINO IMPLICA AMBOS GÉNEROS. Así que al dirigirse al público NO es necesario ni correcto decir “vecinos y vecinas”, “compañeros y compañeras”, “ciudadanos y ciudadanas”, etc., como hoy en día tanto políticos como comunicadores a nivel nacional por radio y TV continúan con el error.

Decir ambos géneros es correcto, SOLO cuando el masculino y el femenino son palabras diferentes, por ejemplo: “mujeres y hombres”, “toros y vacas”, “damas y caballeros”, etc.

En español existen los participios activos como derivados verbales: Como por ejemplo, el participio activo del verbo atacar, es atacante; el de sufrir, es sufriente; el de cantar, es cantante; el de existir, existente, etc.

Cuál es el participio activo del verbo ser?: El participio activo del verbo ser, es “ente”. El que es, es el ente. Tiene entidad. Por esta razón, cuando queremos nombrar a la persona que denota capacidad de ejercer la acción que expresa el verbo, se le agrega la terminación ‘ente’.

por lo tanto, a la persona que preside, se le dice presidente, no presidenta, independientemente de su género.

Se dice capilla ardiente, no ardienta. Se dice estudiante, no estudianta. Se dice adolescente, no adoloscanta. Se dice paciente, no pacienta

La actual Presidente de Brasil Dilma Rousseff ha recibido las felicitaciones de otro Presidente, como “Presidenta electa”, no por motivos ideológicos, sino por ignorancia de la gramática de la lengua española.

Corrijamos nuestro idioma y su literatura para que entre todos lo mantengamos, y sobre todo para que nuestros hijos y nietos reciban una digna formación.



FOTOS D

Si ves alguna deficiencia en
y tramitaremos la denuncia



ENUNCIACION

En el Barrio mándanos la foto
de la denuncia para solucionarla



peligro eléctrico



impide visión



28 ord. ciclista



peligro caída



prevenir caída niños



alcorques sin proteger

VOLUNTARIADO

Hemos empezado a andar

Cuánta veces nos hemos preguntado viendo a personas necesitadas buscando en un contenedor de basura o a gente mayor hacer la pesada compra diaria ¿de quién reciben ayuda?



Por este motivo y a través de la A. de VV. Puerta del Carmen se ha creado un grupo de voluntarios. Necesitamos de vuestra participación en la medida que tengáis de vuestro tiempo libre, esperamos que sea amplio.

Todos sabemos la situación económica que atraviesa el País, la Autonomía y concretamente nuestra Ciudad.

Por esta razón, los voluntarios, intentaremos llegar a las personas más necesitadas de nuestro Distrito.

Os proponemos un proyecto bonito y gratificante que signifique orgullo y satisfacción del deber cumplido con

nuestros vecinos, sabiendo que como voluntario no se espera ni tan siquiera agradecimiento.

Todos sabemos la campaña que se ha realizado, tanto, por parte de entidades públicas como privadas en las pasadas Fiestas de Navidad, pero el año tiene 12 meses que resultan muy largos para las personas necesitadas, por todo esto os vamos a presentar el proyecto que queremos desarrollar.



AYUDA A MAYORES:

Acompañamiento a las personas mayores que lo necesiten a los médicos de familia, especialistas, recogida de medicina en las farmacias, acompañarles en sus domicilios para que no se encuentren tan solos.

AYUDAS TÉCNICAS:

Ayudas de movilización e higiene para las personas dependientes. Estos talleres se impartirán a los familiares y cuidadores de las personas dependientes.

Ayudas técnicas, se impartirán a los familiares y cuidadores indicándoles todos los productos y aparatos que conocemos en el mercado y la utilización de estos últimos

Para obtener mejor calidad de vida de los dependientes y sus cuidadores.

ALIMENTOS:

Solicitar al Banco de Alimentos por mediación de una instancia de retirar alimentos de dicho Banco para repartir en nuestro barrio.

Hablar con los supermercados ubicados en el barrio para conseguir la forma de captar alimentos con su colaboración.

CIUDADANÍA:

Realizar campañas de concienciación ó urbanidad a los vecinos, en temas como la limpieza en las calles, jardines, perros, bicicletas, etc.

Contactar con los presidentes de comunidad para hacer hincapié en el horario para sacar la basura por parte de los vecinos.

Para terminar os comunicamos que los días 21 y 22 de diciembre del año pasado, dimos nuestros primeros pasos, recogiendo alimentos en el supermercado EROSKI de Doctor Cerrada. La respuesta del público fue asombrosa.

Colaboramos en esta recogida con EROSKI y la FABZ que es la que se encargó de la entrega de los alimentos.

Recordar que el voluntariado es una forma de vida..... Ayudando a los demás.

¡!!!! Animaros a participar ¡!!!!!! ¡!!! Necesitamos cuantas más manos mejor ¡!!!

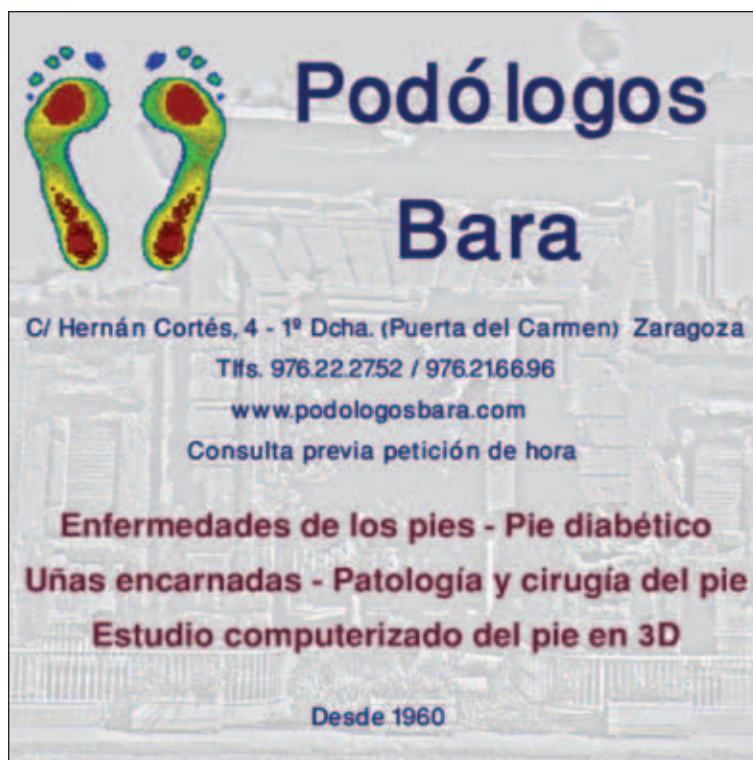
Saludos a todos.



aravisión
centro óptico

Para socios:
• Revisión de la vista y toma de tensión visual gratis
• 20% Dto. en todas sus compras (excepto promociones)

tel. 976 440 404
fax. 976 440 033
aravisión@terra.es
Avda. César Augusto, 5
50004 Zaragoza



Podólogos Bara

C/ Hernán Cortés, 4 - 1ª Dcha. (Puerta del Carmen) Zaragoza
Tlfs. 976.22.2752 / 976.216696
www.podologosbara.com
Consulta previa petición de hora

Enfermedades de los pies - Pie diabético
Uñas encarnadas - Patología y cirugía del pie
Estudio computerizado del pie en 3D

Desde 1960

Los hobbies de nuestros socios



Su nombre, Aurora Trepiana, en todas las excursiones que participa la vemos buscando botijos, nos había comentado que se coleccionaba, pero me quede maravillada cuando un día me invito a su casa y vi la gran

colección que tiene, los hay grandes, pequeños, medianos, con colores brillantes, con asa y sin asa, con dos pitorros o con tres, en fin en total 861 todos fotografiados y registrados, es su marido Fidel el que le ayuda en ello.

Lleva 22 años coleccionando, me cuenta que todo empezó cuando el padrino de su hija se fue a Canarias y ellos tuvieron que vaciar el piso, allí encontró un botijo muy original que los amigos le habían regalado y además al lado de su casa había una tienda de cerámica donde los vendían, siempre que pasaba los miraba hasta que se decidió a entrar y empezó a comprar. Observe que tenía algunos dedales con forma de botijo, me comento que a raíz de encontrar estos dedales botijo, pensó en empezar una nueva colección, pues los dedales necesitan menos espacio, ya tiene 40, aunque no rechaza ningún botijo que cae en sus manos, también tiene una colección de 140 Brujas.

Como podéis ver en las fotos espectacular y muy bien organizados, es Fidel su esposo el que le hace todos los expositores, el no colecciona pero si es un manitas de las manualidades, sobre todo en madera ya que tiene unos cuadros preciosos de taraceas.

Gracias Aurora y Fidel, por hacernos partícipes de vuestros hobbies.

Mary-Sol

JOYERÍA Montecarlo

JOYERÍA RELOJERÍA

- * Joyería
- * Relojería
- * Gemólogos
- * Talleres propios

Marcial, 10 • 50005 Zaragoza • Tel. y Fax: 976 21 37 06

Menú "BESTIA"

Somos especialistas en:

- ✓ DESPEDIDAS
- ✓ CUMPLEAÑOS
- ✓ PREPARACIONES
- ✓ JUBILACIONES
- ✓ FIESTAS PRIVADAS
- ✓ CENAS ESTUDIANTES

RESTAURANTE LOS BESTIAS

TELÉFONO DE RESERVAS: 976 210 448

C/ PRINCESA, 3
50005 - ZARAGOZA

(CERCA DE PUERTA DEL CARMEN)

WWW.LOSBESTIAS.COM

PERO SOBRE TODO...
TRATAMIENTOS ANTIDEPRE...

ja, ja, ja, ja, ja,

Vida y legado de Gaudí

Aunque era domingo y tuvimos que madrugar un poquito más de lo que algunos estamos acostumbrados, la exposición que con motivo del 160 aniversario del nacimiento de Antoni Gaudí, que presenta la Sala de la Ibercaja sobre su vida y obra, nos lleno de satisfacción y sobre todo de conocimiento.

La primera parte de la explicación fue desgranando la infancia, adolescencia y posterior vida universitaria y laboral de este genio, acabando el fin de sus días, atropellado por un tranvía tirado por caballos y en un hospital de la caridad.

Seguidamente pasamos a conocer el legado que este arquitecto genial, artista intuitivo, investigador visionario y buscador de la belleza, nos ha dejado con su obra, la cual va más allá del modernismo ortodoxo, creando un estilo personal basado en la observación de la naturaleza.

La exposición nos fue acercando a la manera de trabajar de este artista inigualable, a partir de sus documentos y obras personales. Por primera vez pudimos contemplar obras inéditas que ilustran sobre su personalidad y la forma de concebir sus proyectos: planos y documentos originales, fotografías antiguas,



pruebas de laboratorio, maquetas, material técnico, instrumentos y herramientas, piezas de su famoso trencadís (composiciones de mosaicos puntillistas con cerámica y vidrios quebrados) y pruebas de color que nos ayudan a comprender al Gaudí artista y al Gaudí científico.

Como su mente fue visionando la Sagrada Familia, el trabajo, bocetos, proyectos, etc... que han dado lugar a esa obra grandiosa, los diferentes arquitectos que han proseguido con ella, dándole cada uno su toque personal, el proyecto de la Colonia Güell que al final se quedo en el parque que ahora podemos disfrutar en Barcelona, la casa de la Pedrera, llamada así porque tiene forma de una cantera de piedras, la casa Batlló, y como curiosidad importante, su faceta de diseñador de mobiliario, que a más de uno, no nos hubiese importando llevarnos a casa por su belleza y plasticidad.

Después de esto un café para reponer fuerzas y calentarnos del frío de la mañana y algunos de nosotros aún nos animamos a bajar hasta el Ebro para contemplar como bajaba de crecido su caudal.

Virginia

- ORGANIZACIÓN TÉCNICA DE VIAJES NACIONALES E INTERNACIONALES.
- ESPECIALISTAS EN GRUPOS, VIAJES A MEDIDA.
- AUTOBUSES PROPIOS.
- SOCIOS Y ACOMPAÑANTES EN PRODUCTO PROGRAMADO 6% DESCUENTO.

Avda. Goya, 23
50006 Zaragoza
Tel. 976 380 011
Fax. 976 387 678
sergio@aneto.es



VIDA SANA

Dieta saludable en tiempos de crisis

Las frutas, hortalizas, pescado, legumbres, arroz, carnes blancas, caldo y sopas son alimentos básicos que no pueden faltar en un menú que se conciba como equilibrado y saludable.

Ahora es buen momento para recuperar los platos de cuchara, como los guisos de legumbres con arroz y verduras que representan platos económicos, sabrosos y básicos para una dieta equilibrada y sana.

- Garbanzos con apio y zanahorias
- Lentejas con puré de calabaza
- Alubias negras con berza y patatas
- Guisantes con huevo y refrito de cebolleta
- Alubias blancas con conejo

Incluir estos platos en la dieta tres veces a la semana.

Las frutas, hortalizas y verduras de temporada para que sean mas económicas. Estos productos aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Comer una ó dos piezas de fruta al día. Arroz, pasta, patatas y pan alternar su consumo.

Estos alimentos destacan por su contenido en hidratos de carbono y dan lugar a platos energéticos que son necesarios para el esfuerzo físico y mental diario.

Arroz con pollo y pimientos rojos.

Arroz a la cubana

Paella con pollo ó con bacalao

Los espaguetis con: Mejillones y atún en conserva

Jamón York y palitos de cangrejo

Pasta con bacón y guisantes

Las patatas: En puré, rellenas de carne, en guiso con calamar ó con alcachofas y carne.

El pescado fresco, limpio y congelado.

Esto es un ejemplo de alimentos nutritivos que se acomodan al bolsillo y a la salud.

Paco Muñoz



SECCIÓN POÉTICA

A LA PUERTA DEL CARMEN

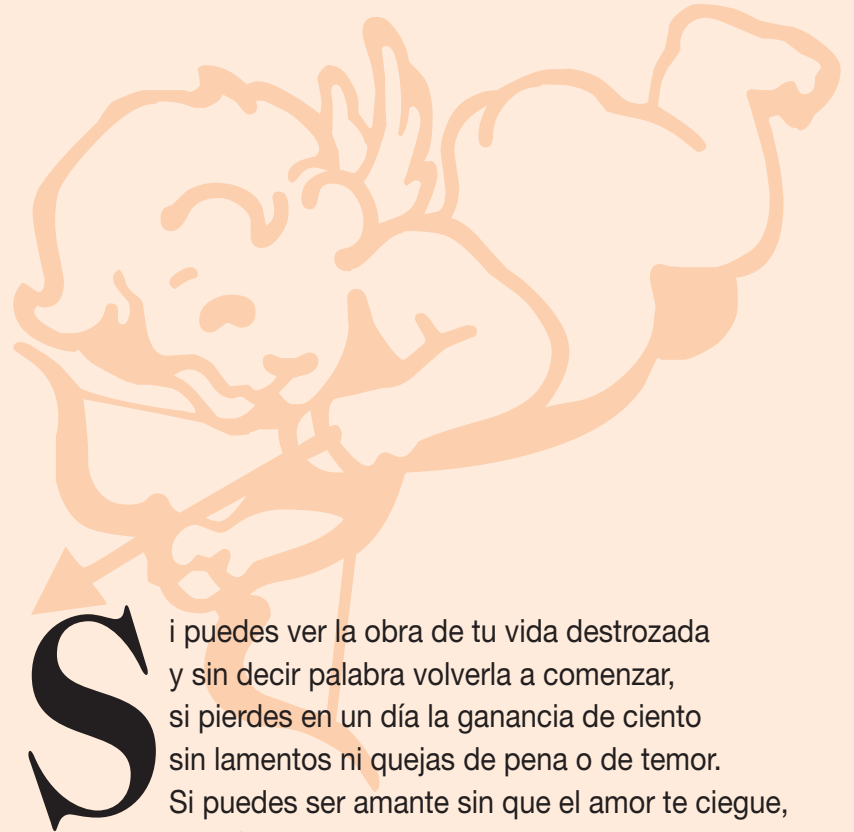
Has sido valladar en las contiendas,
y ante ti, los pensamientos locos,
se hirieron con la mayor fiereza
rompiendo sin compasión tu rostro.

Amiga fiel, silenciosa y abierta
has sabido aguantar mil avatares,
y has sido noble, heroica y leal
como siempre se es por estos lares.

Permíteme que hoy coja yo mi pluma
para decir de tí, una vez más,
cuanto tú te has ganado y te mereces.

Satisfecho me siento al contemplar,
de verte como joya engalanar,
los recios pechos de los aragoneses.

Zaragoza, febrero de 2.013
Germán Herranz Rillo



Si puedes ver la obra de tu vida destrozada
y sin decir palabra volverla a comenzar,
si pierdes en un día la ganancia de ciento
sin lamentos ni quejas de pena o de temor.
Si puedes ser amante sin que el amor te ciegue,
y consigues ser fuerte y sigues siendo tierno
y sintiéndote odiado tú no puedes odiar.
Si soportas que gentes miserables falseen tus palabras
para los pobres de espíritu excitar contra ti.
Y oyes lenguas falaces que siempre te calumnian
y tú, a pesar de todo, mantienes la verdad.
Si sigues siendo digno aun popular y amado,
marchando junto a reyes con tu ser y tu luz,
y a todos tus amigos los amas como hermanos
no perdiendo, por ello tu tesón y tu fe,
si observas meditando, y miras e investigas,
sin que el escepticismo o duda te tornen destructor.
Si tu vida es un sueño sin que el soñar te absorba
e inteligente piensas, sin ser un pensador.
Si puedes ser severo sin llegar a la ira,
si puedes ser audaz sin pecar de imprudente.
Si consigues ser bueno y logras ser un sabio
sin que bondad ni ciencia pedante te haga ser,
si llegas hasta el triunfo después de la derrota,
y a esas dos falsedades acoges por igual,
si conservas la calma cuando todos la pierden
y tu cabeza rige en medio de turbión...
entonces... los reyes, los dioses, la suerte y la victoria
serán para siempre esclavos de tu vida.
Y más que la suerte, la gloria o la victoria, porque...
SERÁS UN HOMBRE.

CARTAS A LA ASOCIACIÓN



A la presidencia de la Asociación de vecinos Puerta del Carmen

Una vez más el vandalismo ha hecho acto de presencia por nuestra calle Ricla. Además del robo de herramientas para la instalación del ascensor en el número 11, han entrado en la comunidad del número 7 y como acompañamiento en las fotos, nos han destrozado con fuerza (tal vez ayudados con las herramientas robadas), toda la batería de los buzones. Aparte también han roto la anilla de seguridad de uno de los extintores y con mucha "gracia" lo han dejado en mitad del patio-zaguán de entrada. Otro episodio perjudicial para nuestra comunidad fue hace un par de meses, nos quemaron la placa y timbres de llamada o portero automático, dejando sin servicio toda la instalación.

Estos hechos incívicos se repiten por desgracia. Hace un tiempo en las horas de discoteca juvenil, sábado por la tarde, se nos colaron en el patio y descargaron dos extintores por toda la escalera de la comunidad. Pasada una temporada nos rompieron el cristal de la puerta de entrada, se nos volvieron a colar en el patio para fumar lo que tienen prohibido en la discoteca cercana y también en las horas para adolescentes. Hace mes y medio unos adornos navideños que se había colocado en el patio, desaparecieron. La escalera metálica que estaba en el cuarto de contadores también desapareció y así ingente cantidad de acciones vandálicas e incívicas que afectan a la comunidad de Ricla 7. Lo que transmito para futuros encuentros con autoridades o personas que puedan poner remedio a estos y parecidos desmanes que estamos sufriendo en toda la zona.

Vicente Manuel Zurriaga

Como vecino del barrio del Carmen observo que está abandonado totalmente por parte del municipio

Calles sin asfaltar, alcorques sin árboles, contenedores a rebosar, toda la porquería por el suelo también comprobé que los ciclistas no cumplen las ordenanzas municipales no van a la velocidad que deberían de ir muchos van por la acera aunque tengan carril bici desconocen las señales de tráfico tanto las pintadas en el suelo como las señales verticales y los semáforos se las saltan todas a la torera.

En la Avda. de Goya en el cruce con Gran Vía y Fernando el Católico en la parte central había dos hermosas palmeras, ahora es todo hormigón, las nuevas ni están ni se las espera, el busto que hay del Sr. Allue Salvador que antes estaba en el paso de peatones ahora le han llevado muy para atrás estando solo y abandonado fuera de la vista de los ciudadanos.

Llegué a la Gran Vía y pude ver que en los jardines mucha mala hierba y muchas bolsas de plástico también ví en el suelo en plan decorativo unas hojas de madera rota alguna tabla, en bastante estado de dejadez.

Y en cuanto a la iluminación muy pobre la Avda. Clavé por ejemplo sería la boca del lobo si no fuera por la iluminación de los locales comerciales.

Conclusión: ***pagamos impuestos de primera y tenemos servicios de tercera.***

Francisco Muñoz

SK!

Consulta y reserva
976 234 346

saksman

PELUQUERÍA

www.peluqueria-saksman.com

CABELLO
CORTE, COLOR, ALISADO, EXTENSIÓN

FACIAL
CEJAS, PESTAÑAS, BIGOTE Y BARBA

CUIDADOS CABALLERO
MANICURA Y PEDICURA

TRATAMIENTOS CAPILARES
CAÍDA, CASPA, GRASA

PRÓTESIS CAPILARES

BONOS NOVIOS | COMUNIÓN | PADRE E HIJO

Todos los servicios incluyen diagnóstico y lavado

Belleza y cuidado capilar para el hombre

reservas@peluqueria-saksman.com
C\ Marcial 5 | Zaragoza | 976 234 346

OS DESEAMOS UN AÑO 2013 LLENO DE PAZ Y BIENESTAR

Estas son las actividades que hemos programado para este trimestre, deseamos que sean de vuestro interés, si estáis interesados en alguna confirmar fechas, pues puede surgir algún imprevisto.

CURSOS, TALLERES Y CHARLAS**INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA**

Curso totalmente práctico en el que se resolverán todas las dudas que te puedan surgir con un lenguaje claro y sencillo.

- **CORREO ELECTRÓNICO:** Aprende a enviar y recibir mensajes, envía fotos adjuntas, aprende a guardar las fotos que te envían en los correos.
- **CHAT Y WEBCAM:** Habla por internet con tus hijos y tus nietos
- **FACEBOOK:** Aprende a crear y utilizar el perfil de Facebook, publicar comentarios, fotos, hacer clic en Me gusta, agregarse a grupos.
- **TWITTER:** Crear una cuenta en Twitter, enviar mensajes, retwitear, ¿Qué es un hasta?, acortar enlaces web para que ocupen menos.
- Apúntate ya, las clases serán del 11 al 22 de Febrero en horario de 16 a 18 horas. Precio 30 Euros, inscripción en el despacho. Plazas limitadas .

RISOTERAPIA CREATIVA

La risa es una de las actividades más gratificantes, ayuda a que las personas superen situaciones de estrés, tristezas, elimina tensiones, relajando, incrementando nuestro sentido del humor, concentración ...etc. Impartido por María Fillat, profesora de gran experiencia en el campo de dinámica de grupos y teatro.

Duración trimestral, comienzo el 14 de Enero a las 19 horas en la sala Izda. Precio 15 € todo el curso. Plazas limitadas, inscripción en el despacho.

CONVERSANDO EN INGLÉS

Manejarse en este idioma, es necesario e imprescindible en estos tiempos. Por eso, hemos querido buscar un espacio para aquellos que deseen practicarlo. Nos adaptaremos al nivel mayoritario de la clase. PROFESOR: Antonio del Riego. Día 16 de Enero, Miércoles de 10 a 11 horas, precio 10 € mes.

FIESTA DE SANTA ÁGUEDA

Siguiendo la tradición, las mujeres festejaremos el día de nuestra patrona, tendremos sorteo de regalos, chocolatada, animación, baile y karaoke. Fecha: día 5 de febrero en el restaurante LOS BESTIAS en la calle la Princesa, A LAS 17,30 HORAS. Precio 5 €. socias, 10 € no socias.

TALLER DE CATA DE VINOS

Este taller se encuentra en preparación, informaremos más adelante en el despacho.

CHARLA -TALLER: EDAD Y PÉRDIDA AUDITIVA

Logopedas de ASPANSOR, nos informarán de la evolución de la audición con el paso de los años, a la vez que se realizarán pruebas, juegos etc... Día 21 de enero a las 18 horas.

USO RACIONAL DEL MEDICAMENTO

Voluntarios del colegio de farmacéuticos, a través de la FABZ, nos informarán de este importantísimo tema. Fecha por confirmar: 18 de febrero, a las 18 horas.

VISITAS CULTURALES

CÁMARA de COMERCIO- FUNDACIÓN BASILIO PARAISO

La CÁMARA de COMERCIO, antigua feria de muestras es la sede de la fundación BASILIO PARAISO. En ella se conservan imágenes y documentos de lo que las cámaras de comercio han supuesto para el desarrollo de las ciudades. Todo esto nos lo explicará con detalle la encargada de mostrar este legado, Ana Muñoz, posteriormente subiremos a la torre, desde donde se puede contemplar una de las más espectaculares vistas de Zaragoza. Fecha 27 de febrero a las 18 horas.

PATIO DE LA INFANTA: GAUDÍ

El Patio de la Infanta de IBERCAJA, alberga una destacada muestra del genial arquitecto catalán. Efectuaremos una visita guiada el día 20 de Enero a las 10 horas. Precio 2 € pers. Plazas limitadas.

PALACIO DE LARRINAGA

Un palacio de lujo y leyenda, que tiene una gran historia de amor detrás. GOZARTE nos narrará como es habitual de forma muy amena, los detalles e historias de este monumento. Día 16 de Febrero a las 12 horas. Fecha a confirmar. Precio 2,50 €

AL HUMO DE LAS VELAS Y RITMO DE TAMBORES

Ruta sobre la SEMANA SANTA zaragozana, de la mano de GOZARTE, conoceremos su historia, y podremos visitar sus monumentos, no es necesario comentar que se trata de una visita de gran interés histórico-artístico. Día 16 de Marzo a las 18 horas (Fecha por confirmar) Lugar de salida: Iglesia de Sta. Isabel. Precio 2€ PERS

VIAJE POR SEGOVIA, ÁVILA Y SALAMANCA.

Os recordamos que en el puente de la cincomarzada la asociación tiene previsto realizar una ruta por estas monumentales ciudades castellanas. Inscripciones desde el 8 de Enero hasta completar autobús

RECORDAMOS que quedan plazas en los cursos de duración anual YOGA, ESPALDA SANA, PINTURA, TAICHI, SEVILLANAS Y BAILE SOCIAL.

TERTULIA NO TE SIENTAS SOLO: Lunes a las 17,30 horas.

PUNTO INFORMATIVO PARA LA MUJER Y DE APOYO A VÍCTIMAS DE MALOS TRATOS Tel.: 654 520 347

Las actividades tienen plazas limitadas, rogamos a nuestros socios sean responsables, y recuerden la fecha cuando se apunten a alguna actividad, y en caso de no poder acudir, avisen con tiempo para que otra persona pudiera utilizar su plaza.

CALENDARIO

ENERO

14 RISOTERAPIA
16 CONVERSACIÓN EN INGLÉS
20 GAUDÍ
21 PÉRDIDA AUDITIVA

FEBRERO

5 Santa ÁGUEDA
11 al 22 Curso de informática
16 Palacio de LARRINAGA
18 Uso racional del MEDICAMENTO
27 CÁMARA DE COMERCIO

MARZO

2-3-4 SALAMANCA, AVILA Y SEGOVIA
16 VELAS Y TAMBORES

ASOCIACION DE VECINOS PUERTA DEL CARMEN

HERNAN CORTÉS, 33-EDIF. MUNICIPAL- 50005 ZARAGOZA

Tel.: 976 726 112 654 520 347 - 654 520 348

info@puertadelcarmen.com

www.puertadelcarmen.com

ASOCIACIÓN DE VECINOS PUERTA DEL CARMEN

FOTO



HERNÁN CORTÉS, 33 (EDIFICIO MUNICIPAL)

50005 ZARAGOZA

976 726 112 - 654 520 347 - 654 520 348

DÍA DE ATENCIÓN PERSONAL:

MARTES DE 18:30 A 20:30

info@puertadelcarmen.com

www.puertadelcarmen.com

SOCIO Nº:
FECHA ALTA:

Apellido 1º	
Apellido 2º	
Nombre	
Profesión	
DNI	Letra/
Dirección	
C. Postal	
Población	
Ciudad	
Teléfono Fijo	
Teléfono móvil	
Fecha nacimiento	
Correo Electrónico @	
Nombre y Apellidos de la pareja	
Nombre de los hijos (residentes en el domicilio)	

HOJA DE INSCRIPCIÓN

YO, D. _____

CON DNI : _____ LETRA: ___ Y DOMICILIO : _____

CODIGO POSTAL: _____ POBLACIÓN: _____

DESEO DOMICILIAR EL PAGO DE MI CUOTA ANUAL COMO MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN DE VECINOS PUERTA DEL CARMEN Y POR ELLO AUTORIZO A DICHA ASOCIACIÓN A PRESENTAR EL CORRESPONDIENTE RECIBO POR UN IMPORTE DE 12€ A LA ENTIDAD BANCARIA QUE SE SEÑALA A CONTINUACIÓN:

LIBRETA / CUENTA CORRIENTE (LOS 20 DÍGITOS)

ENTIDAD				OFICINA				DC	NUMERO DE CUENTA										

EN ZARAGOZA, A: ___ DE _____ DEL 20__

FIRMADO:

Asociación de Vecinos Puerta del Carmen

REG. MUNICIPAL Nº 81
REG. AUTONÓMICO Nº 01-Z-1692-1986
DECLARADA DE INTERÉS CIUDADANO

Día de atención personal (despacho):
todos los martes de 18,30 a 20,30

www.puertadelcarmen.com

info@puertadelcarmen.com

Hernán Cortés 33 “edificio municipal”

Telef. 976 726 112 • 654 520 348 - 654 520 347

50005 Zaragoza