

Número 53 Año 2016



LA PUERTA del Carmen



Revista editada por
la Asociación de Vecinos Puerta del Carmen

www.puertadelcarmen.com



JUNTA MUNICIPAL
CENTRO



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

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

PRESIDENTA

Marisol Pardos Solanas

VICEPRESIDENTE

José Carlos Terrer Muñoz

TESORERO

Carmelo Alcalde Sanz

SECRETARIA

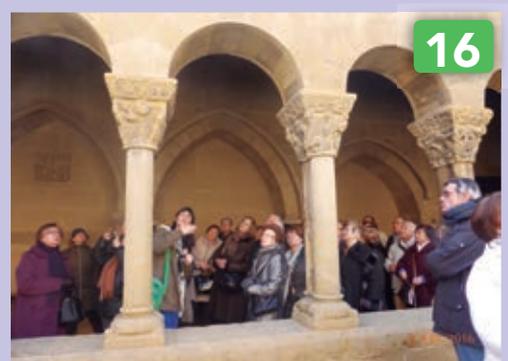
Virginia Pellejero

VOCALES

Matilde Ibarz Cordón, Isabel Pérez Antón, Teresa Sarasa

SUMARIO

Teléfonos de interés	4
Editorial. A los nuevos... Y a los otros.....	5
Visita a la planta potabilizadora de Casablanca	6
30 Años de la A.VV. "Puerta del Carmen"	7
Nuestras Actividades.....	8-9
Cambio de imagen del Bulevar. Gran Vía - Fernando el Católico.....	10
Cincuentenario de la Casa Consistorial....	11
Recortes.....	12
Un homenaje a Cervantes	13
Jornada reivindicativa.....	14
Los voluntarios siguen trabajando	15
Huesca y el Planetario	16
La dietética del envejecimiento	17-18
¡¡Urgentell!.....	19
Fotos denuncia	20-21
Sorteo 30 Aniversario	22
Los hobbies de nuestros socios	23
Sevilla tiene un color especial.....	24
Convivencia entre los elementos de la calle	25
Coplas que hacen pensar.....	26
Charla herencias y testamentos.....	27
Georges Méliès	28
Una gran amiga. Va por ti Tildines.....	29
Cartas a la Asociación	30
Hoja de inscripción.....	31



Edita

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

Año 2016 N° 53

Dirección

Mary-Sol Pardos

Diseño y Maquetación

A.V.V. Puerta del Carmen

Redacción

Virginia Pellejero

Fotografía

Francisco Betoré

Colaboradores

Isabel, Carlos, Mayte,
María, Esperanza Pellicer,
Mary-Sol, José García
Hervera, Pilar, Tere,
Carmelo, Juan Moyas

Depósito Legal: Z 1683-1996

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



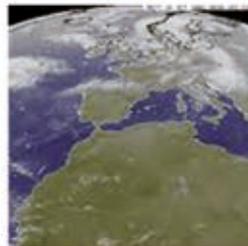
AYUDA AL MENOR
976 556 565



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**

A LOS NUEVOS... Y A LOS OTROS

Estamos en una nueva legislatura y esperamos que se acuerden de este Distrito que a algunos les ha parecido siempre privilegiado. Nuevos partidos políticos se han incorporado al gobierno de nuestro Ayuntamiento, Zaragoza en Común y Ciudadanos, con promesas de participación y el propósito de dar soluciones a los problemas de los vecinos de esta ciudad. Una vez más, y ya van demasiadas desde que existe esta Asociación, estamos esperanzados en que se puedan ir resolviendo las necesidades de esta zona que también pertenece a la ciudad. Hemos soportado ya muchas veces las vagas e imprecisas promesas que nos han ofrecido los gobernantes anteriores, ante nuestras manifestaciones de la falta de equipamientos municipales en este Distrito sin que hasta la fecha se haya hecho nada para solucionarlos, pero no vamos a tirar la toalla, seguiremos luchando.

Esta situación, discrimina notablemente a los vecinos de esta zona, impidiéndonos el acceso a la vida cultural, la convivencia y solidaridad entre los mismos, sin poder disfrutar de las mismas oportunidades que el resto de los ciudadanos, ya que la casi totalidad de los Distritos disponen de: CENTRO CÍVICO, CASA DE JUVENTUD, PABELLÓN DEPORTIVO Y ESCUELAS INFANTILES, ETC.

En la actualidad solamente disponemos de una pequeña Ludoteca y dos Centros de Mayores, el "Lain Entralgo" y el "Goya", este último claramente insuficiente para acoger a las personas mayores que se reúnen habitualmente, ya que el mismo local es utilizado para prestar los servicios administrativos y sociales de la Junta del Distrito, así como las limitadas actividades de las diversas Asociaciones Vecinales, APAs de los colegios y resto de asociaciones varias. A todas luces insuficientes para los 40.000 vecinos de esta zona, el 30% mayores de 65 años.

Nos han repetido en varias ocasiones que el principal problema que tenemos es la falta de solares y terrenos municipales donde ubicar equipamientos. Pero solo hemos oído y leído el interés por parte del Ayuntamiento en la venta de inmuebles que posee en el centro de la ciudad, entre otros el de Casa Jiménez, actualmente con algunas dependencias sin utilizar y el antiguo conservatorio superior de Música en la calle San Miguel, vacío hace más de diez años y en proceso de deterioro, y que pertenecen a este Distrito. Ya solo falta que los escasos locales municipales que se pueden utilizar para equipamientos, acaben en manos de entidades privadas.

¿Y que pasa con el terreno de 10.000 m², entre la c/ Cortes de Aragón y Av. de Goya (antiguo colegio de Jesús y María)?, que se encuentra sin ningún uso desde hace quince años en que fue vendido a una inmobiliaria y por tanto de uso privado, y que según la misma nos informó, mediante un proyecto ofreció la cesión parcial de una parte al Ayuntamiento para equipamientos, edificio e instalaciones, sin que nadie de nuestros regidores municipales, hasta la fecha, nos haya informado a pesar de las reiteradas consultas sobre el uso del mismo.

¡¡¡EQUIPAMIENTOS YA!!!

VISITA A LA PLANTA POTABILIZADORA DE CASABLANCA

Un pequeño grupo de miembros de nuestra asociación pasamos una agradable mañana visitando las instalaciones de la planta potabilizadora de aguas de Casablanca.

Un gesto tan cotidiano como abrir un grifo, y que por el salga un abundante chorro de agua transparente perfectamente útil para el consumo doméstico, es debido a la transformación a que se somete en la PLANTA POTABILIZADORA, situada en la Vía de la Hispanidad.

Las instalaciones abarcan una amplia extensión con zonas ajardinadas, en un entorno francamente relajante y natural. Allí fuimos recibidos por Julia la amable monitora que nos guió a lo largo del recorrido.

Hagamos un poco de historia: en 1784 se construye el CANAL IMPERIAL DE ARAGÓN que facilita la llegada del agua a la ciudad. Pero no será hasta 1850 cuando se instalan las primeras fuentes municipales, y no llegará el agua a los domicilios hasta 1912. En 1965 se inaugura oficialmente la actual planta potabilizadora, que permite la distribución y suministro de agua potable a la ciudad de Zaragoza y sus barrios rurales. Para ello son necesarios 60 hms cúbicos.

El agua para ser apta para el consumo ha de cumplir unos parámetros que se conseguirán someténdola a variados procesos. Se recolecta el agua en su mayoría del tramo medio del Ebro, concretamente del Bocal, una parte se aporta del río Aragón y desde 2008 de los embalses de Yesa y la Loteta proveniente del Pirineo.

El grupo fue realizando un recorrido por las distintas fases que constituyen el proceso de potabilización que consisten:

1º DESBASTE o filtrado de cuerpos en suspensión plásticos, ramas, etc.

2º DESINFECCIÓN mediante hipoclorito sódico (lejía) NaClO



3º DECANTACIÓN: esta consiste en añadir al agua aglutinantes como el almidón de patata, que hace que precipiten al fondo las pequeñas partículas que lleva el agua en suspensión, el agua se deja reposar durante unas cuatro horas en unos enormes depósitos de 6 m. de altura por 18 m. de diámetro, ahí se separan los fangos.

4º FILTRADO: antiguamente se realizaba con filtros de arena, hoy día se realiza mediante carbón activado, los fangos se reutilizan en una cementera.

5º DESINFECCIÓN final, nuevamente con hipoclorito.

El agua ya lista para su consumo, se almacena en unos depósitos que tienen la extensión aproximada de dos campos de fútbol, la red de distribución de aguas tiene una longitud de 1250 Km.

La visita fue muy interesante, contribuyendo a que ahora seamos más conscientes de que el que podamos beber, cocinar, lavar, etc. mediante el agua que sale por nuestros grifos no es un milagro, sino el resultado de estos importantes y complejos procesos.

Isabel

30 AÑOS DE LA A.VV. “PUERTA DEL CARMEN”

La andadura de esta Asociación se inició el 22 de Mayo de 1986 en el domicilio de c/Cánovas 23-25. La primera reunión se celebró el 12 de septiembre del mismo año, en la que el Presidente D. Manuel González Tejada informó de la aprobación, en el Pleno del Distrito con fecha 11 de julio de 1986, la inclusión de la A.VV.

El 17 de diciembre de 1987 se convoca Asamblea Extraordinaria en Av. de Goya 67, para tratar entre otros temas la dimisión mediante carta, del Presidente y su Junta Directiva, eligiendo nueva Junta que preside D. Antonio Abad del Olivo.

En esta reunión se informa de las actividades que se han empezado a realizar por la Comisión de Cultura, como juegos de calle, modelado en barro, teatro de guiñol, talleres de juguetes, charlas sobre juego-juguetes, festival de jotas, verbena de música popular aragonesa, meriendas y marcha en bicicleta por el barrio. Dicha Comisión se puso en contacto con la Comisión de Festejos del Barrio para colaborar. También se presentan los principales fines de la Asociación de Vecinos como la defensa de los intereses del barrio, satisfacer las necesidades culturales del mismo y fomentar la participación dando prioridad a las voces menos escuchadas. En cuanto a las acciones prioritarias se establecen en conseguir un local para la Asociación, darse de alta en la Federación de Asociaciones de Barrio y contactar con el Ayuntamiento para tratar sobre el tema del antiguo Cuartel de Hernán Cortés. En el turno de propuestas los socios presentan la realización de acciones para la captación de nuevos socios, informarse sobre el “Plan Joven” en el barrio y contactar con las A.P.A. de los colegios para organizar campeonatos deportivos, charlas etc. así como organizar charlas-debate sobre participación, asociacionismo, ecología, etc. Hablar con Bancos y Cajas para financiar las actividades y el Ayuntamiento para conseguir subvenciones.

Se establecen las comisiones de Información, Deportes, Cultura y Juventud, Bienestar Social y Medio Ambiente.

En junio la Asociación saca el primer boletín de “La Puerta”.

Se establece la cuota anual de los socios, para que ninguna persona pueda quedar excluida de la Asociación por problemas económicos, en 2.000 pts. por socio que tengan trabajo y 1.000 pts. para estudiantes, parados, pensionistas y familias de más de un socio. Se pagará en un solo plazo, salvo los que tengan problemas económicos que se estudiará hacerlo en varios.

Y con estos mimbres empezó hace 30 años esta, ASOCIACIÓN DE VECINOS PUERTA DEL CARMEN.

Carlos



JOYERÍA
Montecarlo

JOYERÍA RELOJERÍA

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

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



INSTALACIONES • REPARACIONES
VENTA DE MATERIAL ELÉCTRICO

J. Aylón
electricidad

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

NUESTRAS A



ACTIVIDADES



CAMBIO DE IMAGEN DEL BULEVAR GRAN VÍA - FERNANDO EL CATÓLICO

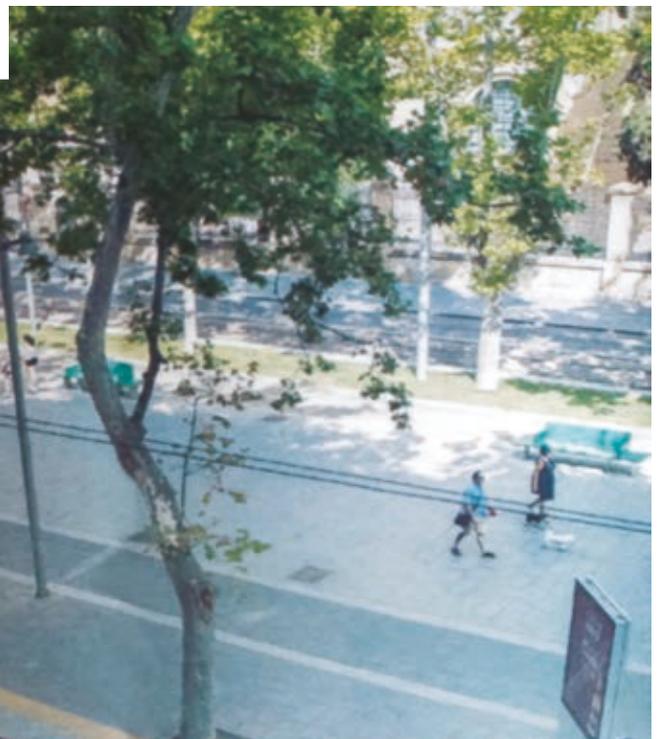
El pasado 14 de marzo comenzó la tala masiva en el paseo de Gran Vía-Fernando El Católico, de 60 árboles plátanos y la retirada de 25 tilos de menor tamaño, que serán reubicados todos en otros puntos. Posteriormente se procederá a la reposición de 114 nuevos ejemplares con un calibre mínimo de 30 cm. y una altura no superior a ocho o diez metros, aumentando la biodiversidad y reduciendo las unidades de especies con alérgenos.

Según nos informó el jefe de servicio de Parques y Jardines esta labor ha sido justificada por razones de seguridad de los viandantes del paseo, algunos informes municipales que se remontan a diciembre de 2013 aconsejaban la retirada de estos árboles al presentar un deterioro importante por su avanzada edad, madurez y algunos falta de estabilidad, pero lo que les dio la puntilla fueron las obras del tranvía que afectaron a sus raíces, perdiendo fuerza y vigor.



También se va a proceder a cambiar los parteres, quitando las cintas y piedrecitas blancas que actualmente tienen y plantando arbustos a modo de seto libre, mezclando especies de diferente color, floración o porte y otras zonas con rosales paisajísticos de abundante floración, intentando con esta variedad conseguir un mayor valor ornamental.

Igualmente se van a sustituir todos los bancos y sillas verdes del bulevar, que han resultado ser muy sucios, incómodos en verano por el calor que se concentra y sobre todo han dado un resultado lamentable, despegándose los paneles de bastantes de ellos. La propuesta es colocar 102 nuevos bancos, que serán de madera, "de los de toda la vida".



CINCUENTENARIO DE LA CASA CONSISTORIAL

El pasado 9 de marzo, promovida por la Asociación de EXCONCEJALES democráticos de Zaragoza y la Asoc. de Vecinos PUERTA del CARMEN, tuvo lugar una interesantísima ponencia extensamente documentada a cargo del arquitecto municipal D. RICARDO USÓN. El tema de la charla fue: El 50 aniversario del edificio sede de las principales dependencias del AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA, cumplidos el pasado día 26 de Septiembre del 2015.

Amenamente nos hizo un breve recorrido histórico sobre el proceso por el cual se decidió la ubicación actual del edificio, situado en la plaza del Pilar entre el templo y el edificio de la Lonja.

Para su construcción fue preciso demoler las denominadas "casas de la ciudad" situadas cerca de la llamada PUERTA del ÁNGEL, que habían sido adquiridas previamente. Era por entonces alcalde de la ciudad GÓMEZ LAGUNA.

Para determinar el modelo de edificación que se llevaría a efecto, se convocó un concurso de ideas, al cual se presentaron 11 proyectos. Finalmente se decantaron por el proyecto de YARZA y BELTRÁN, las obras dieron comienzo en el año 1947.

Tras la demolición de las casas, se procedió al levantamiento de la estructura, se intentó abaratar los costes al máximo, el presupuesto inicial era de 5 millones de pesetas, y como es lo habitual en estos casos, al final ascendió a 14 millones.

En 1958 con motivo de la celebración en Zaragoza del Congreso Eucarístico, se terminó a marchas forza-



das la fachada de la Plaza del Pilar, a fin de ofrecer una mejor imagen de la ciudad.

JOSÉ BELTRÁN pactó con todos los gremios unos reajustes económicos, y por fin las obras terminaron finalmente en 1960.

Estaba previsto que en el interior del recinto se instalasen unas fuentes, pero finalmente se desistió de su colocación, por ofrecer más problemas que beneficios.

Lo que si se construyó fue el actual lucernario, que aporta luz natural al interior, también se enriqueció el edificio con hermosos artesonados y artísticos vitrales.

Las esculturas situadas en la fachada principal representando a SAN VALERO y EL ÁNGEL CUSTODIO, son obras de PABLO SERRANO.

Actualmente y con motivo de este evento se están realizando, mediante las oficinas de turismo, visitas guiadas a la Casa Consistorial.

Isabel


CLÍNICA DENTAL
Doctor Portolés

PASEO TERUEL 26-28
CASA 1 - 1ª
50004 ZARAGOZA
976 21 56 26 / 672 05 64 25
www.clinicadentalportoles.es
info@clinicadentalportoles.es

NUEVA APERTURA

Estética Facial y Dental
Blanqueamiento
Odontología general y preventiva
Cirugía Bucal
Implantes
Periodoncia
Endodoncia
Prótesis

VEN A VISITARNOS

UN HOMENAJE A CERVANTES

Con esta humilde aportación, no queremos dejar de añadir nuestro granito de arena a los innumerables actos que se van a realizar a lo largo de todo este año para conmemorar el IV Centenario de la muerte de D. Miguel de Cervantes Saavedra, el más celebre escritor en lengua española de todos los tiempos, máxime cuando es en nuestro distrito donde tenemos la calle que lleva su nombre.

¿Quien no conoce el famoso libro *Don Quijote de la Mancha*, con su hidalgo caballero Alonso Quijano, y su fiel escudero Sancho Panza, *Las Novelas ejemplares*, *La Galatea*, *Los Entremeses*, etc.?

Nació en Alcalá, entre el 29 de septiembre (día de San Miguel) y el 9 de octubre de 1547, fecha en que fue bautizado en la parroquia de Santa María la Mayor. Cuarto de los siete hijos del matrimonio de Rodrigo de Cervantes Saavedra y Leonor de Cortinas.

A diferencia de otros escritores como Lópe de Vega, la vida de Cervantes fue ciertamente una ininterrumpida serie de pequeños fracasos domésticos y profesionales, en la que no faltó ni el cautiverio, ni la injusta cárcel, ni la afrenta pública.

Parece ser que la penosa situación heredada de su abuelo paterno, con una errática y disipada vida dejando a su mujer y a sus hijos en la indigencia, le persiguió también a él en el tiempo y no sólo no contaba con rentas, sino que le costaba atraerse los favores de mecenas o protectores. Sólo en



sus últimos años, tras el éxito de las dos partes del *Quijote*, conoció cierta tranquilidad y pudo gozar del reconocimiento hacia su obra, aunque sin llegar nunca a superar las penurias económicas.

Agradecemos a Rodrigo, su padre, que aunque no fuera persona de gran cultura, se preocupaba por la educación de sus hijos, y con grandes sacrificios consiguió que Miguel de Cervantes acabase sus estudios en el colegio de los jesuitas, puesto que el destino de Miguel parecía prefigurarse en parte en el de su padre. El futuro escritor fue un lector precocísimo y también sus dos hermanas sabían leer, cosa muy poco usual en la época, aun en las clases altas.

Virginia



Dietas Sport
Herboristería

Cuidamos de ti

Avda. de Madrid, 120 • Tel. 976 963 692 • 50010 Zaragoza / Pº Teruel, 7-9 • Tel. 976 237 772 • 50004 Zaragoza



JORNADA REIVINDICATIVA

Como ya viene siendo costumbre desde hace años, el día 5 de junio celebramos la Jornada Reivindicativa de la Asociación. La pretensión de la misma, además de pasar un día lúdico-festivo junto con todos nuestros socios y vecinos, es darnos a conocer, ya que hemos detectado que muchos de los habitantes del barrio no saben de nuestra existencia ni de las actividades que tenemos, y seguir (como desde hace muuuuuuchos años) reclamando todos aquellos equipamientos de los cuales carecemos.

Y en el cruce de Gran Vía a la altura del río Huerva nos vamos al punto de la mañana a preparar el tenderete, sillas, neveras, bolsas de hielo, mesas, las furgonetas iban desfilando a la par que los hinchables de los niños tomaban forma y la carpa con la paelleras ocupaba su espacio, cada vez menos ya que con la nueva remodelación del paseo y los kioscos con sus terrazas que van colocando este se va reduciendo con respecto a los años anteriores.

Y comienza la función, la Orquesta Zbrras amenizo con su música y algunos de los asistentes perdieron la vergüenza y nos alegraron con sus bailes, en el otro extremo la chavalería saltaba y saltaba en los hinchables y a la vez que Carlos el Mago sacaba de sus manos unos increíbles animales hechos con globos, las paelleras bullían con sus ingredientes y despedían un olor que despertaban el hambre al más inapetente.

La mesa informativa recibió multitud de visitas, unos preguntando por la asociación, otros haciéndonos llegar sus quejas, sus peticiones de equipamientos y servicios, etc. y todos ellos recibían la atención y las explicaciones de nuestras voluntarias. Fueron dejando con sus firmas una prueba de aceptación del trabajo y las reivindicaciones que vamos realizando.

Y para finalizar, mientras esperábamos el reparto de la paella, la charanga iba y venía por el paseo con sus canciones populares y pachangueras.

Un buen día para recordar y en el que siempre descubrimos cosas nuevas para intentar que cada año sea mejor y más completo.

Virginia

LOS VOLUNTARIOS SIGUEN TRABAJANDO

Desde esta página de nuestra revista queremos asomarnos a nuestro barrio, saber algunas de sus necesidades.

Se han hecho distintos estudios a lo largo de estos últimos años sobre la edad predominante de la población en nuestro sector, siendo la de más de 60 años la que figura a la cabeza con un 25% del total de la ciudad. Esta realidad nos dice que las necesidades que pueden surgir son muy determinadas, encaminadas mayoritariamente a la llamada "3ª" edad.

Nuestro barrio está incluido en el "distrito centro" de Zaragoza. Dispone de servicios sociales cuya misión es detectar los principales problemas y darles una solución lo más adecuada posible.

Es un equipamiento básico de carácter comunitario concebido para ser el soporte de las prestaciones básicas con las que atender las necesidades sociales de la zona.

Está dirigido a dar a conocer a los ciudadanos sus derechos, los recursos existentes, procedimientos y alternativas ante una necesidad social adecuada.

Basándonos en lo dicho al principio, comprende una serie de atenciones de carácter personal, doméstico y psicosocial a personas y unidades familiares en su domicilio, cuando se hallan en situaciones en las que no sea posible la realización de sus actividades habituales, así como de apoyo a cuidadores.

En esta línea me parece interesante que los vecinos sepamos de su existencia para poder detectar e informar de casos que existan en nuestras comunidades, y que puedan ser susceptibles de una posible y voluntaria atención.

Mayte

ZARAGOZA ÓPTICOS
25% GAFAS GRADUADAS 15% GAFAS DE SOL
graduación gratuita lentes de contacto
gafas graduadas especialistas en progresivos
gafas de sol www.zaragozaopticos.com

VER 50 años de experiencia
100% ARTIFICIALES DE MARCA Y LIMITED EDITION

Avda. San José, 167 Paseo Teruel, 22 Compromiso de Caspe, 101 Pablo Gargallo, 82
Tel. 976 09 67 68 Tel. 976 40 49 22 Tel. 976 42 20 42 Tel. 976 40 47 74

paseoteruel@zaraopticos.com

Cafetería Rasmia
Restaurante

Hernán Cortés, 15
50004 ZARAGOZA

976 979 785

TAPAS RECIÉN HECHAS

MENÚS A LA CARTA

LA DIETÉTICA DEL ENVEJECIMIENTO

La Biogerontología es una disciplina médica cuyo objetivo último es retrasar el deterioro físico y mental asociado con la vejez. Las líneas de investigación más relevantes son reducir y evitar el riesgo de enfermedades crónicas, retrasar la vejez mediante medidas preventivas, y para conseguirlo, manejar correctamente una serie de principios nutricionales.

Una de las teorías más razonables es la de la oxidación celular. En nuestro organismo se libra una batalla entre los desechos celulares y los agentes que los eliminan. El Oxígeno, que nos da la vida, es el culpable de que se formen sustancias derivadas de él llamadas **radicales libres**, con propiedad de acabar con la vida de la célula. El organismo tiene elementos (**antioxidantes**) que anulan esos radicales libres permitiendo que la célula siga viva.

La prolongación de la vida celular depende pues, de dos factores: crear menos radicales libres y disponer de más antioxidantes. Para tener menos radicales libres es preciso que la producción natural de estos, metabolismo de los alimentos, la respiración, la falta de ejercicio, etc., sea la menor posible, y para ello es preciso comer saludablemente y practicar ejercicio moderado diario. También estamos expuestos a elementos del medio ambiente que crean radicales libres como la polución industrial, tabaco, radiación, medicamentos, aditivos químicos en los alimentos procesados, pesticidas, tóxicos ambientales... y la solución es evitarlos en la medida de lo posible.

Para disponer de más antioxidantes es preciso obtenerlos en la dieta o antioxidantes farmacológicos. Vitaminas, coenzimas, oligoelementos, proteínas, todos ellos pueden ser antioxidantes en unos u otros órganos (cada aparato o sistema tiene unos más específicos). Los más conocidos, las vitaminas A, E y C.

La salud y la prevención de las enfermedades degenerativas son sinónimos. Los malos hábitos, la alimentación inadecuada, el sedentarismo y ciertos tóxicos, amenazan nuestra salud, acercándonos a un destino inexorable: la incapacidad física y/o mental. Diabetes, dislipemias, hipertensión arterial, obesidad, artrosis...son las causantes de mayor envejecimiento. Con el cambio de hábitos, entrenamiento ("coaching") y refuerzo de conductas positivas, así como con indicaciones dietéticas y alimentarias podemos cambiar ese destino.

BELTRÁN

COLCHONERÍA

COLCHONES • ALMOHADAS • SOMIERES
CAMAS • CANAPÉS • COMPLEMENTOS

Cortes de Aragón, 30 • Zaragoza
Tel. 976 220 578 • www.colchoneszaragoza.com

Admón. de Loterías n.º 16

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

50005 Zaragoza • Tel. 976 557 259

Las dietas ricas en grasas (saturadas) y sal, pobres en frutas y verduras y que no proporcionan cantidades suficientes de fibra y vitaminas, en combinación con el sedentarismo, son los mayores factores de riesgo para enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial, la obesidad, la artritis y algunas formas de cáncer.

El asesoramiento dietético es primordial para seguir una alimentación antienviejecimiento. Vigilar el exceso de calorías, restringir la cantidad está relacionada con vivir más tiempo. Que haya una cantidad de proteína suficiente, y se realice un consumo elevado de ácidos grasos omega 3. No abusar de la sal, y tomar muchos alimentos con fibra (vegetales).

Como consejos dietéticos concretos, de cara a los vegetales y frutas, mejor los de colores intensos (verde oscuro, naranja, rojo y amarillo), y el fruto entero en lugar del zumo. Legumbres al menos dos veces a la semana en lugar de carnes. Limitar las grasas, elegir mejor alimentos preparados con aceites en lugar de grasas hidrogenadas. Debe comerse el mínimo posible de carbohidratos refinados (azúcares). Muy recomendable abusar de brócoli y coliflor, ajo, nueces y frutos secos, zanahoria y tomate, así como espinaca y acelga.

Ingerir frecuentemente pescados azules (ricos en omega 3) al natural (sardinas, salmón, boquerones...) sobre todo aquellos pescados más pequeños. Los pescados más pequeños contienen menos metales pesados como el mercurio. Reducir el aporte de omega 6 principalmente obtenido de frutos secos y semillas, y aceites vegetales (girasol, maíz...). Importante: la excepción es el de oliva (preferiblemente virgen extra).

Siempre es interesante conocer qué medidas de prevención podemos poner en marcha para evitar envejecer muy deprisa. Entre ellas, luchar por tener un adecuado bienestar emocional y psíquico, realizar ejercicio físico. Evitar las situaciones de estrés, y regularizar horarios de comida, ejercicio, trabajo... además de mantener una actitud positiva para cambiar de hábitos cuando es necesario hacerlo.

Recuerde que el animal que sobrevive es el que mejor se adapta.

Juan Moya



HUESCA Y EL PLANETARIO

Entre unos fines de semana de lluvias y mal tiempo, el 21 de febrero, como no podía ser menos para regalarnos un magnífico día de excursión y convivencia, amaneció despejado. Huesca, esa ciudad tan cercana que por vista no más conocida, y que pocos nos habíamos parado a contemplar con la mirada atenta de cualquier turista que atiende la mínima explicación sobre sus iglesias, sus piedras y su historia.

Visita completa y exhaustiva. En la plaza de San Pedro nos recibió la que iba a ser nuestra guía durante 2 horas y media largas, de allí a la Iglesia y Claustro de San Pedro el Viejo, donde no hace falta tener mucha imaginación para visualizar a los antiguos moradores paseando entre aquellas legendarias piedras.

La Catedral con su retablo mayor, soberbio ejemplo de escultura renacentista española, esculpido en alabastro por Damián Forment entre 1520 y 1533, y que representa la Pasión de Cristo, y anexo a ella el Museo Diocesano. El edificio del Ayuntamiento donde conocimos además de los gigantes de la ciudad, la historia de "La campana de Huesca" en una de cuyas estancias se guarda el cuadro referido a este hecho y pudimos bajar a la sala donde se supone ocurrió el mismo, a más de uno se le erizo la piel ante las narraciones dantescas que íbamos escuchando.

Y después de una bien condimentada fideau y unas carrilleras guisadas aun más gustosas, nos dirigimos a pasar la tarde en El Planetario.

Allí y por unos momentos todos nos convertimos otra vez en niños, disfrutamos con la película proyecta-



da en la cúpula desde la que pudimos echar una mirada a través de los telescopios a nuestros compañeros más cercanos, el sol y los planetas que componen el Sistema Solar, el desplazamiento por Marte o el vuelo entre los anillos de Saturno.

El paseo por el simulador 4D, dispositivo de recreo que mediante una plataforma móvil nos permitió realizar un viaje alucinante por el Universo y hacernos sentir como auténticos astronautas.

Y por último una pequeña demostración de cómo con una botella, agua, aire y poco más, podemos construir un cohete y lanzarlo al espacio.

Como veis, a un día no se le puede pedir más, no hubo tiempo para compras ni para tapas, pero de esto ya nos queda mucho en el resto de nuestros días.

María



¡¡URGENTE!!

Queridos socios: Como humanos que somos y si dijésemos que no es así mentiríamos, nos encanta cuando nos decís que tenemos que seguir trabajando en la junta porque lo hacemos todo muy bien, que para que vamos a cambiar si somos estupendos, los mejores organizadores, los mejores gestores, los mejores de todo... pero, no nos engañemos, es muy cómodo que nos lo den todo hecho y que trabajen los demás, desde esa posición se halagan muy fácilmente los oídos ajenos.

Así que, desde estas líneas la Junta os está pidiendo un poquito de colaboración, no os pedimos dedicación total, no os pedimos que os impliqués al 100%, pero si nos haríais un gran favor si nos ayudaseis en asuntos muy puntuales a saber:

- Si conocéis o sabéis de charlas y cursos que pudiesen ser del interés general, comunicárnoslos, así como las personas que pudiesen darlos.
- Del mismo modo visitas a lugares interesantes, fábricas, museos, centros, etc.
- En la revista siempre hay un artículo dedicado a los hobbies de nuestros socios o poesía y relatos, también recibiremos gustosos vuestros escritos.
- Cualquier otro artículo que deseéis que incluyamos en la misma y este dentro de nuestra línea, será bien recibido.

Cualquier dato, sugerencia o ayuda en este sentido nos facilitaría la labor y nos evitaría tener que estrujarnos el cerebro continuamente.

Además como ya sabéis, en representación de la Asociación de Vecinos tenemos que acudir a muchas comisiones y reuniones informativas tanto en la Junta de Distrito, en la FABZ o en el PICH, si pudiésemos tener una persona con disponibilidad de alguna tarde al mes que pudiese acudir en nuestra representación para luego informarnos de los temas tratados, nos sería de gran utilidad, de momento no tenemos el poder de la "ubicuidad" y se nos hace difícil acudir a todas.

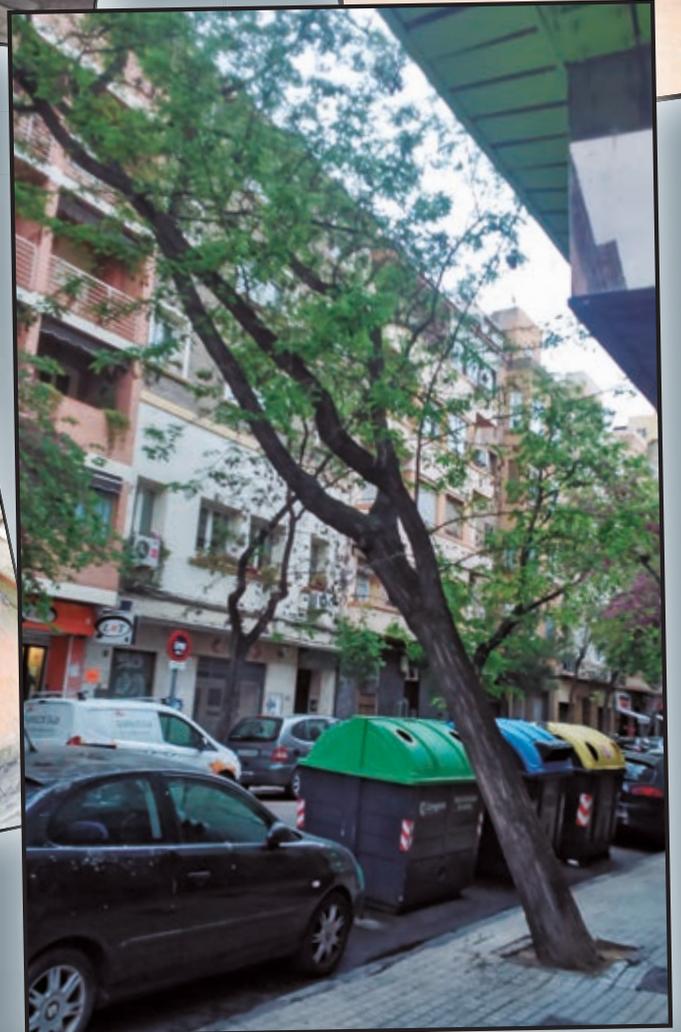
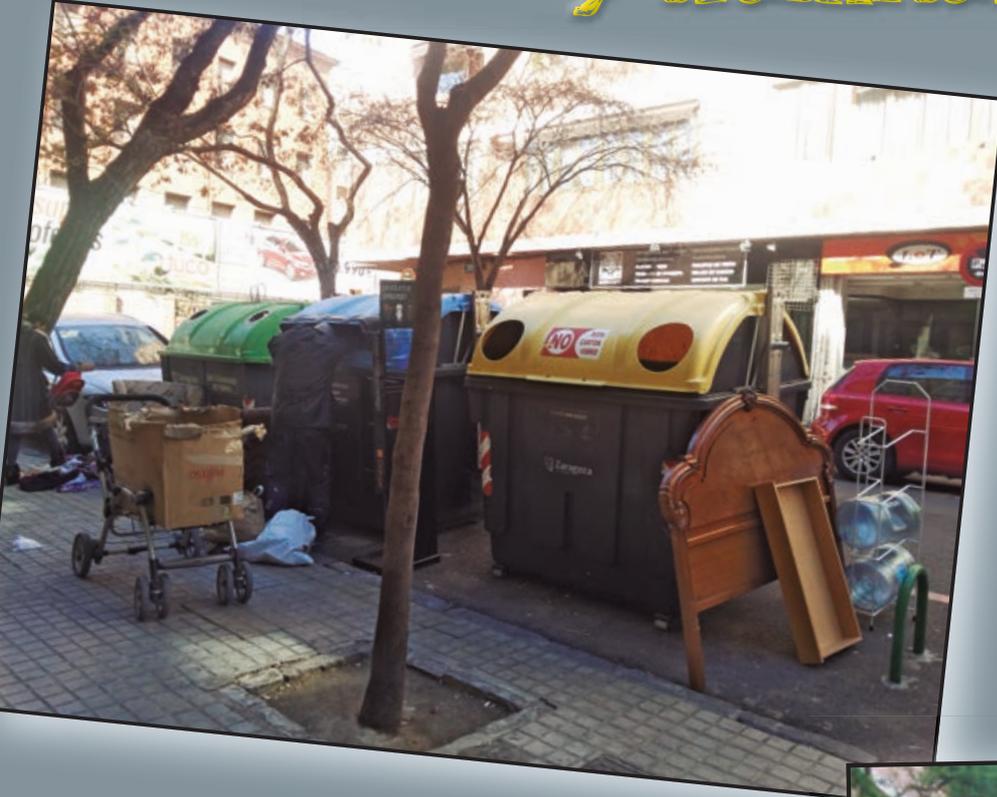
Y esto es todo lo que queríamos deciros, esperamos que no caiga en saco roto y seamos conscientes de que el trabajo repartido siempre es una carga más llevadera.

La Junta



FOTOS D

Si ves alguna deficiencia en
y tramitaremos la denuncia

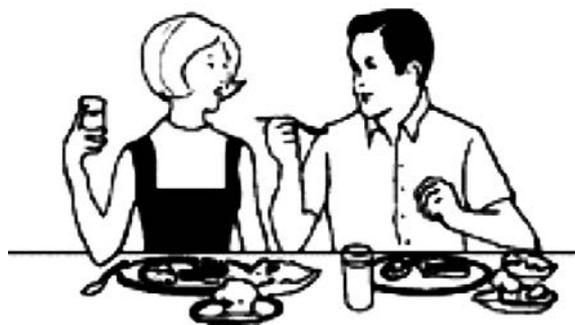


ENUNNCIA

en el Barrio, mándanos la foto
de la denuncia para solucionarla



SORTEO 30 ANIVERSARIO



Para celebrar el 30 aniversario de la asociación vamos a sortear una cena para dos personas, en un restaurante del distrito, entre todos los socios que nos entreguen antes del 31 de octubre el resguardo que acompaña con sus datos personales.

¡¡Suerte!!



Nombre y apellidos.....

Dirección.....

Teléfono.....

Numero de Socio.....

LOS HOBBIES DE NUESTROS SOCIOS

Hola amigos:

Soy Esperanza y os quiero hablar de mi hobby favorito "LA PINTURA". Como casi todos nosotros, en el colegio fue donde desarrollé mi afición.

Cuando me dejaron un poco de tiempo mis hijos y los trabajos del hogar, empecé un curso de pintura "con un poco de miedo", pero fue mi profesora Francisca Zamorano, a la que mando un saludo desde aquí, la que me hizo creer en mis posibilidades.

Yo os recomendaría a todos que lo intentarais porque es tan bonito y relajante que cuando estas en ello te olvidas de todo, quieres más.....y aún no has terminado un cuadro que ya estas pensando en el siguiente que vas a hacer.

Me preguntan ¿qué haces con tus cuadros? TENGO TODA UNA COLECCIÓN.

También tienen mis hijos, amigos y familiares y he vendido unos cuantos, siempre a precios "de amigo" solo para reponer materiales, óleos, pinceles, etc.



Ahora sigo pintando en la asociación, estamos un grupo de buenos compañeros que nos ayudamos entre nosotros.

Me gusta pintar de todo, he intentado ser yo misma y no copiar, aunque en el arte de la pintura hay tan buenos maestros que en ocasiones no puedes dejar de hacerlo.

Si esto ha servido para que cojáis los pinceles y empecéis a pintar me doy por satisfecha.

Un saludo para todos los socios.

Esperanza Pellicer

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

aravision@terra.es

Avda. César Augusto, 5
50004 Zaragoza

Podólogos
Bara

C/ Hernán Cortés, 4 - 1º Dcha. (Puerta del Carmen) Zaragoza
Tlfs. 976.22.2752 / 976.21.66.96
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



SEVILLA TIENE UN COLOR ESPECIAL

Y qué decir de Córdoba con su Mezquita Catedral, que te llena de tranquilidad, nuestro primer contacto con Andalucía fue precisamente allí, la ciudad romana, musulmana y cristiana. Nos esperaba el guía para hacer la visita a la Mezquita Catedral, preciosa y muy bien cuidada por algo es Patrimonio de la Humanidad desde 1984, el barrio judío con sus calles estrechas de gran encanto y el Alcázar con sus fuentes y jardines, por supuesto no pudo faltar la comida típica "el rabo de toro". Como cualquier ciudad Córdoba tiene mucho que ver, pero nosotros solo hicimos una toma de contacto, después de un pequeño respiro volvimos al autobús que nos llevaría a Sevilla. Allí tras el reparto de habitaciones y la cena algunos nos fuimos a pasear y nos acercamos hasta la escultura que dio mucho que hablar a los sevillanos y que se conoce como LAS SETAS, la verdad que por el día está fuera de lugar pero por la noche es muy original.

A la mañana siguiente vino a recogernos un maño Javier y su compañero Florencio, como el grupo era muy grande lo dividimos en dos, cada uno en su estilo fueron buenos anfitriones para enseñarnos Sevilla aunque como decía antes nunca la terminas de ver.

La Catedral la vimos por dentro, por fuera y desde las alturas con sus increíbles vistas y para nada peligrosa, os lo recomiendo si volvéis. Allí supuestamente están los restos de Cristóbal Colón, aunque como nos contaron, 5 veces se hizo su entierro y en ese ir y venir algo se perdería.

Visitamos los lugares más emblemáticos, como el Archivo de Indias, La Giralda, El Parque de María Luisa, La Fábrica de Tabaco, la Torre del Oro, Barrio de Santa Cruz, la preciosa y recién restaurada Plaza de España,



Palacio de Dueñas, la casa taller de Victorio y Lucchino y paseamos mucho, mucho, mucho.

También fuimos a Ubrique, donde además de recorrer el pueblo visitamos el Museo de la piel, muy bien explicado por Maribel, que aunque no es profesional la verdad es que salimos encantados y de donde todos nos trajimos un "preciso" (pequeña bolsa de cuero que los arrieros se colgaban de la correa del pantalón y donde se guardaban la yesca, el pedernal y el tabaco).

Por la tarde nos fuimos a Arcos de la Frontera. En el siglo XXI se ha convertido en la entrada de la Ruta de los Pueblos Blancos y Conjunto Historio-Artístico, vimos como se preparaban para la Semana Santa, por sus calles estrechas y empinadas, aunque al ser domingo no pudimos visitar por dentro sus iglesias y castillo, las vistas desde lo más alto eran preciosas. Imposible contar en tan poco espacio todo lo que vimos y aprendimos.

Desde aquí agradecer a todos los participantes que hicieron posible que este viaje saliera perfecto.

Mary-Sol

CONVIVENCIA ENTRE LOS ELEMENTOS DE LA CALLE

Imaginaros que entramos en nuestra casa y nos encontramos en medio del pasillo dos sillas que tenemos que sortear para poder entrar, a la entrada del dormitorio una mesita pequeña que nos impide el paso y delante de la ducha el palo de una sombrilla con su soporte, sería de locos y de tontos, a nadie se le ocurre hacer esto en sus casas, los muebles ocupan su espacio y es el adecuado para que las personas nos movamos con libertad.

Cuando llega el buen tiempo no hay nada que me agrade tanto como sentarme en una terraza, tomarme una cerveza y dejar pasar el tiempo sin hacer nada, solo disfrutando de la buena temperatura, ver pasar a la gente y si es posible con amigos y una buena conversación.

El afán recaudatorio del ayuntamiento, y la necesidad de hacer caja de los bares propicia el que las mesas y sillas de los veladores se extiendan hasta mas allá de lo adecuado, haciendo que en muchas ocasiones el paso de los viandantes resulte dificultoso, aun más si tenemos en cuenta los papás con los carros de los niños, las personas mayores y aquellos con alguna discapacidad.

Desde estas líneas me gustaría hacer un llamamiento a todas las partes implicadas en este asunto, al ayuntamiento para que otorgue licencias solamente en aquellos bares y números de mesas que sean adecuadas, a la gente que disfruta de esas terrazas porque también en algunas ocasiones ellos mismos son los que se sientan de forma que ocupan más espacio del preciso y a los dueños de los bares para que junto al mantenimiento de su negocio sean respetuosos con los peatones, que no deben olvidar también son potenciales clientes.

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

viajes
Aneto

COPLAS QUE HACEN PENSAR

La misión que hace una madre
ya no puede ser más digna
porque para dar un ser
pone en peligro su vida.
A nuestra edad nos agrada
que nos pidan un consejo
pero nos molesta mucho
que no hagan caso a los viejos
nos quejamos con frecuencia
de que estamos olvidados
pero pensemos un poco
que el cariño hay que ganarlo.
En esta nación han sido
los gobiernos desastrosos
por la osadía de algunos
y la cobardía de otros.
Por nuestros pequeños triunfos
caminamos sonrientes
para seguir siendo humildes
el fracaso es conveniente.
La libertad sin dinero
siempre es una esclavitud
tampoco puede ser libre
el que no tiene salud.

No debemos estar tristes
por tener ya tantos años
sino todo lo contrario
contentos de haber llegado.
No te enfades ni emociones
si a viejo quieres llegar
pues muchas enfermedades
proceden de un mal moral.
El esposo manda en casa
es una autoridad plena le
sucede lo que al Rey
reina pero no gobierna.
Quien de violencia hace alarde
solo trata de mostrar
además de ser cobarde
su inferioridad moral.
El hombre que fue a la luna
y se cree el rey del globo
todavía es inferior
a un puñado de microbios.
Pensamos si muere el malo
que existe un dios vengador
pero llevarlo a su lado
siempre es un acto de amor.

José García Hervera

CHARLA HERENCIAS Y TESTAMENTOS

Es verdad que todas las charlas y actividades que preparamos en la asociación se hacen con el mismo entusiasmo e ilusión, pero también es cierto que hay algunas de ellas que siempre suscitan más interés que otras. Quizás fuese por el tema que antes o después, de una forma u otra, todos nos vamos a ver implicados, la charla que nos impartió la abogada Dña. M^a José Martínez Sancho, tuvo un gran éxito de público haciendo que la sala se quedase pequeña.

Los temas que en ella se trataron fueron:

- Obtención de los certificados necesarios en caso de fallecimiento (tipos de certificados y lugares donde hay que acudir a solicitarlos)
- Liquidación y adjudicación de la herencia (pudiendo distinguir entre dos escenarios, que exista acuerdo entre los herederos o que no lo haya).
- ¿Qué impuestos tenemos que pagar por una herencia?
- ¿Dónde acudir para determinar y localizar todos los bienes del fallecido?

Desde la instauración del estado autonómico, Aragón recupero su capacidad para legislar en materia de derecho civil propio, por lo que todas las leyes por las que se regían las situaciones de herencias y testamentos quedaron refundidas en el "Código de derecho foral de Aragón".



Todos los temas que en el se regulan nos los fué explicando detalladamente: el derecho de usufructo de viudedad vitalicio, lo que se conoce como "derecho expectante de viudedad foral". Donde y como se debe de hacer el testamento. Estado en que quedan las parejas no casadas. ¿Quiénes son los herederos legales?. Qué se llama "la legitima" en el derecho aragonés. La fiducia sucesoria. La libertad para aceptar o renunciar a la herencia y por último, la "partición hereditaria".

Tras la exposición de los temas M^a José contesto a todas las preguntas y conflictos que le presentaron los asistentes.

Informaros que en la secretaria se encuentran las hojas que nos proporcionó esta profesional con los datos y explicaciones aportados durante la charla, todo aquel que este interesado puede pasar a recoger una copia.

Virginia

Mesón Brasa
El Cascanueces
Cánovas, 23 - Tel. 976 223 642 - Móvil 625 688 563 - 50004 ZARAGOZA

PELUQUERIA
Cris
HOMBRE NIÑOS
PELUQUERIA CABALLEROS
HOMBRES y NIÑOS
Paseo Teruel, 3 • 50004 Zaragoza • Tel. 976 97 48 52

GEORGES MÉLIÈS

Bien es sabido el gran valor que tienen todas las exposiciones organizadas por la Caixa, sus cuidados montajes y explicaciones, sus piezas únicas, las guías tan profesionales que día tras día nos las van explicando, pero cuando comentaron de ir a ver esta exposición yo personalmente tampoco sentí demasiado entusiasmo, quizá debido y así debo confesarlo, que no tenía ni idea de quien era este señor.

Pues este señor es ni más ni menos que "el primer mago del cine". Esta exposición explica por primera vez las raíces culturales, estéticas y técnicas de Méliès. Demostrándose que los orígenes del mundo meliesiano se hallan en los propios orígenes del cine: sombras animadas, linterna mágica, fantasmagoría, cronofotografía, ilusionismo, magia y fantasía.

El visitante viajará al mundo extraño, agitado y animado de uno de los mayores creadores de la historia del cine, asistiendo a su nacimiento. Marcarán el ritmo de la muestra proyecciones, aparatos que reproducen la imagen y otros objetos, como los usados por el propio Méliès en sus espectáculos de ilusionismo. Las piezas presentes en la exposición pertenecen a la Cinémathèque française. Fundada en 1936, posee la mayor colección mundial de dibujos, películas, aparatos, vestuarios y fotografías del cineasta, así como un extenso y valioso fondo de objetos e imágenes relacionados con los inicios del cine.

Méliès, director y productor de cine francés, asistió en 1895 al estreno de las primeras películas de los hermanos Lumière, inventores del cinematógrafo. Convencido de las



posibilidades de futuro del invento, adquirió una cámara cinematográfica, construyó unos estudios en los alrededores de París y se volcó en la producción y dirección de películas. Entre 1899 y 1912 realizó cerca de cuatrocientos filmes, en su mayoría comedias de tono burlesco y desenfadado, entre las que destacan *Cleopatra*, *Cristo andando sobre las aguas*, *El hombre de la cabeza de goma*, la célebre *Viaje a la Luna*, *El viaje a través de lo imposible* y *Hamlet*.

También grabó reconstrucciones de eventos o noticias reales y mensajes publicitarios. Inventor de numerosos trucos y técnicas cinematográficas, se retiró en 1913, ante la imposibilidad de competir comercialmente con las grandes productoras que habían nacido pocos años antes. A su muerte, acontecida en 1938, se encontraba en la más absoluta miseria.

Pilar



UNA GRAN AMIGA

Los humanos tenemos la mala costumbre de ensalzar las virtudes y los logros de las personas conocidas públicas o privadas cuando ya no están entre nosotros, cuando ya la muerte ha extendido su manto sobre ellas.

En este caso no queremos que se nos pase el tiempo, ni queremos hacer una necrónica de esta gran persona, queremos que experimente en vida lo que sentimos por ella, queremos que oiga con sus oídos y lea con sus propios ojos el cariño y la ternura que nos inspira.



VA POR TI TILDINES

Cuando admiramos a alguien, nos gusta su estilo de ver la vida, los valores que predica, el ejemplo que transmite y sobre todo su estado físico y mental, hay una coletilla que todos repetimos "de mayor quiero ser como tu", pues eso Tildines, todos "de mayores queremos ser como tu".

Activa como la que más y siempre pendiente de las necesidades y deseos de todos, con una sonrisa permanente en la boca, en todos los años que te llevamos tratando nunca te hemos visto un mal gesto, una mala palabra, un desaire.

Eres el alma y motor del grupo de mujeres, compartiendo los lunes con ellas sus conversaciones, siendo poseedora seguramente de muchas confidencias que quedan guardadas en tu corazón y que como una caja de caudales permanecen selladas.

Nos consta que fuiste una gran esposa, que eres una buena madre y amante abuela, recientemente bendecida con el nacimiento del quinto nieto.

El pasado mes de Octubre celebramos tu 80 cumpleaños, y quisiste tenernos a tu lado, y esto nos hizo felices, porque sentimos que formamos parte de ti y tú de nosotros y eso es lo que da valor a la vida, porque sin la amistad la vida no vale nada.

No cambies nunca Tildines.

CARTAS A LA ASOCIACIÓN



¿Qué pasa con las diversiones nocturnas de la gente joven?

En la plaza Mariano Arregui, en los porches, los fines de semana pasar por allí es casi hacer equilibrios para esquivar toda suerte de basura que dejan los grupos de jóvenes que se reúnen a comer, beber y demás cosas, botellas, plásticos, papeles, pintadas por las paredes... La policía aparece algunas veces, pero yo me pregunto... ¿no pueden hacer lo mismo sin ensuciar, molestar... etc?, en la plaza hay papeleras.

Soy de las que piensan que no pasa nada si no molestan de la forma que sea... pero lo que me cuesta admitir es su "incivilización" y su pasotismo. Y cuidado no les digas nada...

Tere



Mi carta va dirigida a todas aquellas personas que no se dan cuenta de que mientras el semáforo se encuentra en rojo, la calzada de las bicis no es un sitio de tránsito donde esperar al cambio de semáforo, se debe considerar como calzada de vehículos, por lo tanto hay que tenerla despejada, he visto ya algunos buenos sustos por este motivo.

Carmelo

Mi queja va dirigida hacia la forma en que se recogen las basuras. Hace años cuando hubo una renovación de los camiones de basuras nos vendieron la moto diciéndonos que iban a ser unos camiones muy silenciosos, vamos, que no nos íbamos ni a enterar, nada más lejos de la realidad ¿alguien ha oído los camiones cuando recogen?, todo menos silenciosos.

Pero eso no es lo peor ¿acaso les pagan por el trabajo a destajo? ¿si terminan una hora antes se van una hora antes a casa? Yo creo que se dedican a las apuestas, a ver quien es capaz de recoger más cubos en menos tiempo, porque el estruendo que arman, los golpes que les dan, la basura que dejan tirada a su paso no tiene otra explicación, de verdad, que ni haciéndolo a mala idea lo harían mejor, el fastidiar a los vecinos quiero decir. Este año ya van para 5 las veces que al salir de casa por las mañanas me encuentro la bolsa de basura tirada en medio de la calle cuando se a ciencia cierta que estaba dentro del cubo minutos antes de pasar ellos.

Pongamos todos un poco de nuestra parte para que la convivencia sea más agradable.

Pilar



ASOCIACIÓN DE VECINOS PUERTA DEL CARMEN

FOTO



HERNÁN CORTÉS, 33 (EDIFICIO MUNICIPAL)

50005 ZARAGOZA

976 726 111 - 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 24 DÍGITOS)

IBAN	ENTIDAD	ORIGEN	DC	NUMERO DE CUENTA
E S				

EN ZARAGOZA, A: ___ DE _____ DEL 20__

FIRMADO:

