

Número 56 Año 2019



LA PUERTA del Carmen



Revista editada por
la Asociación de Vecinos Puerta del Carmen

www.puertadelcarmen.com



¡¡EQUIPAMIENTOS YA!!

JUNTA MUNICIPAL
CENTRO



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

MIEMBROS DE LA JUNTA RECTORA



PRESIDENTA
Marisol Pardos Solanas



VICEPRESIDENTE
José Carlos Terrer Muñoz



TESORERO
Carmelo Alcalde Sanz



SECRETARIA
Virginia Pellejero



VOCAL
Matilde Ibarz Cordón



VOCAL
Isabel Pérez Antón



VOCAL
Pilar Lafuente Sola

SUMARIO

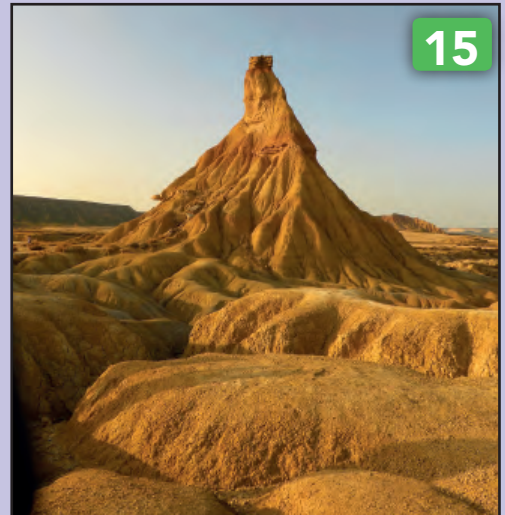
Teléfonos de interés	4
Editorial	5
¿Palomas... Mensajeras? No te exagero nada.....	6
Las aficiones de nuestros socios	7
Nuestras Actividades.....	8-9
Dale al marrón	10
Presupuestos participativos "Desilusión"	11
Recortes.....	12
El trabajo de la Asociación.....	13
Espalda sana, principios y beneficios	14
Tudela y las Bardenas.....	15
Fotos denuncia.....	16
Protegerse del sol en la edad adulta	17
Disney: el arte de contar historias.....	18
La soledad	19
Viaje a Zamora y mas... ..	20
Estonia-Letonia Lituania y Helsinki	21
Cartas a la asociación	22
Hoja de inscripción.....	23



7



14



15



17



20

Edita

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

Año 2019 N° 56

Dirección

Mary-Sol Pardos

Diseño y Maquetación

A.V. Puerta del Carmen

Redacción

Virginia Pellejero

Fotografía

Francisco Betoré

Colaboradores

Isabel, Carlos, Víctor,
Virginia, Mary-Sol, Cristina,
Tildines, Nora, Mamen

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**

EL COLEGIO JESÚS Y MARÍA, EL GRAN “AGUJERO” DEL CENTRO

Para muchos vecinos y comerciantes de la zona este solar que suma 9.828 metros cuadrados, detrás de un murete de separación, es el antiguo colegio de Jesús y María, que lleva más de veinte años cerrado y sin uso.

La congregación vendió el centro educativo a una promotora que ha intentado en varias ocasiones, sin éxito, la recalificación al tratarse de un suelo privado destinado a equipamientos de carácter deportivo, cultural, asistencial..., según el (PGOU), descartando la construcción de viviendas.

El actual propietario del solar y del edificio abandonado, inició en el 2008 un convenio con el Ayuntamiento por el que cedería parte del suelo para levantar viviendas públicas y construir un **equipamiento para el barrio**. El expediente se preparó en ese año para someterlo a votación, sin embargo tal consulta no se llevó a cabo hasta 2016 que se retomó el expediente para rechazarlo otra vez por esta corporación.

En el Distrito Centro de Zaragoza residimos 55.000 vecinos, de los que 16.000 son mayores de 65 años, el 30% de la población y que hace necesario contar con instalaciones municipales de las que carecemos, como Centro Cívico, Casa de Juventud, etc. Somos el Distrito más abandonado por el Ayuntamiento, con cuatro veces menos equipamientos por habitante que la media de Zaragoza, el peor equipado de la Ciudad.

Llevamos casi dos décadas intentando que le den un uso a ese terreno, donde actualmente solo crece la maleza, hay ratas y pésimas condiciones de salubridad. Es muy importante darle vida para revitalizar la zona y ayudar al comercio de proximidad.

Hemos hecho manifestaciones, nos hemos reunido con los responsables del Ayuntamiento sin ningún éxito, llevamos 14 años haciendo un día reivindicativo en la Gran Vía y seguimos a estas alturas igual que al principio, con la oferta que nos comunicó la Inmobiliaria propietaria del terreno.

¿Para cuándo veremos la solución a este gran problema que nos afecta de forma muy importante a este Distrito?

¿PALOMAS... MENSAJERAS? NO TE EXAGERO NADA

Ya está aquí la primavera, la ciudad va despertando del letargo invernal, los arboles poco a poco se van revistiendo con su verde follaje y lucen espléndidos, despertando en los ciudadanos esa bienhechora sensación que nos aporta el renacer de la naturaleza siguiendo inexorable sus ciclos.

Igualmente nuestros cielos que habitualmente lucen azules, se van poblando de aves. Según el tiempo va avanzando hacia temperaturas más cálidas podemos contemplar, en las mañanas y los atardeceres, manadas de aves evolucionando en vuelos repetitivos sobre los edificios, especialmente en las zonas de arbolado, vemos como vuelan, se alimentan y defecan, multitud de TÓRTOLAS, PALOMAS TORCACES y PALOMAS COMUNES.

Nuestras vecinas las aves, si su número no es excesivo, pueden ser causa de alegría, escuchar sus alegres trinos, ver como eliminan el espacio de insectos... Pero como estas especies en el medio ciudadano no tienen depredadores que las controlen, vemos preocupados como se están multiplicando exponencialmente.

Las palomas han encontrado edificios abandonados como el colegio JESÚS y MARÍA y un antiguo edificio en la calle Corona de Aragón,

fijando allí su residencia. ¡¡¡Son auténticos palomares!!!

Podemos contemplar extensas nubes de palomas sobrevolando la Avenida Goya, que luego se refugian en el antiguo colegio y bandadas considerables de ellas en la Ciudad Universitaria, llenando nuestros edificios y paseos con sus deposiciones, afeándolos y creando innumerables problemas.

Ya suponemos que nuestros gobernantes estarán preocupados con este problema y tomarán medidas destinadas a solucionarlo. Hemos tenido noticias de otras ciudades que han optado por poner anticonceptivos en el pienso que les suministran.

Pero desde aquí insistimos en que pongan voluntad en recalificar los terrenos de los abandonados colegios, donde se radican estas plagas, permitiendo la construcción de viviendas y dejando una parte para el uso de los vecinos de la zona, la cual siendo céntrica carece de los servicios y equipamientos que tiene cualquier barrio.

Y por favor, demandamos una limpieza más eficaz de los excrementos de estas aves que están invadiendo nuestras calles y paseos.

Isabel



YELLOWSTONE GRAN VIA. C/ PRINCESA, 11 - 13. ZARAGOZA. 976 211 614

LAS AFICIONES DE NUESTROS SOCIOS



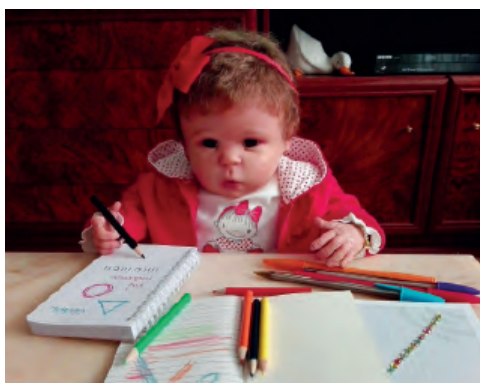
AMerche, su pasión por los muñecos “bebes” le viene desde el tiempo en que ella casi no había dejado de serlo, ya entonces empezó a reunir buen número de ellos y aunque su mayor ilusión era tener una muñeca “Dulcita” parece que a los “reyes” no les gustaba demasiado, así que no la pudo conseguir hasta que no fue adulta, Internet vino en su ayuda y paseando por la red pudo adquirir la primera de otras muchas que vendrían después.

Mateo, fue el primer Bebé Reborn que llegó a casa de Merche hace 18 años procedente de Alemania, otros han llegado desde Canarias, Madrid, etc. También tiene: Abril, Daisy, Cosette, Brianna, Coco, Tristán y Luca.



Según la época del año su ropa se adapta a las circunstancias, Navidad, Semana Santa, Carnavales, etc., como podéis ver en las fotos.

Los Bebes REBORN llegaron a España hace más de una década, pero es en los últimos 4 años cuando están teniendo su mayor auge. Ya en Zaragoza están saliendo muchos profesionales que cada vez se dedican más a esto y van perfeccionando su técnica.



Los pasados 6 y 7 de abril tuvo lugar la III Feria Reborn en Zaragoza, allí se pudieron contemplar más de 200 muñecos fabricados con esta técnica, así como otros tantos accesorios y complementos para su vestimenta y fabricación.

Merche, nuestra socia, fue una parte muy activa en la realización de este evento.

Virginia



NUESTRAS A



ACTIVIDADES



DALE AL MARRÓN



DALE AL MARRÓN

 RESTOS DE FRUTA Y VERDURA	 RESTOS DE PESCADO Y CARNE	 POSOS DE CAFÉ O INFUSIONES	 RESTOS PODA Y JARDÍN	 SERVILLETAS Y PAPEL DE COCINA	 TAPONES DE CORCHO
--	--	---	---	--	--

Campaña de recogida de residuos orgánicos en la zona Centro



Deposítalos dentro de una bolsa sólo los lunes, miércoles, viernes y domingos

[HTTP://DALEALMARRON.ZARAGOZA.ES/](http://dalealmarron.zaragoza.es/)



El día 3 de septiembre, agentes comunitarios comenzaron a **visitar los domicilios y comercios de la zona Centro, en el entorno de la Avenida de Goya**, para darles a conocer la campaña y las nuevas condiciones en la recogida selectiva de residuos orgánicos, poniéndose en marcha de manera efectiva el 5 de noviembre.

Concretamente, los **28 agentes** que tomaron parte en esta campaña estuvieron divididos en **6 equipos**, al frente de los cuales se encontraba un técnico coordinador. Visitaron los comercios y los domicilios particulares de la zona del entorno de la Avenida Goya comprendida entre la Plaza de Roma, calle Santander, Puerta del Carmen, Paseo de Pamplona, Plaza Paraíso, Martín Ruizanglada (río Huerva), San Juan de la Cruz, Corona de Aragón, Franco y López y Duquesa Villahermosa.

El sistema de recogida se basa en depositar el residuo en los cubos que se guardan en los portales (los mismos que hasta ahora) y se sacan a la calle por la noche en **días alternos**. En este caso, la recogida selectiva consistiría en que lunes, miércoles, viernes y domingo exclusivamente la materia orgánica y martes, jueves y sábado se recogerá el resto.

Esta campaña informativa puerta a puerta tenía una gran importancia, ya que el sistema de recogida que se iba a llevar a cabo era **completamente diferente del que se ha implantado en ACTUR**, donde se cuenta con contenedores específicos identificados con el color marrón, que se abren con una llave de la que disponen las personas que se han adherido a la campaña.

Este sistema dio buenos datos pues solo en los meses de Julio y Agosto se recogieron 72,5 toneladas de los contenedores de residuos orgánicos, "no sabemos qué cantidad se ha recogido en el distrito Centro". ¿Quizás no ha dado los resultados previstos?

Si se instalase otro contenedor para los residuos orgánicos como en el Actur, los vecinos que lo deseen podrían dejar sus residuos y no mezclarlos en los cubos de la comunidad.

En nuestras calles ya tenemos contenedores de reciclaje, alguno más no se notaría, aunque por desgracia además de reciclar, sirven como wáter de los trasnochadores y para que la gente deje cualquier cosa que no le sirva.

Mary-Sol

PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS

“Desilusión”

Apoyamos la realización de proyectos participativos que permitían a los vecinos decidir parte del gasto municipal, pero nos entristecen los resultados obtenidos hasta la fecha. Creemos que se podrían diseñar mejor para lograr una mayor participación y sobre todo adecuar las propuestas seleccionadas que, como hemos visto, no representan en la mayor parte de los casos las verdaderas necesidades existentes en el Distrito.

Desde esta Asoc. de Vecinos de Puerta del Carmen nos sentimos decepcionados al comprobar el efecto que han tenido los presupuestos participativos en su fase de votación de las propuestas para nuestro distrito municipal.

Viendo el resultado obtenido, hemos podido comprobar una menor participación por parte de los vecinos que en años anteriores. Entre los motivos que han podido provocar esta situación se encuentran el haber dividido el proceso en dos fechas, una para los distritos municipales y otra para los proyectos de ciudad, también por las fechas elegidas, en las que la mayoría de los vecinos ya estaban pensando en sus vacaciones estivales.

Es lamentable que el trabajo realizado por los técnicos municipales a la hora de realizar los informes para la validación de las propuestas y el esfuerzo de difusión y pedagogía del proyecto, efectuado por las asociaciones vecinales, hayan servido muy poco para ampliar la participación con respecto al proceso del año pasado.

Esperamos que para futuros procesos participativos se tengan en cuenta las propuestas realizadas desde la Junta de Distrito para descentralizar totalmente el proceso, siendo la misma la que recoja los proyectos, los analice y elija los que hayan de ser votados. Votación que debe ser única en todo el proceso para que los ciudadanos sientan que están participando verdaderamente en las tomas de decisión de la ciudad.

Estamos convencidos que desde el movimiento vecinal, junto con las entidades activas de la Junta de Distrito y de los vecinos que quieran participar, se podrá asegurar un resultado positivo del proceso.

Carlos Terror



Odontología General
y Preventiva



Cirugía Bucal
Implantes



Periodoncia



Estética Facial
y Dental



Blanqueamiento



Endodoncia



Prótesis

ZARAGOZA

La batalla vecinal contra el ruido se recrudece

El sonómetro de una entidad detecta que el Tubo supera los decibelios permitidos el 57% de los días

Siete asociaciones se reúnen en una plataforma para defender su derecho al descanso nocturno



Por el día, los edificios del Tubo están rodeados por una gran actividad comercial y turística.

ZARAGOZA. Desde que se inauguró la línea de tranvía en la zona del Tubo, el ruido se ha convertido en un problema para los vecinos. El sonómetro de una entidad detecta que el Tubo supera los decibelios permitidos el 57% de los días. Siete asociaciones se reúnen en una plataforma para defender su derecho al descanso nocturno.

Una de las entidades que se ha implicado en el problema es la Asociación de Vecinos del Tubo. Este grupo de vecinos se ha convertido en una plataforma para defender su derecho al descanso nocturno. El sonómetro de una entidad detecta que el Tubo supera los decibelios permitidos el 57% de los días.

Planes acústicos para zonas saturadas. El Ayuntamiento de Zaragoza ha elaborado un plan acústico para las zonas más saturadas de la ciudad. Este plan incluye medidas para reducir el ruido en las zonas más afectadas.

El Ayuntamiento de Zaragoza ha elaborado un plan acústico para las zonas más saturadas de la ciudad. Este plan incluye medidas para reducir el ruido en las zonas más afectadas.

El Ayuntamiento de Zaragoza ha elaborado un plan acústico para las zonas más saturadas de la ciudad. Este plan incluye medidas para reducir el ruido en las zonas más afectadas.

El Ayuntamiento de Zaragoza ha elaborado un plan acústico para las zonas más saturadas de la ciudad. Este plan incluye medidas para reducir el ruido en las zonas más afectadas.

El Ayuntamiento de Zaragoza ha elaborado un plan acústico para las zonas más saturadas de la ciudad. Este plan incluye medidas para reducir el ruido en las zonas más afectadas.

endesa

Endesa presenta un plan de inversión de 2.000 millones de euros para los próximos cinco años. El plan incluye la construcción de nuevas centrales eléctricas y la mejora de la red de distribución.

Endesa presenta un plan de inversión de 2.000 millones de euros para los próximos cinco años. El plan incluye la construcción de nuevas centrales eléctricas y la mejora de la red de distribución.

Endesa presenta un plan de inversión de 2.000 millones de euros para los próximos cinco años. El plan incluye la construcción de nuevas centrales eléctricas y la mejora de la red de distribución.

Endesa presenta un plan de inversión de 2.000 millones de euros para los próximos cinco años. El plan incluye la construcción de nuevas centrales eléctricas y la mejora de la red de distribución.

Endesa presenta un plan de inversión de 2.000 millones de euros para los próximos cinco años. El plan incluye la construcción de nuevas centrales eléctricas y la mejora de la red de distribución.

Endesa presenta un plan de inversión de 2.000 millones de euros para los próximos cinco años. El plan incluye la construcción de nuevas centrales eléctricas y la mejora de la red de distribución.

Endesa presenta un plan de inversión de 2.000 millones de euros para los próximos cinco años. El plan incluye la construcción de nuevas centrales eléctricas y la mejora de la red de distribución.

Endesa presenta un plan de inversión de 2.000 millones de euros para los próximos cinco años. El plan incluye la construcción de nuevas centrales eléctricas y la mejora de la red de distribución.

Endesa presenta un plan de inversión de 2.000 millones de euros para los próximos cinco años. El plan incluye la construcción de nuevas centrales eléctricas y la mejora de la red de distribución.

La ordenanza del ruido no se aprobará antes del 26-M y los afectados amenazan con ir a los tribunales

ZEC dice que los técnicos municipales están estudiando las alegaciones al texto

Los vecinos critican que la terminación se ha llevado a una «vía muerta»

La ordenanza del ruido no se aprobará antes del 26-M y los afectados amenazan con ir a los tribunales. ZEC dice que los técnicos municipales están estudiando las alegaciones al texto.

Los vecinos critican que la terminación se ha llevado a una «vía muerta». Los afectados amenazan con ir a los tribunales.

Los vecinos critican que la terminación se ha llevado a una «vía muerta». Los afectados amenazan con ir a los tribunales.

Los vecinos critican que la terminación se ha llevado a una «vía muerta». Los afectados amenazan con ir a los tribunales.

Los vecinos critican que la terminación se ha llevado a una «vía muerta». Los afectados amenazan con ir a los tribunales.

Los vecinos critican que la terminación se ha llevado a una «vía muerta». Los afectados amenazan con ir a los tribunales.

Los vecinos critican que la terminación se ha llevado a una «vía muerta». Los afectados amenazan con ir a los tribunales.

Los vecinos critican que la terminación se ha llevado a una «vía muerta». Los afectados amenazan con ir a los tribunales.

Los vecinos critican que la terminación se ha llevado a una «vía muerta». Los afectados amenazan con ir a los tribunales.

Los vecinos critican que la terminación se ha llevado a una «vía muerta». Los afectados amenazan con ir a los tribunales.

Los vecinos critican que la terminación se ha llevado a una «vía muerta». Los afectados amenazan con ir a los tribunales.

ZARAGOZA

El Ayuntamiento desbloquea la urbanización del Portillo, que rebaja su coste a 12,2 millones

El gobierno municipal plantea quedarse con el edificio de Correos y confía en acelerar las obras que permitirán acabar con esta cicatriz junto al centro de la ciudad



El Ayuntamiento de Zaragoza ha desbloqueado la urbanización del Portillo. El gobierno municipal plantea quedarse con el edificio de Correos y confía en acelerar las obras que permitirán acabar con esta cicatriz junto al centro de la ciudad.

El Ayuntamiento de Zaragoza ha desbloqueado la urbanización del Portillo. El gobierno municipal plantea quedarse con el edificio de Correos y confía en acelerar las obras que permitirán acabar con esta cicatriz junto al centro de la ciudad.

El Ayuntamiento de Zaragoza ha desbloqueado la urbanización del Portillo. El gobierno municipal plantea quedarse con el edificio de Correos y confía en acelerar las obras que permitirán acabar con esta cicatriz junto al centro de la ciudad.

El Ayuntamiento de Zaragoza ha desbloqueado la urbanización del Portillo. El gobierno municipal plantea quedarse con el edificio de Correos y confía en acelerar las obras que permitirán acabar con esta cicatriz junto al centro de la ciudad.

El Ayuntamiento de Zaragoza ha desbloqueado la urbanización del Portillo. El gobierno municipal plantea quedarse con el edificio de Correos y confía en acelerar las obras que permitirán acabar con esta cicatriz junto al centro de la ciudad.

El Ayuntamiento de Zaragoza ha desbloqueado la urbanización del Portillo. El gobierno municipal plantea quedarse con el edificio de Correos y confía en acelerar las obras que permitirán acabar con esta cicatriz junto al centro de la ciudad.

El Ayuntamiento de Zaragoza ha desbloqueado la urbanización del Portillo. El gobierno municipal plantea quedarse con el edificio de Correos y confía en acelerar las obras que permitirán acabar con esta cicatriz junto al centro de la ciudad.

ARAGÓN

Urbanismo en Zaragoza

Urbanismo en Zaragoza. Los planes de desarrollo urbano para la ciudad de Zaragoza.

Urbanismo en Zaragoza. Los planes de desarrollo urbano para la ciudad de Zaragoza.

Urbanismo en Zaragoza. Los planes de desarrollo urbano para la ciudad de Zaragoza.

Urbanismo en Zaragoza. Los planes de desarrollo urbano para la ciudad de Zaragoza.

Urbanismo en Zaragoza. Los planes de desarrollo urbano para la ciudad de Zaragoza.

Apoyo unánime a la creación sobre el Huerva de otras dos pasarelas

Los futuros pasos peatonales unirán las márgenes del río a la altura de Moncaés y Zumalacárregui



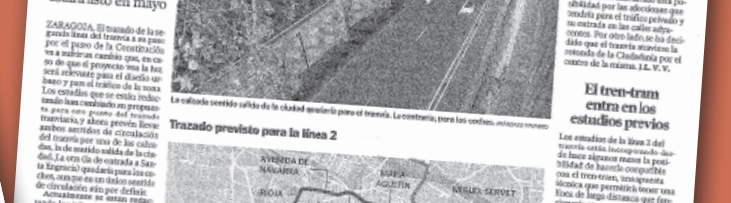
El Ayuntamiento de Zaragoza ha recibido el apoyo unánime de los vecinos para la creación de dos nuevas pasarelas sobre el río Huerva. Los futuros pasos peatonales unirán las márgenes del río a la altura de Moncaés y Zumalacárregui.

ZARAGOZA

La segunda línea del tranvía podría dejar el paseo Constitución con un solo sentido de circulación

Los estudios cambian el diseño inicial y prevén llevar todos los raíles a un lado de la calzada

La próxima composición deberá decidir si se ejecuta el proyecto, que estará listo en mayo



El Ayuntamiento de Zaragoza ha presentado los estudios para la segunda línea del tranvía. Los estudios cambian el diseño inicial y prevén llevar todos los raíles a un lado de la calzada.

El Ayuntamiento de Zaragoza ha presentado los estudios para la segunda línea del tranvía. Los estudios cambian el diseño inicial y prevén llevar todos los raíles a un lado de la calzada.

El Ayuntamiento de Zaragoza ha presentado los estudios para la segunda línea del tranvía. Los estudios cambian el diseño inicial y prevén llevar todos los raíles a un lado de la calzada.

EL TRABAJO DE LA ASOCIACIÓN

Para muchos de vosotros la Asociación representa unas clases de baile en línea, espalda sana, yoga o sevillanas, visitas guiadas a los museos, los viajes y excursiones anuales, las charlas sobre diversos temas.

Pero nada más lejos de la realidad porque, aunque eso también se lleva buena parte de nuestro tiempo, es la parte visible de cara a los socios, detrás hay una labor callada y bastante más ingrata que mucha gente desconoce.

La labor fundamental de una asociación de vecinos es velar por el bienestar de los mismos ¿Cómo se consigue esto? En primer lugar, estando atentos y con las antenas puestas a todo aquello que pueda ocurrir en nuestro barrio, suciedad en las calles, problemas con los bares, defectos de estructuras, complejidades viales, etc. y una vez detectado todo esto, llevarlo a las instancias correspondientes.

Con la asistencia mensual a las Comisiones de Cultura, Urbanismo y Acción social, así como al Pleno de la Junta de Distrito, estamos también al día de todo lo que ocurre en nuestro distrito y desde allí podemos opinar e influir en las decisiones que se tomen y nos afectan a todos.

Asistencia a las reuniones de la FABZ y en algún caso pertenencia a los Órganos de Gobierno de la misma, con el trabajo extra y el tiempo que ello implica.

Funciones de la secretaria, actividades gestoras, registro de cuentas y puesta al día de recibos, facturas, pagos, reuniones de la junta, elaboración de la revista, etc.

En fin, se quedan muchas labores en el tintero porque van surgiendo en el día a día y de esa misma manera las vamos solucionando, gracias que wasap ha venido en nuestra ayuda y es verdad que nos evita muchos desplazamientos y nos ayuda en nuestra comunicación.

Quería haceros un esbozo de nuestro trabajo y no porque necesitemos ningún reconocimiento, nada más lejos de nuestro ánimo, sino porque nos gustaría que pudieses valorar con datos concretos todo aquello de lo que vosotros como socios podéis disfrutar y seáis benévolos a la hora de juzgar aquellos fallos que como humanos podamos cometer.

Virginia



ZARAGOZA ÓPTICOS

25% GAFAS GRADUADAS
gradación gratuita
lentes de contacto
zaragoza ópticos
datos graduados
especialistas en progresivos
gafas de sol
www.zaragozaopticos.com

15% GAFAS DE SOL

zaragoza ópticos

VER...
50%
TODO MANTURADO
DE MARCA Y
LENTES INCO

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



Chocolatería Cortes de Aragón

Cortes de Aragón, 6 - 50005 Zaragoza
Tel. 976 747 200

Lunes a Viernes: 7:00 a 13:00 / 16:00 a 20:30
Sabado y Domingo: 7:30 a 13:00

Espalda sana, PRINCIPIOS Y BENEFICIOS

Todos podemos conocer lo que significa mantener una espalda sana. Una cosa es saberlo y otra tenerla. El cuerpo está constantemente en movimiento y además cualquier rutina diaria nos dispone al movimiento. La Vida es movimiento.

Todo esto está muy bien, pero ¿somos realmente conscientes de lo que hacemos?, ¿nos damos cuenta de cómo se está moviendo mi cuerpo?, ¿escucho cómo está mi cuerpo?, ¿me paro a pensar antes de hacer cualquier movimiento? Claramente, pocas veces lo hacemos. Y no podemos estar todo el rato tomando conciencia de ello. Aquí llega la Espalda sana.

Permitir una o dos horas semanales a habituarme a tomar conciencia del cuerpo. Y no sólo al cuerpo, sino a que mi mente acompañe todo éste proceso. Podemos hacer maravillosos ejercicios, de poco sirve si no permito el tiempo y el espacio necesarios para que mi mente atienda y observe lo que mi cuerpo hace. Y aquí está el quid de la cuestión. **La calidad y cualidad del movimiento y no la cantidad.** No ayudo a mi espalda cuando la estoy forzando sin saber ni como lo estoy haciendo.

Desde todo un bagaje de experiencias con el movimiento el cuerpo y la salud, el cómo hago las cosas favorece esa salud, no sólo de mi cuerpo, sino mi estado de ánimo y mi mente.

Tres pilares fundamentales dentro de un trabajo corporal son: La respiración, la atención al cuerpo y los propios ejercicios orientados claramente a fortalecer la resistencia de los músculos de la columna, soltar las articulaciones y flexibilizar los músculos.

¿Cuáles son los beneficios?

Mejora de la postura corporal, sintiendo el cuerpo más centrado, menos tenso. Soltar el estrés, la tensión, mejorar la resistencia de los músculos más cercanos a la espalda, re-alinea la forma natural de la columna, mejora de la movilidad articular, de la coordinación y orientación espaciales, el equilibrio corporal. Mayor resistencia al dolor y su mejora. Y sobre todo reeducar la mente enseñándola a atender lo que le sucede al cuerpo, llevándola con nosotros como colaboradora favoreciendo un sano equilibrio entre cuerpo y mente.

Por mi experiencia, los mejores testigos para poder explicar los beneficios de éste trabajo son las personas que vienen a las clases, sería otro artículo interesante, pues es ahí donde se ve el resultado del trabajo.

Tomar conciencia y tratarte amablemente es la mejor herramienta para sentirte mejor. ¡¡Cultívala!!

Nora Sarasua

Profesora de Danza y Terapeuta Corporal (Espalda sana, Higiene postural, Pilates...)



TUDELA Y LAS BARDENAS



Esta fue la primera excursión del curso 2018-2019. Como ya es normal en nuestras salidas el tiempo acompañó y pasamos un día muy agradable y entretenido.

Tudela es una ciudad de la Comunidad Foral de Navarra. Está situada a orillas del río Ebro y en la desembocadura de su afluente el Queiles, que atraviesa la ciudad. Cuenta con una población de unos 36.000 habitantes.

Nuestro guía turístico, que por cierto era como una enciclopedia en lo referente a esta ciudad y su historia, nos hizo una visita por el casco antiguo:

- **LA PLAZA DE LOS FUEROS**, lugar de descanso y encuentro de todos los vecinos y donde se realizan los eventos más sobresalientes de todas las festividades, puerta de acceso a la judería y el casco antiguo.

- **LA CATEDRAL DE SANTA MARÍA**, el edificio más emblemático de Tudela. Declarada Monumento Nacional desde 1884, fue construida en el S. XII sobre la mezquita mayor de la Villa.

- **EL AYUNTAMIENTO**, centro administrativo de la ciudad, situado en la Plaza Vieja junto a la Catedral, se asienta desde 1490 en un edificio del siglo XV.

- **EDIFICIO CASTEL-RUIZ**, antiguo Convento de los Jesuitas articulado alrededor del claustro es lo que hoy se conoce como el edificio Castel-Ruiz. Restaurado en 1982 y adaptado a sus nuevos usos de carácter

cultural recibe el nombre de "Centro Cultural Castel-Ruiz", albergando también la Escuela Municipal de Música "Fernando Remacha".

En fin, uno tras otro nos fue explicando los diversos edificios representativos adornados con sus historias familiares, políticas y sociales y la importancia del Río Ebro y sus afluentes el Mediavilla y el Queiles en el desarrollo de la ciudad. Unas pochas tiernas verdes, típicas de la ribera navarra, alegraron nuestro cuerpo y nos prepararon para afrontar la tarde que nos esperaba en las Bardenas reales.

Las Bardenas se trata de un territorio de 42.500 hectáreas, que posee la denominación de Parque Natural y Reserva Mundial de la Biosfera y que por sus peculiaridades nadie debería dejar de visitar.

Dentro de ellas podemos distinguir 3 zonas, la **Bardena Blanca**, el **Plano** y la **Bardena Negra**. La diversidad de paisajes y vegetación, los cambios que se van produciendo en las diferentes estaciones del año y sobre todo las anécdotas provocadas por la proximidad del campo de tiro colindante con ellas, explicado con gran elocuencia por nuestro guía, hicieron de esta visita algo inesperado y emocionante.

Y ya de vuelta a casa no podemos dejar de pensar que por muchas excursiones que hagamos siempre queda algo por descubrir.

Virginia

aravisión
Centro óptico auditivo

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

tel. 976 440 404 audiologia@aravisioptica.com Avda. César Augusto, 5
fax. 976 440 033 www.aravisioptica.com 50004 Zaragoza

FLORISTERIA
¡Porque cada momento es único!
Pide un Deseo
PASEO TERUEL, 32

FOTOS DENUNCIA

Si ves alguna deficiencia en el Barrio, mándanos la foto y tramitaremos la denuncia para solucionarla



Protegerse del sol en la edad adulta

Tomar el sol de forma excesiva y sin protección daña la piel a cualquier edad, pero es especialmente peligroso para las personas adultas. La piel es la encargada de actuar como una barrera de protección ante los agentes externos, pero con los años se debilita haciéndose más vulnerable a los efectos de los rayos solares.

Para mantener una buena salud cutánea durante el verano es necesario tomar medidas especiales:

Mantenerse hidratados:

Beber al menos 2 litros de agua al día disminuirá el riesgo de deshidratación. Es recomendable además aumentar el consumo de frutas y verduras permitiendo así recibir un aporte extra de agua en su dieta.

Utilizar cremas o aceites hidratantes

Con el paso de la años la piel se va volviendo más seca, lo que favorece la aparición de descamación y llagas. Utilizar una crema hidratante tras la ducha diaria ayudará a la piel a mantenerse bien hidratada.

Reducir el tiempo que pasamos bajo el sol

La radiación UV del sol tiene un efecto acumulativo en la piel lo que fomenta que con la edad aparezcan manchas o incluso se llegue a producir cáncer



de piel. Para evitar lo máximo posible los efectos de la radiación solar se aconseja no salir en las horas en las que el sol es más fuerte, utilizar sombreros de ala ancha y ropa amplia, de tejidos ligeros y colores claros que disminuyan la sudoración.

Utilizar protectores solares

Se deben aplicar cremas solares de un factor superior al 15 y aplicar de nuevo al menos cada dos horas para asegurar una mayor protección.

Además de estos consejos, es importante vigilar periódicamente el estado general de la piel. No dudéis en consultar con un profesional sanitario en caso de cambio de color o aparición de manchas y lunares.

Recordad que proteger del sol la piel es fundamental para preservar la salud de todo nuestro organismo.

Cristina, DUE Dermatología

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

DISNEY:

EL ARTE DE CONTAR HISTORIAS

WALT DISNEY, el padre de los universales y ya septuagenarios MICKEY y DONALD, con sus equipos creativos ha narrado historias desde el principio del siglo XX a través del cine. Han acercado fábulas, leyendas, relatos clásicos ó de tradición oral y cuentos de hadas, a las nuevas generaciones, actualizándolos de forma dinámica y directa, para acercarlos a un público deseoso de emociones y fantasía.

Rodeado de artistas de gran talento, en búsqueda constante de la belleza y la sensibilidad, han convertido la animación y la narración cinematográfica en un arte hoy día indiscutible.

Los visitantes pudimos ver esbozos del nacimiento de MICKEY, haciéndolo protagonista del cuento clásico "El sastrecillo valiente". Igualmente estaban representados "Los tres cerditos", "Robín Hood", "El flautista de Hamelín" y "El Rey Arturo".

Lo más destacable, a mi parecer, fue la recreación de un gran CASTILLO, (la CAIXA no escatima esfuerzos a la hora de montar sus exposiciones), donde se albergaban los audiovisuales y dibujos sobre los cuentos de princesas, príncipes, hadas, sirenas y brujas malvadas. Historias en las que el mal aparece en estado puro y muchas veces conteniendo momentos trágicos o situaciones espeluznantes, pero siempre hay lugar para detalles de humor. Todo acompañado de músicas fabulosas compuestas por extraordinarios compositores.

Nuestra guía nos narró como el primer film de dibujos animados de larga duración fue "LA BELLA DURMIENTE". Para afrontar los gastos de producción, el propio Walt Disney tuvo que hipotecar su casa, pero el esfuerzo fue recompensado: el film obtuvo un clamoroso éxito. En los Óscar recibió una estatuilla a tamaño normal y siete pequeñas, una por cada enanito.

La evolución de las películas de dibujos desde aquellas primeras, Pinocho, Dumbo, Bambi y La Bella Durmiente, hasta las más actuales, Aladdin, Pocahontas o Frozem... ha sido notable. Pero contrariamente a lo que se pueda suponer, al introducir los ordenadores en la creación...se ha alargado el tiempo necesario para producir una obra. Fue sin duda una exposición que nos dejó satisfechos como ya es habitual.

Isabel

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

LA SOLEDAD

Con el aumento de la esperanza de vida, cada vez existen más personas que experimentan la soledad, ya sea porque las relaciones entre los familiares se han ido deteriorando o por la falta de ellos.

El fin de la vida laboral, la menor participación en actividades sociales, la pérdida de su lugar en la sociedad, puede llevar a un estado anímico de abatimiento.

Por otro lado, hay personas que dicen sentirse muy satisfechas con su soledad, ante esta afirmación cabe preguntarse si no habrá mucho de resignación en esta idea.

El uso continuado de las redes sociales, Internet y los móviles, la comunicación y el envío constante de noticias, videos, etc., suponen un arma de doble filo.

Es cierto que nos ayudan para acercarnos a la realidad, pero si no va acompañado de unas relaciones cercanas y significativas con otras personas, salir a pasear, hablar y compartir *in situ* con otros, quedar para realizar actividades juntos, hacen que se creen unas relaciones sociales totalmente ficticias y que en ningún caso ayudan a combatir la soledad.

La práctica regular de actividades físico-recreativas y deportivas tiene un efecto motivacional que impacta positivamente en la calidad de vida del adulto mayor, manteniéndolo activo, útil e integrado socialmente.

La palabra "activo" se refiere a una implicación continua en cuestiones sociales, económicas, espirituales, culturales y cívicas, no solo la capacidad para estar físicamente activo.



Es cierto que las instituciones públicas deben de ocuparse de combatir la soledad de sus ciudadanos con políticas para reducirla o eliminarla, pero no es menos cierto que la labor de las familias es fundamental para saber captar si alguno de sus miembros está padeciendo de ella.

Pero por encima de todo el adulto mayor tiene una tarea consigo mismo, la de creer que lo que más vale no es lo que hace, sino que su aparente pasividad e inutilidad puede convertirse en un verdadero valor, ser capaz de ser testigo de los valores humanos para las personas que le rodean.

Virginia

Pequeño resumen sacado de los apuntes cedidos por: Maribel Yanes, Psicóloga

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

VIAJE A ZAMORA Y MÁS...

Especialmente intenso, ya que la distancia era larga y mucho que ver por delante, pero como siempre muy disfrutado.

De Zaragoza nos fuimos rumbo a Peñafiel, donde pudimos visitar el castillo medieval y el Museo del vino que albergan sus murallas. Valladolid, ciudad decimonónica, nos estaba esperando con los productos de su tierra para apaciguar el hambre y predisponernos a la visita que nos esperaba: Plaza de San Pablo, Palacio Pimentel, La Catedral, Universidad, etc., y así fuimos desgranando los numerosos edificios que componen la enorme riqueza cultural y arquitectónica de esta Plaza.

Cambiamos de tercio y al día siguiente sustituimos la elegancia de Valladolid por el paisaje agreste y majestuoso del Parque Natural de Arribes de Duero. Los guías que nos acompañaban en el cruce que nos llevó surcando las aguas del río, iban mostrándonos la variada y diversa flora, fauna y geología del parque. La demostración de aves rapaces que hicieron las delicias de todos y la degustación de vinos de Oporto dieron por finalizada esta visita.

Miranda Do Douro, con su Casco Histórico, su Museo Etnológico y la Catedral, seguidos de un delicioso bacalao y los chule-



tones a la parrilla, fueron sin duda algo a destacar de este día. Con la visita a Toro terminó el mismo, trasladándonos a Zamora, donde teníamos ubicado nuestro hotel.

Puebla de Sanabria, coqueto pueblo con su conjunto histórico artístico, sus empedradas calles y edificaciones medievales, el Castillo de los Pimentel y la Iglesia de Santa María de Azogue, sin olvidar la visita al parque natural Lago de Sanabria, completaron la mañana de este tercer día. La visita de la tarde al casco antiguo y la zona monumental de Zamora, comenzando por una panorámica de la muralla medieval y terminando, por primera vez en los tres días, con un poco de tiempo libre para poder adentrarnos en las callejuelas de la zona antigua y disfrutar de los caldos y los pinchos de la tierra.

Maleta en mano y con parada en Tordesillas, famosa por el importante tratado que en 1494 se firmó en ella entre España y Portugal por la división de los territorios del Nuevo Mundo, para realizar una visita al Monasterio de Santa Clara, iniciamos nuestro regreso a Zaragoza, pensando en la planificación del viaje de la siguiente "cincomarzada"

Virginia

ESTONIA-LETONIA LITUANIA Y HELSINKI

Como todos los años 50 intrépidos viajeros nos pusimos en marcha a conquistar estas ciudades tan iguales como diferentes. Cada una de las Repúblicas Bálticas tiene su carácter propio, pero con un tronco común, gracias a su "balcón al mar Báltico". A Letonia y Lituania les une una tradición cultural y lenguas similares, mientras que Estonia se asemeja algo más a Finlandia, que también visitamos su capital Helsinki.

El simple hecho de que las tres capitales, Tallin, Riga o Vilnius sean Patrimonio de la Humanidad ya es un motivo para visitar los Países Bálticos. Pero Letonia, Lituania y Estonia ofrecen mucho más, empezando por una naturaleza ideal, sin olvidar por supuesto su gastronomía y cultura.

ESTONIA con su capital Tallin, Parnu, el Parque Nacional de Gauja, de Sigulda y Turaida, Castillo de Turaida, Grutas de Gutmanis, etc.

Desde Tallin tomamos el ferry para hacer una escapada a **HELSINKI** la capital de Finlandia, una vibrante ciudad costera de hermosas islas y grandes parques verdes, visitando la Plaza del Senado, el popular mercado al aire libre, barrio diplomático, Catedral ortodoxa de Uspenski, los rompehielos en el puerto, la iglesia excavada en la roca, el monumento del famoso compositor Sibelius etc.

LETONIA y su capital Riga, una de las ciudades Bálticas más bonita. Su centro histórico está salpicado por preciosos edificios, la Catedral conocida como el

Domo y su órgano, el mayor de Europa construido en 1844, con cuatro teclados y más de 6700 tubos.

LITUANIA atrae por su espléndida naturaleza, la costa de Curlandia y por el ámbar que sale de sus fondos marinos. Vilnius la capital con su coqueto casco histórico, el castillo de Trakai, una magnífica construcción que se remonta al siglo XIII, situada en una pequeña isla, en el centro de un idílico lago cuyas aguas reflejan la silueta de sus altos muros.

Una semana muy bien aprovechada de la cual nos llevamos buenos recuerdos. Gracias a todos por ser unos estupendos compañeros de viaje, os esperamos en el próximo.

Mary-Sol



- 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

CARTAS A LA ASOCIACIÓN

Quisiera dar las gracias a la Junta Directiva por su labor y entrega. Pienso que preparar las actividades, charlas, los viajes que tanto nos gustan y disfrutamos, las excursiones en las que lo pasamos tan bien, las visitas a museos etc., lleva un tiempo que ellos invierten desinteresadamente y una manera de agradecimiento es dedicarles estas líneas.

Les animo a seguir así, haciéndonos partícipes y disfrutando con ellos.

Mamen

Hay un grupo en la asociación que se llama "No te sientas solo", nos reunimos los lunes por la tarde a las 17 h. y en ese rato de compartir contamos nuestras vivencias, leemos textos, hacemos ejercicios y juegos de memoria, etc., en fin, lo más importante de todo, sentimos que no estamos solos en el mundo y que hay otras personas dispuestas a regalarnos un trocito de su tiempo.

Animamos a todas aquellas socias/os que lo necesiten que se acerquen a estas reuniones y nos cuenten sus experiencias y anhelos, seguro que saldréis de ellas más reconfortados.

Tildines

Hace ya 5 meses que después de una exhaustiva campaña, voluntarios visitando a los vecinos piso por piso y reparto de cubos individuales, comenzó en el Distrito Centro la recogida de basura orgánica en días alternos. A mi modesto entender y por lo que puedo ver en mi comunidad, creo que el resultado no va a ser nada satisfactorio, la gente no está concienciada con esta nueva forma de recogida y mucho menos con estar pendiente y conservar la basura en casa esperando el momento oportuno para recogerla.

El sistema que han implantado en el Actur creo que debería ser el adecuado para toda la ciudad.

Víctor



MERCADO TERUEL

PUESTO 3

976 21 21 66

PAGO CON TARJETA

www.carniceriashermanosmartinez.com

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 A 20
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	

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				OFICINA				DC	NUMERO DE CUENTA					
E	S															

Y doy conformidad del uso de mis datos personales para los fines propios de la Asociación.

EN ZARAGOZA, A: ___ DE _____ DEL 20__

FIRMADO:

SALA DE CELEBRACIONES

VALDESPARTY

¡No pagas por persona sino por el alquiler de la sala!

Cumpleaños

Fiestas infantiles

Bautizos

Comuniones

Reuniones familiares



- Parque de bolas gigante (capacidad para 30 niños)
- Fútbolín
- Máquina de videojuegos Arcade
- Mesas y sillas para niños y adultos
- Zona de relax con sofás

- Office con nevera y microondas
- Diana electrónica
- Canasta con contadores
- Aseos para caballeros y señoras
- TV LED de 40"



Nosotros ponemos la sala ¡TÚ PONES LA FIESTA!

Tel. 682 317 887



valdesparty

www.valdesparty.es