

*“Lo que piensas, lo serás.  
Lo que sientas, lo atraerás.  
Lo que imagines, lo crearás”.*  
BUDA

## **XXV CONCURSO DE CREACIÓN LITERARIA Y ARTES PLÁSTICAS 2015**

La Asociación Santa Isabel de Portugal convoca el XXV Concurso de creación literaria y artes plásticas 2015, con arreglo a las siguientes Bases:

**1ª)** Se establecen las siguientes modalidades:

- Narración (máximo diez folios por una sola cara, a doble espacio)
- Poesía (máximo cincuenta versos)
- Pintura y dibujo
- Fotografía
- Artesanía: escultura, vidrieras, pachwork, punto de cruz, etc.
- Cuentos infantiles para niños hasta los quince años de edad (máximo ocho folios por una sola cara, a doble espacio)
- Pintura y dibujo para niños hasta los quince años de edad

**2ª)** Las modalidades para adultos contarán con un primer premio valorado en 120 Euros y un segundo premio valorado en 60 Euros. Las modalidades para menores de 15 años contarán con un primer premio valorado en 60 euros y un segundo premio valorado en 30 euros.

La Asociación editará en un volumen todos los trabajos premiados y entregará un diploma acreditativo del premio obtenido.

Quedará a la libre decisión del jurado la concesión de un accésit en cada modalidad, así como la posibilidad de declarar desierto alguno de los premios. Asimismo, el jurado podrá proponer a la Asociación la edición de trabajos presentados, aunque no hayan sido premiados.

**3ª)** Podrán participar con sus obras todos los asociados y familiares hasta segundo grado.

**4ª)** Cada participante podrá presentar un máximo de dos obras en cada modalidad. Las obras literarias (narración, poesía y cuentos infantiles) deberán presentarse, además de en papel, en soporte informatizado.

**5ª)** Los miembros de la Junta Directiva de la Asociación podrán optar a premio siempre que no formen parte del jurado de la modalidad en la que concurren.

**6ª)** Los trabajos se presentarán bajo lema, sin firma ni mención del nombre, e irán acompañados de un sobre cerrado en el que incluirán el nombre, apellidos, domicilio, DNI y, en su caso, relación familiar del autor.

**7ª)** La presentación de trabajos puede hacerse a Rafael Sánchez (Cultura) o a Mamen Gracia (Cultura) hasta el día **4 de junio de 2015**.

**8ª)** La Asociación organizará en el lugar y fecha que oportunamente se anunciará una exposición pública con los trabajos de artes plásticas y artesanía presentados. Una vez finalizada la exposición, los autores tendrán un mes de tiempo para recuperar los trabajos presentados.

Transcurrido dicho plazo se entenderá que las obras no retiradas han sido donadas a la Asociación, que podrá disponer de ellas según su criterio.

**9ª)** El jurado lo compondrán personas de prestigio y miembros de la Junta Directiva de la Asociación. Con su criterio completará las omisiones que pudieran haberse producido en la redacción de estas bases o las dudas que pudiera ofrecer su interpretación.

**10ª)** La entrega de premios se realizará en la fiesta anual de la Asociación que se celebrará el **18 de junio**, jueves, a la que están invitados todos los participantes y asociados.

**11ª)** La participación en el concurso implica la total aceptación de las presentes bases.

## JUEGOS LÚDICOS

Para poder participar deben inscribirse a partir del 18 de mayo llamando a Javier Marín (extensión 8862).

## JORNADAS CULTURALES EN ZARAGOZA

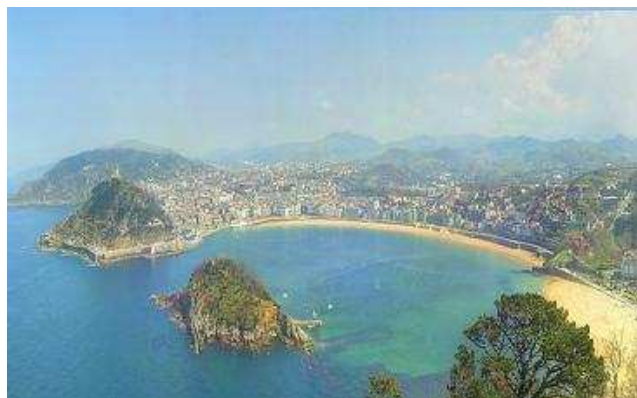
**Exposición Fernando II en Alfarería: 15 de mayo**, viernes, a las 18,00 horas  
Precio: 4 euros por persona salvo jubilados

**Iglesia de San Pablo: 29 de mayo**, viernes, a las 19 horas  
Precio: 3 euros por persona

Interesados podéis llamar a Javier Marín (extensión 8862). Grupos reducidos.

## VIAJE A SAN SEBASTIÁN CON FECHA 6 DE JUNIO

La Asociación Isabel de Portugal pretende organizar una excursión a San Sebastián con fecha 6 de junio. Durante el mes de mayo se informará a todos los interesados, llamando a Javier Marín.



## FALLECIMIENTOS

Queremos apoyar a la familia de Enrique Rubio por el triste fallecimiento de su madre. Asimismo a la familia de D. Ernesto García Arilla, Secretario General de esta Diputación Provincial durante muchos años.

## JUBILACIONES

Queremos felicitar y dar la enhorabuena a Pilar Serrano, nuestra querida enfermera, por su reciente jubilación. Os adjuntamos fotos de la celebración.



## PUBLICIDAD ÓPTICA

CENTRAL ÓPTICOS / CENTRAL AUDIO ofrece a todos los integrantes y familiares de la Asociación como beneficio social un 40% de descuento permanente en gafas de graduado, seguridad (EPI homologada), gafas de sol así como lentes, lentes de contacto y audífonos sobre la tarifa oficial del fabricante. Previa identificación de miembro o familiar de la Diputación de Zaragoza o de la Asociación Isabel de Portugal.

Horario:

De lunes a viernes de 8,30 a 21,30 (abierto al mediodía)

Sábados mañanas de 9,30 a 14,30

Parking en el mismo edificio (1ª hora gratis, resto 50% a clientes)

C/ Sanclemente 6, 1º B, 50.001 Zaragoza

976 210 495

[central\\_opticos@hotmail.com](mailto:central_opticos@hotmail.com)

## EL PORTAL ALIMENTACIÓN VIP

Ofertas de lanzamiento. Puede realizar sus pedidos de la siguiente manera:  
En la página [www.delportalatucasa.com](http://www.delportalatucasa.com) introduciendo la clave: portalvip en el área privada.  
En la tienda Los Caprichos del Portal, Calle San Lorenzo nº 5  
O llamando al teléfono 976 65 55 55

## SONRISAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS LABORAL

Con motivo de la celebración del Día Internacional de la Diversión en el Trabajo, la compañía de prevención laboral Unipresalud ha valorado la capacidad que un simple gesto como la sonrisa tiene de ayudar a los trabajadores a hacer más llevadero el día a día. "La sonrisa puede ser el resultado o la causa de reacciones químicas en el cerebro que producen emociones positivas. Con una sonrisa se exterioriza nuestro estado de ánimo, un hecho que deriva en sentimientos y emociones positivas", explican.

El Dr. Óscar Galindo, director de Salud Laboral en Unipresalud, afirma: "La sonrisa es un pequeño gesto muy poderoso y fundamental para el bienestar y la salud de las personas, además de actuar como un mecanismo antiestrés muy efectivo". Así, cada vez que sonreímos, nuestro cerebro produce betaendorfinas, las morfina de nuestro organismo que relajan, combaten la depresión, tranquilizan y estimulan el sistema inmunológico.

Galindo concluye que "el valor terapéutico de la risa se da tanto a nivel fisiológico (disminuye el estrés, eleva la tolerancia al dolor, ejercita y relaja la musculatura) como a nivel psicológico (eleva el estado de ánimo y la autoestima, aumenta la memoria y el pensamiento creativo, mejora las relaciones sociales y la colaboración, mejora la relación médico-paciente y la calidad de vida)".

"En general, sonreímos menos con el paso de los años", lamentan los expertos. De hecho, según diversos estudios científicos los bebés empiezan a hacerlo en el tercer o cuarto mes de vida, y cuando cumplen los tres años lo realizan una media de 400 veces al día. Sin embargo, al llegar a la edad adulta, esta cifra disminuye hasta situarse en unas 15 o 30 sonrisas por día. "Cada uno de nosotros tiene el poder de mejorar las estadísticas", vaticinan los expertos, quienes recomiendan lo siguiente:

- 1) Una mejor comunicación. "Es una de las mejores estrategias para lidiar con las personas que te encuentres a lo largo de tu vida, tanto personal como profesional", indican.
- 2) Tirar muros. No es posible tener el mismo 'feeling' con todo el mundo, pero un ambiente distendido ayuda a llevarlo todo mejor. "Se pasan muchas horas en el trabajo y el ambiente que se respira es fundamental", puntualizan.
- 3) Dar esperanza. Si alguno de tus compañeros tiene un mal día, seguro que "unas palabras amables, acompañadas de una gran sonrisa, les hace ver las cosas de otro modo".
- 4) Demostrar una actitud positiva para mejorar la perspectiva y la toma de decisiones.