

# AIRES DEL PIRINEO

**BOLETÍN  
MARZO**

**Nº 85  
2022**

**HOGAR DE  
PERSONAS MAYORES  
SABIÑÁNIGO**



# SUMARIO

Sumario .....	2
Curso de formación para cuidadores no profesionales .....	3
El metro de Nueva York .....	4
En busca del equilibrio emocional .....	5
El rincón de M <sup>a</sup> Jesús .....	6
Para los compañeros del hogar .....	7 y 8
Curso restauración y manualidades .....	9 y 10
CuidArte .....	11
Campaña soy mayor, pero no idiota .....	12 y 13
Ronquidos y corazón .....	14
Rincón de la lectura .....	15
SabiAnda .....	16
Tardes de tertulia y Tfno. de interés.....	17
Adivinanzas .....	18
Receta: Arroz al horno .....	19
Retazos .....	20

Foto portada **Eva Llamas**

Maquetado: *M<sup>a</sup> Fe Izquierdo*  
Equipo redactor: *Voluntarios del Hogar de Personas Mayores. Sabiñánigo.*  
Edita: *Taller de prensa*  
DEP. LEGAL: HU446-2000  
Los firmantes se responsabilizan del contenido de los artículos

## CURSO DE FORMACION PARA CUIDADORES NO PROFESIONALES

Dentro del P.A.P. Servicio de prevención y promoción de la autonomía personal Se realizan unos cursos de Formación dirigidos a personas cuidadoras.

Es un servicio que ofrece un espacio de aprendizaje de conocimientos e intercambio de experiencias que favorezca la adquisición de habilidades y estrategias que permitan reforzar la labor de las personas cuidadoras en el domicilio y, con ello, el mantenimiento y desarrollo de los máximos niveles de autonomía de las personas cuidadas.



**Estos cursos van dirigidos a PERSONAS CUIDADORAS FAMILIARES de personas que necesitan ser cuidadas debido a razones de edad, enfermedad, discapacidad o dependencia.**

El programa se compone de diferentes sesiones independientes, atendiendo a diversos temas relacionados con los cuidados prestados en el domicilio. Cada persona cuidadora podrá optar por los temas que resulten de su interés.

Entre los temas a tratar:

- Higiene postural y prevención de riesgos y caídas
- Movilizaciones, transferencias y cambios posturales. primeros auxilios y emergencias
- Promover la autonomía y mejora del cuidado día a día: accesibilidad, barreras, Adaptaciones y productos de apoyo, actividades de la vida diaria y autonomía personal: aseo, higiene, comida etc.
- Estimulación cognitiva en el hogar
- Pedir ayuda y recursos del entorno
- Inteligencia emocional, afrontando situaciones difíciles en la tarea del cuidado
- Herramientas y recursos para el autocuidado y la mejora del bienestar
- Técnicas de relajación y manejo del estrés

SE ESTA PONIENDO EN MARCHA UN NUEVO CURSO: DEL 23 DE MARZO AL 25 MAYO EN HORARIO DE 16 A 18 h

LA REUNIÓN INFORMATIVA SERÁ EL 14 DE MARZO A LAS 16 HORAS EN EL HOGAR DE PERSONAS MAYORES.

PARA MAS INFORMACION LLAMAR AL 974481047 Y PREGUNTAR POR LA TRABAJADORA SOCIAL

## EL METRO DE NUEVA YORK

El Metro de Nueva York es el sistema de transporte público urbano más grande de los EEUU con 475 estaciones y 1.355 km de vías. Está pensado para transportar un gran número de personas cada día laborable. Funciona las 24 horas del día y en el año 2.007 se calculó una media diaria de unos 5 millones de usuarios.



En él se hablan aproximadamente 120 lenguas diferentes.

Cumplió 100 años de existencia en octubre del año 2.004. Tres años y medio de obras para preparar todas las infraestructuras, pero fue en 1.936 cuando la mayor parte de las líneas fueron construidas.

Un convoy de metro típico está compuesto de 8 a 11 vagones. El número de viajes que anualmente realizan los neoyorquinos en esos vagones pintados a veces por artistas populares, es de unos 1.500 millones. Por supuesto que muchas personas repiten diariamente sus viajes dos o tres veces.

Haciendo números, el metro de Nueva York realiza 6.800 viajes diarios, cuenta con 468 estaciones, tiene 440 máquinas y 6,350 vagones que se desplazan por sus 28 líneas. Por hacer alguna comparación; el metro de Bilbao llega a 85 millones de usuarios al año y el metro de Madrid 685 millones.

**LOLA REINA**

**Fuentes:** Mis Lecturas de aquí de allá, internet (sacando imágenes, diccionarios para informarme haciendo preguntas, etc.)

## EN BUSCA DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Cada día salimos a escena en el teatro de la vida.

Casi todas situaciones que ocurren alrededor de nosotros y que nos involucran de alguna manera, nos afecta y termina disminuyendo nuestro bien estar.

Son tantas las emociones y pensamientos que guardamos sin expresar, o liberar dentro de nosotros, que fácilmente perdemos el control de nuestras reacciones.



Cuando experimentes rabia, o tristeza: no digas nada, no hagas nada. "Quédate como un tronco".

Es preferible esperar hasta calmarte para actuar, porque una vez que la emoción haya pasado podrás pensar de nuevo con más claridad.

En ninguna escuela nos enseñan a manejar las emociones negativas.

Cuando estamos rodeados de un grupo de personas negativas o emocionalmente alteradas, es muy fácil contagiarnos y perder la claridad mental.

Además, mientras más afectados estamos, más equivocaciones cometemos y se nos convierte en un círculo vicioso, que no podemos romper.



### ¿CÓMO RECUPERAR LA CALMA?

Toma distancia. Imagina que subes a una montaña para observar desde lejos el problema que tienes.

#### *ESCRIBE LO QUE SIENTES.*

Toma un cuaderno y sin pensar mucho comienza por anotar todo aquello que te agobia en ese momento.

Al final quema el papel, imagínate que todos esos pensamientos y

emociones negativas se han diluido, y entonces encontraras el equilibrio emocional.

Salud, emocional y mental para todos.

**Gema Jaime**

*Alas para volar.*

## EL RINCÓN DE MARÍA JESÚS

Un lugar en que se sitúa parte de los recuerdos

Sesenta años después vuelve mi marido al lugar, que es hoy el Museo de Bomberos de Zaragoza, y que en otros tiempos era el Colegio Ramón y Cajal, del que su abuelo era maestro.

Iba o fue a ese colegio con él, tenían que usar el tranvía y su abuelo lo protegía de empujones. Le enseñó a leer, escribir, sumar, restar, multiplicar, dividir, raíz cuadrada. También iban de paseo, de la mano, a ver como crecía la ciudad, viendo las construcciones y sus obras.

Todas muestras de cariño y amor, que siempre continuo entre ellos, moldeando esa persona de bien, mi marido. Mi nieto y yo hemos acompañado en ese lugar la emoción aflorada en él, al ver a su nieto sobre la edad, en que él vivió esos hechos.

Un día muy especial, pues el que nos ha atendido es un joven bombero muy amable que nos ha dicho que es padre de una niña de cuatro años, la vida sigue y hemos visto la ciudad encendida con las luces de la calle Alfonso, en nuestro paseo inaugurando la próxima Navidad.



En la explanada, por las calles de al lado del bulevar, hace un tiempo, un día paseando vi a una niña que estaba sentada en el bordillo de una acera y próxima una picaraza, me quedé extrañada de que caminase tan próxima, y me conto como su familia la atendió cuando estuvo enferma, en su casa.

Con asistirle con ayuda de algún producto de uso de laboratorio, así que había surgido un vínculo entre la familia y el ave. Ya que el ave conocía y se acordaba de la niña, después de esos días de convivencia, menos de un mes, y se acercaba cuando la niña estaba paseando a su mascota, una perrita o perrito. Yo desde mi casa veo dos nidos de picaraza próximos, y como se persiguen con las palomas, son abundantes las picarazas con su plumaje negro, blanco y azul marino y el sonido de cómo se hacen oír.

Y como otro día vi, a una picaraza, buscar en los restos de las bolsas de chucherías, maíz, palomitas y otras. Hasta llegar y poder contar cinco envoltorios, si no lo hubiese visto, habría pensado al por el lugar donde está la papelera, que gente más sucia, como tiran al suelo basura estando la papelera tan próxima. Y era una lista picaraza buscando restos para subsistir

**M<sup>a</sup> Jesús Hernández**



## **PARA LOS COMPAÑEROS DEL HOGAR. HOY ESTOY REFLEXIONANDO VIVENCIAS Y EXPERIENCIAS VIVIDAS**

Desde mi nacimiento y durante muchos años, yo viví mi vida de la forma que los demás me marcaron, entonces no te daban opciones.

De mayor decidí tener el rol de esposa, madre, y durante muchos años me olvidé de ser yo misma, de cuidarme y quererme, vivía para los demás.

Mi profesión ha sido cuidar de los enfermos, he trabajado en enfermería, siempre negué mis debilidades y mis descontentos con la vida, no fui honesta conmigo misma, en ocasiones perdí la dignidad, el respeto por mi persona, solo aprendí a adaptarme a las circunstancias, he madurado emocionalmente a puro de golpes.

Ahora ya soy mayor, tengo que aprender a pedir ayuda si la necesito y a dejarme cuidar y querer, dejar que trascurra la vida, saber esperar con tolerancia.

En teoría sé muy bien como envejecer, pero en la práctica me cuesta aceptar que yo soy mayor, que tengo las limitaciones, achaques y las rarezas que tenían las personas que yo cuidaba.

Quiero aceptar lo que no puedo cambiar, pero es un trabajo muy arduo para mí, siempre he sido muy autosuficiente, no he querido tener dependencias físicas, ni emocionales.

He vivido en pareja, ahora soy viuda desde hace muchos años, decidí vivir sin pareja, soy muy creativa, hago muchas actividades viajes, convivencias, pero tengo momentos de bajón y hay momentos que hablo sola, y no puedo compartir nada, en esos momentos, sí que me gustaría tener alguien..., hablo con la mascota, leo un libro, me hago un examen de mis defectos de carácter, de mis cosas positivas y negativas, me doy la oportunidad de conocerme mejor, saco la conclusión que mientras vivo aprendo a vivir.

No me hago expectativas de los demás, soy realista, y por experiencias vividas, he conocido muchos ancianos decepcionados solos y abandonados, de la vejez se pasa al final de la vida, yo para ese final quiero tener paz, serenidad, y aceptación.



No se puede evitar envejecer, pero no es obligatorio vivir como un viejo; reír, y sonreír oxigena y rejuvenece, no quita las arrugas, pero es muy saludable.

## ANCIANIDAD POSITIVA, MOTIVACIONES Y PROCESO.

- \*Aceptar la vida como es.
- \*Disfrutar de lo pequeño y lo grande.
- \*Conocerse a uno mismo.
- \*Aceptarse.
- \*Sentirse querido y valorado, pero también querer y valorar,
- \*Tener razones para vivir, también razones para morir y descansar.
- \*El envejecimiento es individual, la edad es la que se siente y se expresa, y no la que se tiene.
- \*La rigidez es buena para las piedras, no en los humanos.
- \*Definitivamente y, en conclusión, que usted es lo que usted haga de usted mismo.
- \*El cerebro es el controlador de todas actividades del cuerpo humano.
- \*El ser humano es un animal de hábitos.
- \*Órgano que no se ejercita se atrofia.

## PALABRAS CLAVES.

Anciano, envejecimiento, espiritualidad, emociones, calidad de vida.

## RECUERDE.

Para tener comportamiento asertivo debemos saber que tenemos derechos.

- \*Decir no lo "se."
- \*Decir, "no lo entiendo".
- \*Decir, "no me importa".
- \*Cambiar de opinión, o parecer.
- \*Cometer errores y ser responsables de ellos.
- \*Tomar decisiones fuera de la lógica.



## RECUERDA LAS CINCO REGLAS PARA SER FELIZ.

1. Libera tu corazón del odio.
2. Libera tu mente de la preocupación.
3. Simplifica la vida.
4. Da más y espera menos.
5. Ama más y... sacúdete la tierra porque en esta vida hay que ser solución no problema.

Con cariño para todos.

Desde la libertad y mis alas para volar.

**Gema Jaime Gera**

## CURSO RESTAURACIÓN Y MANUALIDADES

Mi nombre es Joaquín Sanz y soy el monitor del Taller de Restauración de Muebles que se imparte en el Hogar de Personas Mayores los viernes de 3 a 5.

Desde el año 1998 imparto el curso de Restauración de Muebles organizado por la Comarca del Alto Gállego y desde el año 2000 regento la tienda de pintura y decoración JOBEL PINTURAS.

Mi relación con el Hogar se remonta al año 2013 siendo María Pilar Lacasta su directora. En esa fecha contactó conmigo para proponerme la realización de un Taller de Restauración similar al que impartía en la Comarca.

Durante todos estos años hemos venido realizando multitud de trabajos de restauración y manualidades, la verdad es que las instalaciones son muy adecuadas y están muy bien preparadas para impartir el curso.



En cuanto a los objetos y enseres a restaurar, se han restaurado baúles, sillas, mesas, armarios, descalzadoras, mesillas, empleando técnicas y fórmulas clásicas de limpieza, teñido y barnizado, así como limpieza y pulido de metales. Todo el proceso se realiza intentando respetar en lo posible el color y acabado de los muebles en su origen.

Además, también se enseñan nociones básicas de tapizado y de pintura decorativa de muebles y enseres.



Los trabajos manuales que también realizamos consisten en pintura de cristal, pintado de belenes con la técnica del pan de oro, técnica de servilleta y decoupage, pintado de lecheras y cajas de madera mediante stencil y pintura en relieve.

A nivel personal me gustaría agradecer a todos los alumnos la total disposición de trabajo y buen trato que me han dispensado, intentando mejorar cada día en las capacidades personales y laborales, creo que cada día es una oportunidad de aprender y de compartir todas las ideas e inquietudes personales que la vida nos ofrece.



Muchas gracias por todo y a todos.

**Joaquín Sanz**

## CUIDARTE PARA CUIDADORES

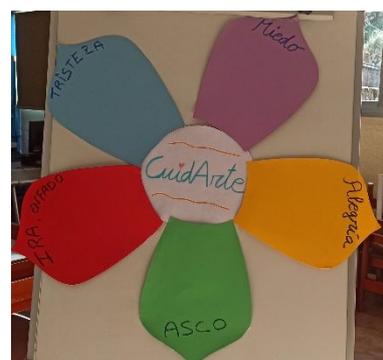


Desde el mes de enero y hasta finales de marzo, se está realizando en el Hogar una nueva edición del Programa CuidArte para personas que cuidan de una manera informal.

El programa CuidArte es un Servicio de atención socioterapéutica, que ofrece el Instituto Aragonés de Servicios Sociales, con objeto de dar respuesta a las necesidades emocionales y sociales de personas que cuidan de sus familiares dependientes, así como de las personas mayores que viven procesos de cambios que les hacen sentirse más vulnerables y, a otros colectivos donde se comprenda que esta metodología de trabajo pueda dar respuesta a las necesidades del colectivo (mujeres, jóvenes, personas en proceso de duelo, etc.).

En el hogar de personas mayores de Sabiñánigo, comenzó un nuevo grupo CuidArte el martes 18 de enero. Dicha actividad está dirigida a cuidadores no profesionales de personas en situación de dependencia. En esta ocasión, han sido ocho las personas participantes en dicho grupo, que tiene una duración de 10 sesiones de dos horas de duración, y en las que se tratan los siguientes temas: la configuración y el trabajo en grupo, la autodefinición como cuidador, emociones y sentimientos, identificación de necesidades del cuidador, la comunicación y autoestima, cómo pedir ayuda, el duelo, y tiempo para mí.

Los pilares teóricos del Programa son el Análisis Transaccional y el Grupo análisis; complementando con conocimientos en Psicodrama, Teoría Sistémica, Programación Neurolingüística, proceso del duelo y técnicas de dinámicas de grupos.



## ***CAMPAÑA “SOY MAYOR, PERO NO IDIOTA”***

Durante estos meses hemos estado viendo por la TV, escuchando en la radio y siguiendo en las redes sociales una campaña de recogida de firmas que ha lanzado el valenciano Carlos San Juan de Laorden para exigir atención personal en las sucursales bancarias. *“Tengo casi 80 años y me entristece mucho ver que los bancos se han olvidado de las personas mayores como yo. Ahora casi todo es por internet”*, arrancaba la petición de este urólogo y cirujano.



La **brecha digital** hace referencia a la desigualdad en el acceso, uso o impacto de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) entre grupos sociales. Estos grupos se suelen determinar en base a criterios económicos, geográficos, de género, de edad o culturales.

En el caso que nos ocupa, la brecha digital está relacionada con la edad. Las personas mayores todavía no tienen los conocimientos ni herramientas necesarios para realizar según qué tramites por Internet, y todavía están lejos de la administración electrónica.

Según noticia aparecida en el diario “El País” del 23 de enero de este año, este problema no afecta solo a los bancos. *El último informe de Caritas y la Fundación Foessa indica que la brecha digital se ha convertido en un nuevo factor de exclusión social; una especie de analfabetismo del siglo XXI que la pandemia de la covid-19 y el proceso acelerado de digitalización han intensificado en casi todos los ámbitos de la vida cotidiana. Un 35% de la población —es decir, uno de cada tres ciudadanos— se siente afectada por lo que se denomina*

*apagón digital. La expresión designa no solo el hecho de no disponer del instrumental apropiado (móviles suficientemente competentes, por ejemplo), sino carecer de una conexión adecuada o de las habilidades necesarias para su manejo. Un 17% de los hogares en exclusión severa manifiesta haber perdido oportunidades de empleo, formación o incluso de ayudas por mala conexión a internet. Esa brecha podría intensificarse en los próximos años ante un modelo de recuperación que pone la digitalización en el centro de la vida económica y social y es una de las prioridades del Gobierno en su estrategia de transformación y mejora de la productividad.*

Todo esto cambiará, pero mientras tanto tiene que haber un periodo de transición en el que las modalidades sigan presentes.



Desde el IASS, y en concreto desde el hogar de Personas Mayores de Sabiñánigo, se va a invertir en esta educación digital tan necesaria. A lo largo de este año 2022 se van a realizar varios cursos relacionados con temas tan diversos que van desde el inicio básico de informática, para manejar un ordenador, hasta el retoque fotográfico digital, pasando por el aprendizaje y realización de trámites por Internet o el manejo de móviles.



Todo el mundo que esté interesado en este tipo de actividades que se ponga en contacto con la trabajadora social en horario de lunes a viernes de 9 a 14 horas.

## RONQUIDOS Y CORAZÓN

Las mujeres que roncan pueden tener más riesgos que los demás de sufrir accidentes cardiovasculares y de tener la tensión arterial alta, según se ha manifestado en un congreso de la Asociación Americana de Cardiología (AHA). Roncar, según indican los investigadores de la Universidad de Harvard, puede actuar sobre el sistema nervioso simpático -que ordena los movimientos involuntarios, como los latidos del corazón- disminuyendo la cantidad de oxígeno distribuida a los tejidos. Una vez que el sistema simpático es

activado con oxígeno, una persona puede sufrir una tensión arterial alta, subrayó. Los investigadores han seguido durante ocho años a unas



72.000 mujeres de entre 40 y 45 años que no habían sufrido afecciones cardíacas y 1.042 que habían tenido un accidente cardiovascular importante, como una congestión cerebral. La relación entre el ronquido y la tensión arterial elevada ha sido registrada en proporciones importantes, según declaró uno de los autores de un estudio sobre este tema, el doctor Frank Hu.

**LOLA REINA VEGAS**

*Fuentes: revistas médicas*

## RINCÓN DE LECTURA

En estos últimos meses se han publicado varios libros de interés, de dos autores de nuestra localidad. Uno de ellos, socio del Hogar: Pedro Alamañac Arrudi, que cuenta la historia de su tío Fermín Arrudi (El gigante aragonés) artista y jotero aragonés (1870-1913), quien a finales del siglo XIX, recorrió exhibiéndose y actuando toda la geografía española, y después lo hizo en Francia, Austria y Alemania, donde los médicos y científicos alemanes y austriacos le hicieron las medidas anatómicas, describiendo sus medidas oficiales en 2,29 metros de altura y 170 kilos de puro músculo, calificándolo como un «Superhombre» y «el Gigante más proporcionado que había conocido la historia hasta ese momento».

FERMÍN ARRUDI URIETA

«EL GIGANTE ARAGONÉS»

Mis memorias contadas



Pedro Alamañac Arrudi y Pedro José Alamañac Muzás



Y con otra temática diferente tenemos el libro publicado por nuestro también conocido José Miguel Navarro: *Un año en el Pirineo. Averiguaciones y disquisiciones de un naturalista curioso* que trata de ser una aproximación a la naturaleza pirenaica a través de los ojos y los conocimientos y experiencias personales del autor. El libro recorre el Pirineo en sus cuatro estaciones, desgranadas en 91 entradas que ilustran 127 fotografías y láminas, sumando algo más de 300 páginas.

# SABLANDA

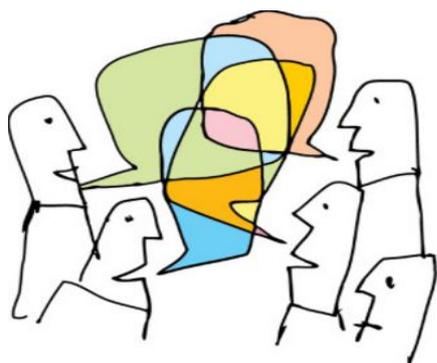
¡Ven con nosotros!!

Desde hace más de 15 años, un grupo de amigos aficionados al senderismo salimos a andar cada semana, siempre que el tiempo lo permita. Cada martes y jueves a las 9 de la mañana, enfrente de la estación de autobuses, nos reunimos y desde allí decidimos el paseo del día. También otros compañeros, mas andarines aún, nos reunimos en el mismo lugar, pero a una hora más temprana, para desplazarnos en coche al lugar donde vamos a empezar a andar

Si te animas, puedes llamarme al teléfono 674824069 y te daré toda la información que necesites. Anímate y vente a andar con **SabiAnda**

Ramón Botín





# Tardes de tertulia

LUNES DE 16-17,30 h  
INICIO: 21 DE MARZO

“GRUPOS DONDE PODER ENCONTRARNOS  
CON OTRAS PERSONAS, PASAR UN RATO EN  
COMPAÑÍA Y HABLAR DE FORMA  
DISTENDIDA Y RELAJADA.”

## TELEFONOS DE INTERES



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

## ADIVINANZAS

- 1.- En primavera deleito,  
en verano te refresco,  
en otoño te alimento  
y en invierno te caliento.
2. Lo quieras o no lo quieras,  
Detrás de ti siempre iremos,  
y cuando el camino vuelvas,  
esperándote estaremos.
3. De la tierra voy al cielo  
y del cielo he de volver;  
soy el alma de los campos,  
que los hace florecer.
4. Lo hace el barco en cada puerto,  
y lo usan, como manos,  
tigre, leopardo y león;  
porque son primos hermanos.
5. Me llegan las cartas  
y no sé leer,  
y aunque me las trago,  
no mancho el papel.



**¿Qué dice el mensaje?**

L- f-l-c-d-d d- t-  
v-d- d-p-nd- d- l-  
c-l-d-d d- t-s  
p-ns-m--nt-s.

Comparte y no digas la respuesta

## RECETA

### Arroz al horno (en cazuela de barro).

**Para hacer el caldo de puchero valenciano.** 400 gr. de ternera (garreta tierna). 2 muslos de pollo, 2 huesos de rodilla, 1 hueso de espinazo de cerdo cortado en trozos, 1 trozo de costilla de ternera, 2 huesos de caña de ternera (tuétano), 200 gr de gallina, ½ kg de garbanzos gordos a remojo, 4 zanahorias, 1 nabo, 2 chirivía, 2 napicol, 5 litros de agua.

**Para el sofrito.** 1 kg de arroz bomba, ½ kg de costilla de cerdo troceada, 4 lonchas de panceta, 4 morcillas de cebolla oreadas, 300 gr de garbanzo cocido (los que se han empleado para el caldo de puchero o cocidos de bote), 2 tomates de pera enteros, 2 patatas, 1 cabeza de ajo, 100 ml de AOVE, 2 dientes de ajo picados, 2 tomates maduros rallados, hebras de azafrán, 1 cucharada sopera de pimentón dulce, 2,5 litros de caldo de puchero, sal.

### ELABORACIÓN:

1. Cortar los tomates y las patatas en rodajas (1 cm), cortar las morcillas en 3 trozos, trocear la panceta y las costillas en trozos pequeños, rallar el tomate, picar el ajo.
2. En una pañoleta dorar las patatas con el aceite y reservarlas. Incorporar primero las costillas y la cabeza de ajo entera y cuando estén doradas poner la panceta troceada, sofriendo unos minutos. Añadir el ajo picado, el tomate, el azafrán y el pimentón dulce (cada cosa a su tiempo). Retirar la cabeza de ajo y reservarla con las patatas que ya teníamos doradas. Incorporar el arroz bomba y los garbanzos, rehogando para que tome color.



**Servicio.** Pasar la elaboración a la cazuela de barro y mojar con el caldo de puchero bien caliente. Con una cuchara esparcir el arroz, rectificar de sal y disponer por encima la patata dorada, las rodajas de tomate y los trozos de morcilla. Poner la cabeza de ajo en el centro y meter en el horno 30 minutos a 230°C. Servir en la misma cazuela de barro. Este arroz no necesita reposo ya que al realizarse con arroz bomba no se pasa de cocción.

Receta aportada por FPB "Cocina y Restauración" del Instituto Biello Aragón Sabiñánigo

# RETAZOS

## **Horarios cafetería del Centro:**

Lunes-martes y miércoles de  
11-12 h

Jueves de 11,30 a 12,30 h

## **TARDES DE TERTULIAS**

Un espacio de encuentro para  
pasar un rato agradable con otras  
personas

Lunes de 16-17,30 h

Inicio 21 marzo

Interesados en realizar cursos de  
informática, móviles etc. ponerse  
en contacto con el centro.

*Solución a las adivinanzas : Árbol -las huellas-la lluvia-la zarpa-el buzón*