

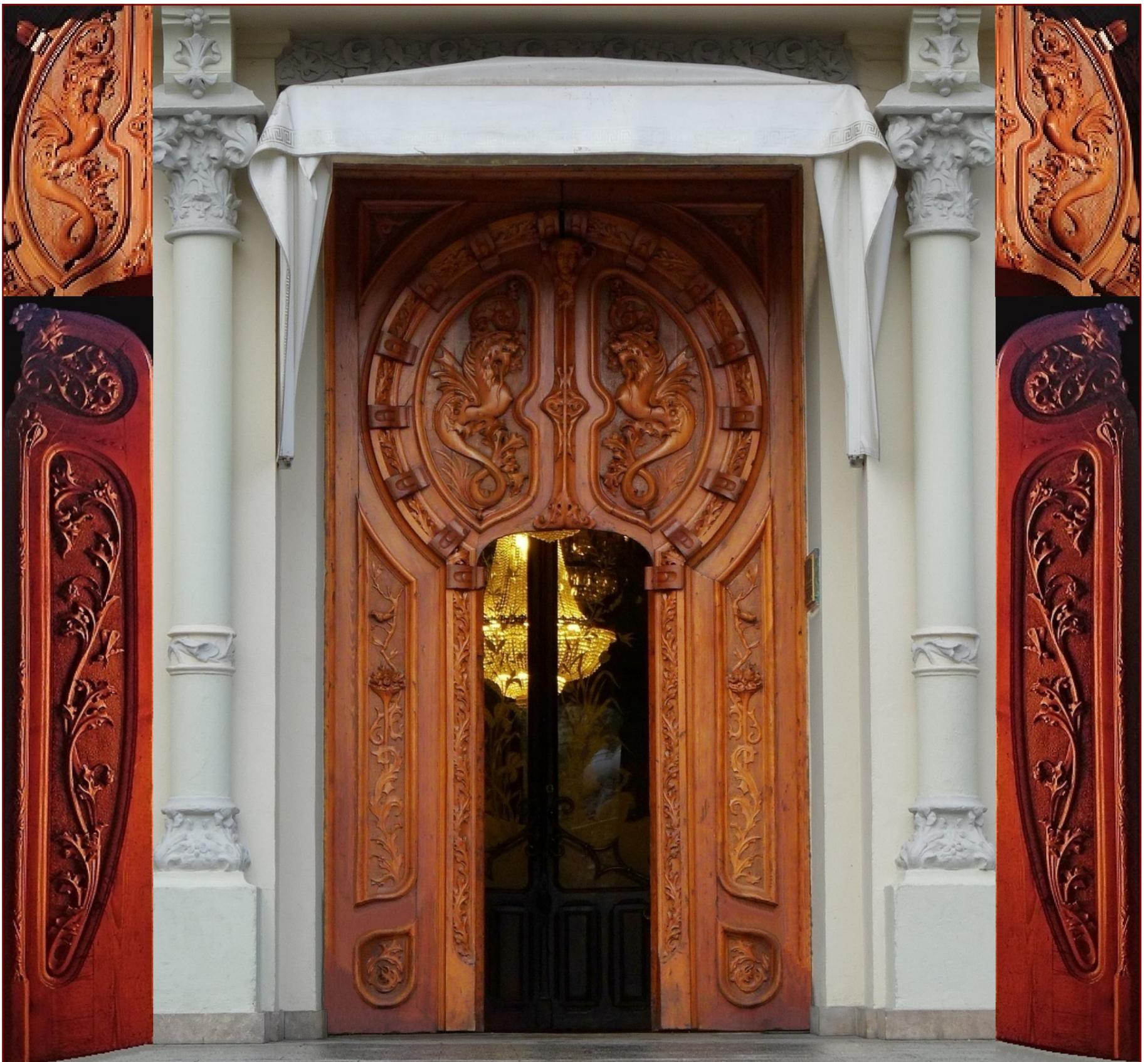
**Enero - Marzo
2022**

Revista Trimestral

vivencias

Nº: 25

Hogar de Personas Mayores de Huesca



Hay puertas que nos invitan a traspasar su umbral, porque al otro lado espera un mundo de ensueño; eso ocurre tras acceder al *Círculo Oscense* a través de ésta obra de Francisco Arnal.

EDITORIAL

NÚMERO 25
Enero — Marzo
2022

SECCIONES FIJAS

- Portada VIVENCIAS
- Editorial - Equipo Redacción
- Página de VOLUNTARIOS INFORMÁTICA
- El Humor de Gofi
- Entretenimientos
- Teléfonos de interés

COLABORADORES:

M^a TERESA AYUDA
 ELENA SANCHÍS
 AUGUSTO ALVIRA
 EDUARDO SÁNCHEZ
 J. JESÚS CASTIELLA
 JOSÉ JULIÁN PIRACÉS
 ELIA MARTÍN
 CLARA GABARRE
 IRENE PERAL
 M^a JOSÉ NASARRE
 JAVIER DOLCET
 VÍCTOR MAIRAL
 ÁNGEL DUESO
 M^a PILAR DELAFUENTE
 MICHEL ALCUBIERRE
 CARLOS ABADÍA
 NICOLÁS CASABÓN
 ANTONIO LÓPEZ
 ANTONIO HERNÁNDEZ
 MARY MAIRAL
 IGNACIA PLOU
 JOSÉ ABADÍA
 DAVID CORREAS
 ALUMNOS CPIFP PIRÁMIDE

EQUIPO DE REDACCIÓN



Hay ocasiones en que las puertas que salen a nuestro paso se abren a lo desconocido, pero también las hay que se nos hacen perfectamente reconocibles y nos traen recuerdos de las vivencias que tuvimos en las estancias que cobijan. Cualquier puerta abierta es una invitación o incitación a traspasarla, a poder penetrar en los espacios luminosos o sombríos que protege y pensar en qué nos espera más allá de su umbral; y esa es la pretensión con nuestra portada, ser una invitación a poder atravesarla y penetrar en las siguientes páginas, y que éstas os transporten hacia épocas que os quedaron latentes en la memoria.

Igual que ellas, estas páginas se convierten en una puerta abierta hacia los recuerdos, hacia las vivencias personales de todos aquellos que se atreven a contarlas, que en realidad es de lo que se nutre; hasta la propia cabecera de la revista, para poder cobijarlas, toma de ellas su nombre sugerente: *VIVENCIAS*.

No hay que olvidar que en las fachadas de los edificios hay cierta tendencia a realzar todo lo correspondiente a la puerta principal, sea para hacerla más atractiva y más sugerente, pero también más segura. Para conseguirlo las realzan con decoraciones fastuosas o mitológicas y se les proporcionan sistemas de robustez defensiva, para trasladar sensación de seguridad y resultar infranqueables a quienes se acerquen con intenciones oscuras.

Alguno podrá objetarnos que también hay puertas al más allá y hasta a lo desconocido. A dicha apreciación confirmaremos que sí, que es verdad, pero afirmamos con rotundidad que esas no entran en nuestros planes, por lo que las dejamos aparcadas para que sean tratadas por los que se dedican a la ciencia ficción y, por nuestra parte, las relegamos deliberadamente al olvido.

Desde estas humildes páginas de *VIVENCIAS* viaja el deseo más sincero de su Equipo de Redacción, que no es otro que el que todos los posibles lectores, al leer estas páginas, revivan sus vivencias propias y... que ustedes lo lean bien al calor del Hogar.

Imágenes de portada: *Wikimedia* (Ecelan), *Chema Usieto* y libro editado por el Ayuntamiento de Huesca "*El Círculo Oscense. Cien años de historia*".

El contenido de los artículos es responsabilidad de sus autores o de quienes los firman.

EDITA:

Hogar de Personas Mayores de HUESCA - IASS

DEPÓSITO LEGAL:

Hu—338/2015

DIRECCIÓN:

C/ Pío XII, s/n. - 22006 - HUESCA - Teléfono—974 226 212

CORREOS ELECTRÓNICOS:

esanchis@aragon.es y mtayuda@aragon.es

DISEÑO:

Portada, composición y maquetación: JESÚS

Saludo de la Directora

Por María Teresa Ayuda Barluenga



Este primer trimestre del año 2022 comenzó con muchas restricciones que, por suerte o por buen hacer de toda la población, se han ido levantando. Eso hizo posible que las actividades de envejecimiento activo y las impartidas por voluntarios, no empezasen con el aforo planteado de 10 personas por actividad, sino que se llegase a las 20, dando cabida a mucha gente que se había quedado fuera en el primer momento de la inscripción.

Finalizaron en el mes de enero las actividades que realizaron los alumnos del *CPIFP Pirámide*, desde aquí agradecerles su colaboración e implicación en la realización de dichos talleres, y esperamos que el año que viene podamos repetirlos. En febrero finalizaron los talleres de aprendizaje de *Uso de móvil*, impartidos por dos alumnas de Bachillerato Internacional del Instituto *Lucas Mallada*, y que tanto gustaron. También quiero dar las gracias a Alodia y Alexandra por ser tan generosas.

Continuando en el plano de los agradecimientos, aprovecho también para felicitar a todos los voluntarios y voluntarias del Hogar, por la ilusión por retomar todo lo que hacíamos y su disponibilidad a la hora de encajar horarios, ya que, ahora sí que sí, tenemos todas las salas ocupadas con unas u otras actividades, como podréis comprobar en fotografías que ilustran páginas sucesivas. En estas líneas incluyo tanto a los voluntarios y voluntarias de las actividades que han empezado, como a los miembros del *Equipo de Redacción* de la revista (tanto a los de siempre como a las nuevas incorporaciones), y a los y las de *Informática* que siempre están dispuestos a ayudar. Hay otro voluntariado que todavía no se ha podido comenzar, como es el de los *Juegos Tradicionales, Petanca, Música y Comisiones de Participación*, que se retomarán en cuanto se pueda. Para todos y todas, gracias, juntos se crea un auténtico Hogar.

Comentaros que se han retomado talleres muy interesantes, como los organizados por *Consumo del Gobierno de Aragón* o los realizados por la *Policía Local*. Y también informaros

que estamos inmersos en un proceso de cambios hacia el futuro en la red de Hogares del IASS, siempre para mejorar.

No quería terminar estas líneas sin presentarnos a las nuevas personas que entran en el equipo del Hogar. En este caso tenemos que hablar de *Reyes*, PSA en sustitución de Beatriz, e *Irene*, Trabajadora Social del Servicio de Promoción de la Autonomía personal, que nos van a ayudar a seguir gestionando este maravilloso mundo del Hogar, que poco a poco va creciendo. ¡Bienvenidas a las dos!

Vuelvo a lanzar el recordatorio de hacernos llegar vuestros correos electrónicos para enviarnos todas las novedades relacionadas con el centro. Próximamente seguro que tenemos noticias.

Un saludo y nos volvemos a ver en la próxima revista.



A la izquierda Irene, la nueva Trabajadora Social del PAP, y a la derecha Reyes, la nueva PSA del Hogar.



¡¡VOLVEMOS CON FUERZA!!

Por Elena Sanchís Yago

Comenzamos este 2022 en el Hogar de Mayores del IASS de Huesca con ilusión y muchas expectativas puestas en este nuevo año, sobre todo, esperamos que la situación del Covid mejore cada día más y nos permita volver poco a poco a la normalidad que tanto echamos de menos en este centro. Sois muchos y muchas los socios y socias que deseáis retomar todas vuestras clases y así lo manifestáis cada día cuando venís por el Hogar en las pequeñas charlas que mantenemos.

La situación es inestable, ya que nos enfrentamos continuamente a altibajos de esta pandemia que todavía continua en nuestras vidas, suben y bajan los casos, suben y bajan los aforos, se cambian las normas... Y pese a que todavía tenemos algunas restricciones... ¡Hemos arrancado en el Hogar con numerosas actividades que ya han comenzado!

Nuestros/as voluntarios y voluntarias han sido muy pacientes durante este tiempo y están muy predispuestos a empezar con sus clases en cuanto la normativa nos ha dejado. De esta manera, las actividades impartidas por voluntarios y voluntarias van desde varios grupos de *Baile, Teatro, Guitarra, Informática, Relajación*, hasta actividades más manuales como son las de *Bricolaje, Patchwork y Pintura*. ¡Muchas gracias una vez más por vuestra buena disposición!

Por otro lado, y como cada año, tenemos las actividades propias del Programa de Envejecimiento Activo, financiadas por el Fondo Social Europeo, que se muestran en el siguiente cuadro y que han tenido una máxima participación.

También hemos tenidos otras actividades y charlas que ya han finalizado, como talleres de *Móvil, Pilates o Aqua-gim*, que han destacado por lo contentos y contentas que se han mostrado sus participantes ¡Esperamos que los alumnos y alumnas del Módulo de Educación Física del IES Pirámide repitan esta grata experiencia!

Por último, el Servicio de Promoción de Autonomía Personal (PAP) no está siendo de menos este 2022, ya que cuenta con nuevos y nuevas usuarios y usuarias que se han incorporado al

servicio, lo que nos ha hecho pensar en ampliar los grupos a horario de mañanas y seguir creciendo, así como los Grupos de Apoyo Emocional del programa *Cuidarte* que continúan haciéndose aquí en el Hogar de Huesca para todas aquellas personas que lo necesiten, solo tienen que ponerse en contacto conmigo.

Me despido dando la bienvenida a dos nuevas compañeras, Reyes, compañera de consejería que ya lleva unos meses con nosotras e Irene, nueva trabajadora social del PAP que está por las tardes. ¡Bienvenidas a las dos!

Espero que esta revista os guste tanto como a mí y un millón de gracias al equipo de redacción que la hace posible.

Un fuerte abrazo

.....



Fotografías del Curso de "CUIDARTE"; arriba la celebración final de curso y abajo el grupo al completo.



Actividades Programa de Envejecimiento Activo

COACHING POSTURAL - ESPALDA SANA	MARTES Y JUEVES DE 9:30 A 10:30	8-10 -15-22-24 FEB 1-3—8-10-15-17-22-24-29-31 MARZO 5-7-19-21-26-28 ABRIL 3-5-10-12-17-19-24-26-31 MAYO 2-7-9-14-16 JUNIO	GIMNASIO	20 PERSONAS
YOGA	MIÉRCOLES Y VIERNES DE 9:30 A 10:30	9-11-23-25 FEB 2-4-9-11-16-18-23-25-30 MARZO 1-6-8-20-22-27-29 ABRIL 4-6-11-13-18-20-25-27 MAYO 1-3-8-10-15-17 JUNIO	GIMNASIO	20 PERSONAS
3x1 – ESPALDA SANA, YOGA Y ESTIRAMIENTOS	MARTES Y JUEVES DE 10:30 A 11:30	8-10 -15-22-24 FEB 1-3—8-10-15-17-22-24-29-31 MARZO 5-7-19-21-26-28 ABRIL 3-5-10-12-17-19-24-26-31 MAYO 2-7-9-14-16 JUNIO	GIMNASIO	20 PERSONAS
NEUROBIC – ENTRENA TU MEMORIA 1	MIÉRCOLES DE 9:30 A 11	9-23 FEB 2-9-16-23-30 MARZO 6-20-27 ABRIL 4-11-18-25 MAYO 1-8-15 JUNIO	BIBLIOTECA	12 PERSONAS
NEUROBIC – ENTRENA TU MEMORIA 2	MIÉRCOLES DE 11 A 12:30	9-23 FEB 2-9-16-23-30 MARZO 6-20-27 ABRIL 4-11-18-25 MAYO 1-8-15 JUNIO	BIBLIOTECA	12 PERSONAS
INFORMÁTICA PARA PRINCIPIANTES	LUNES DE 9 A 11	7-14-21-28 FEB 7-21-28 MARZO 4-25 ABRIL 9-16-23-30 MAYO 6-13 JUNIO	SALA DE INFORMÁTICA	10 PERSONAS
LA RED – INTERNET	MARTES DE 9 A 11	8-15-22 FEB 1-8-15-22-29 MARZO 5-19-26 ABRIL 3-10-17-24-31 MAYO 7-14 JUNIO	SALA DE INFORMÁTICA	10 PERSONAS

Actividades del Programa de Envejecimiento Activo, financiadas por el *Fondo Social Europeo*.

ACTIVIDADES COFINANCIADAS POR EL HOGAR DE HUESCA

SENDERISMO	VIERNES DE 17:00 A 18:30 (EN EL EXTERIOR)	18- 25 MARZO 1 - 8 - 29 ABRIL 06 - 13 - 20 - 27 MAYO 3 JUNIO	AFORO 20 PERSONAS	PROFESORA MARÍA HERNÁNDEZ	20 EUROS
ZUMBA PARA MAYORES	MARTES Y JUEVES DE 18:30 A 19:30 (GIMNASIO)	15-17-22-24-29-31 MARZO 5-7-19-21-26-28 ABRIL 3-5-10-12-17-19-24- 26-31 MAYO	AFORO 20 PERSONAS	PROFESORA VEGA MUÑOZ	25 EUROS
MANEJO DE MÓVIL	MIÉRCOLES DE 10 A 11:30 (SALA DE INFORMÁTICA)	16-23-30 MARZO 6-20-27 ABRIL 4-11-18-25 MAYO	AFORO 10 PERSONAS	PROFESOR RAFA DIAZ	25 EUROS

Imágenes de trabajos y actividades en el Hogar del IASS de Huesca llevados a cabo por el PAP

★ Cuaderno de ejercicios de
ESTIMULACIÓN COGNITIVA
 Especial Navidad
 ★
CENTRO DE MAYORES
SERVICIO PAP
 ★

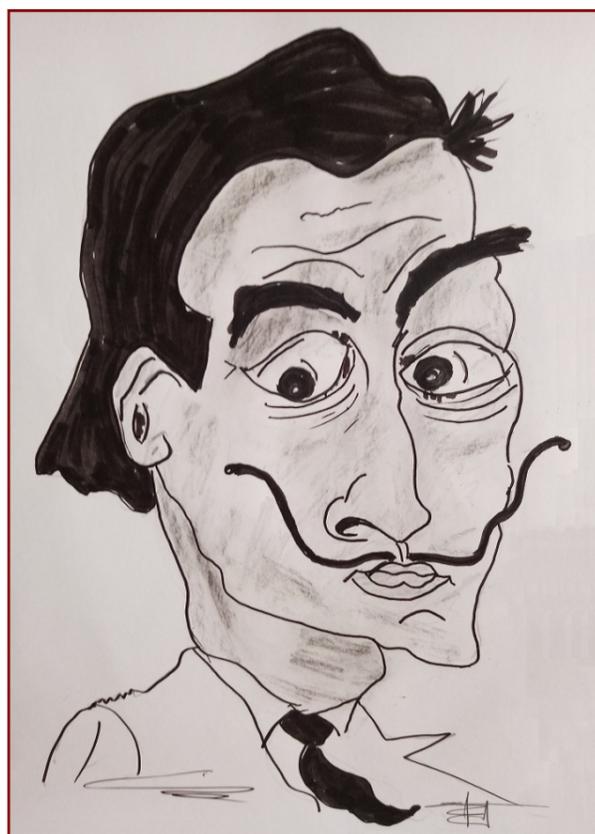


ESTIMULACIÓN COGNITIVA



EQUILIBRIO DINÁMICO

Abajo las caricaturas de Mozart, Salvador Dalí y un Gigante, ilustraciones del socio JOSÉ ABADÍA PIRACÉS



NOTICIAS DESDE EL P.A.P.

Por Elia Martín, Clara Gabarre e Irene Peral

Desde el Programa de Autonomía Personal (PAP) queremos haceros partícipes de una novedad (para quien no lo conozca), o la reanudación (para los conocedores/as de las ediciones anteriores a la pandemia del Covid-19), de nuestras formaciones a personas cuidadoras, que se implementarán a partir del próximo mes. Se iniciarán el 9 de marzo y finalizarán el 18 de mayo, en el Hogar de Mayores de Huesca, todos los miércoles en horario de 18 a 20 horas.

Es una buena oportunidad para iniciarse o ampliar conocimientos diversos e importantes para cualquier persona que tenga el rol de cuidador/a. ¡Habrán más ediciones próximamente!

Dicho ciclo de formación constará de diez sesiones totales, que serán llevadas a cabo por: la *Trabajadora Social*, Irene; la *Fisioterapeuta*, Clara; y la *Terapeuta Ocupacional*, Elia; dependiendo del tema a tratar e intentando proporcionar una visión más multidisciplinar, integral y lo más completa posible, abarcando todas aquellas esferas implicadas en la vida cotidiana de los cuidadores y de las propias personas que necesitan de sus cuidados.

Son completamente gratuitas y cualquier persona interesada, puede contactar con el Hogar para inscribirse. Para profundizar en los contenidos, exponemos a continuación el índice a impartir en las formaciones mencionadas:

1 - Presentación. Iniciada por parte de la trabajadora social.

2 - Higiene postural y prevención de riesgos y caídas. Llevada a cabo por la fisioterapeuta.

3 - Movilizaciones y transferencias. Realizada por la fisioterapeuta.

4 - Promover la autonomía y mejora del cuidado día a día (I).

5 - Promover la autonomía y mejora del cuidado día a día (II).

6 - Estimulación en el domicilio.

Las sesiones 4ª, 5ª y 6ª serán expuestas por la Terapeuta ocupacional.

7 - Pedir ayuda y recursos del entorno.

8 - Inteligencia emocional, afrontando situaciones difíciles en la tarea de cuidado.

9 - Herramientas y recursos para el autocuidado y la mejora del bienestar.

Las sesiones 7ª, 8ª y 9ª serán expuestas por la Trabajadora Social.

10 - Técnicas de relajación y manejo del estrés.

Impartida por la Fisioterapeuta, y dando cierre al ciclo de formaciones.

¡Esperamos que puedan ser del interés de todos los asociados o, con la suficiente difusión, pueda servir para otras personas a las que les pueda ayudar y fomentar una mayor calidad en el estilo de vida para todos y todas!

.....

NUEVA TRABAJADORA SOCIAL DEL P.A.P

Algunos y algunas ya me conocéis, pero la mayoría todavía no. Me llamo Irene y desde el día 18 de enero soy la nueva Trabajadora Social del servicio PAP. Estoy muy contenta de tener la oportunidad de trabajar con este maravilloso equipo y de poder conocer, tanto a los socios como a los usuarios de mi servicio.

Mis funciones, a partir de ahora, serán fundamentalmente las de difusión del servicio, recepción de los usuarios y de sus familias y gestionar el servicio, coordinándome con los recursos del entorno.

Para que me conozcáis un poco más, os cuento algunas cosas sobre mí. Vengo de Jaca aunque nací aquí, en Huesca, estudié *Trabajo Social* en Zaragoza y, aparte de trabajar aquí, estoy también en el servicio PAP de Jaca, por lo que ya tengo experiencia en el servicio.

Me gustaría aprovechar la ocasión que me brindan para agradecer la gran acogida que he recibido, tanto de mis compañeras Elia y Clara como de Elena y Maite, me siento como en casa.

¡Estoy deseando recorrer con vosotros esta aventura!



Clara Gabarre, Elia Martín e Irene Peral

Imágenes del video navideño realizado por Hogares del IASS con motivo de la Navidad de 2021



HERÁLDICA DEL APELLIDO ALASTRUÉ

Por Antonio López Sos (Presidente del Grupo Cultural Almena)



Varios tratadistas consultados, describen este apellido aragonés como originario de la aldea de Alastrué, de la que tomó el nombre, perteneciente al Ayuntamiento de Secorún, partido Judicial de Boltaña, provincia de Huesca, que tuvo, según historiadores, casas solariegas en Casbas, Adahuesca, Lanaja, Bagües, Sieso, Ballabriga, etc..

En el lugar de Alastrué, hay referencias de que existió un palacio o casa en la que habitaban notorios infanzones, apellidados Alastrué. Pedro Alastrué obtuvo firma de infanzonía en el año 1504, haciendo su salva al año siguiente.

En 1647, se realizó una escritura de información referente a la infanzonía de Miguel Alastrué y Alastrué, natural del lugar de Alastrué y vecino de Castejón de Sobrarbe. En 1799, a instancia de Pedro Alastrué y Escartín, vecino del lugar de Alastrué, del Honor de San Juan de Matidero, en el valle de Serrablo, tuvo lugar en la Real Audiencia de Aragón, un proceso para probar la infanzonía de los Alastrué, puesta en duda por el Ayuntamiento del citado lugar, y el Real Monasterio de San Juan de La Peña, señor temporal del pueblo. En el proceso de infanzonía, se especifica la historia genealógica familiar hasta finales del siglo XVIII. Desde el siglo XVIII, los Alastrué, poseían en su casa un escudo de armas esculpido en piedra, y generalmente una capilla particular bajo la advocación de Nuestra Señora del Rosario, donde tenían derecho a enterrar a los suyos; en el arco de acceso a la capilla, había pintado un escudo de armas “en campo azul y rojo” en el que se indicaba: “ARMAS DE LOS ALASTRUÉ”.

Las referencias de esta familia se precisan con más frecuencia desde el siglo XV al XIX, en especial en los hechos de las guerras carlistas, luchando a favor de la dinastía reinante de los Borbones. En la actualidad, el apellido Alastrué, aparece en diez localidades de nuestra provincia, entre ellas Huesca capital y Almudévar.

Armas del Escudo: *En campo de azur, cruz floreteada de oro, cantonada entre ocho estrellas de oro, dispuestas dos en cada cantón.*

Fuentes consultadas:

Documentaciones varias de este apellido y “Diccionario de Heráldica aragonesa” de Bizén d’o Río Martínez.

Vocabulario heráldico y su interpretación

Campo del escudo: Se dice al espacio o superficie que forma el interior del escudo, sobre el cual van distribuidas los distintos elementos que forman el escudo como las piezas y figuras.

Azur: Es la denominación del color azul intenso, entre el celeste y el índigo. Pertenece al grupo de los colores y es un esmalte poco empleado. Se le representa, cuando no se dispone de color, mediante un rayado horizontal de líneas paralelas muy finas.

Cruz: Se denomina cruz en el mundo heráldico a una pieza que representa a la espada de los caballeros y como enseña utilizada por la mayor parte de los cruzados.

Oro: Es uno de los dos metales que se emplean en la representación de las armerías. Cuando no se dispone de colores se representa al oro mediante un patrón de puntos equidistantes alternados respecto de la línea siguiente. Simboliza la nobleza, esplendor, prosperidad, magnanimidad, constancia, riqueza, poder y luz.

Estrella: Es uno de los astros más representados en heráldica y su figura se refiere a cualquier polígono con un número de puntas variable, que cuando los rayos son rectos se le conoce como *mullet*. Si no se especifica nada se presume que consta de cinco y simboliza constancia en el servicio, imagen de la fecundidad, claridad y prudencia.

Dos: El número dos significa la unión de principios contrarios.



Escudo heráldico del apellido Alastrué

LOS SANTOS INOCENTES: COSAS DE CRISPÍN



Por Mary Mairal

*Qué buenas me saben maña
las torticas de tu madre
y qué malas me supieron
las que me dio tu padre.*

Esta jotica la cantaba Federico Tuercebota, cuando venía del huertico de recoger los arbolicos. A mitad del camino había una fuente que salía un agua muy buena y bien fresca, y todo el que pasaba por ahí se paraba a abrevarse. A la fuente la llamaban, “*la fuente la guisa*”, porque manaba el agua por una rendijita.

Cuando paró a refrescarse Federico Tuercebota, se encontró con otro del pueblo. Empezaron a charrar y quedaron en que el día de los inocentes, que era la fiesta del lugar, llamarían a unos cuantos más del pueblo e irían a comer una cazueleta de caracoles a la taberna del “*Marras*”.

Ese día de los inocentes era la fiesta del pueblo, pero no fiesta entera, sino media fiesta. Y en esta taberna hacían los caracoles muy buenos, como para chuparse los dedos, pues para condimentarlos les ponía una *miaja* de tomate, un poco de jamón con tocino, un *poqué* de chorizo, una picada de ajo y perejil y otra *miajeta* de guindilla, y ¿sabes por qué a la taberna le llamaban “*Casa del Marras*”?... pues porque era tan marrano que lo llamaban así para no referirse directamente a su tabernero.

A ver si adivináis dónde está este pueblo, que su fiesta era el día de los inocentes. Si no lo sabéis yo os lo voy a decir. Estaba pegadito, pegadito al cementerio católico y junto a este cementerio había otro que lo llamaban el cementerio civil. Este está dejado de la mano de Dios y de los hombres... vete a saber.

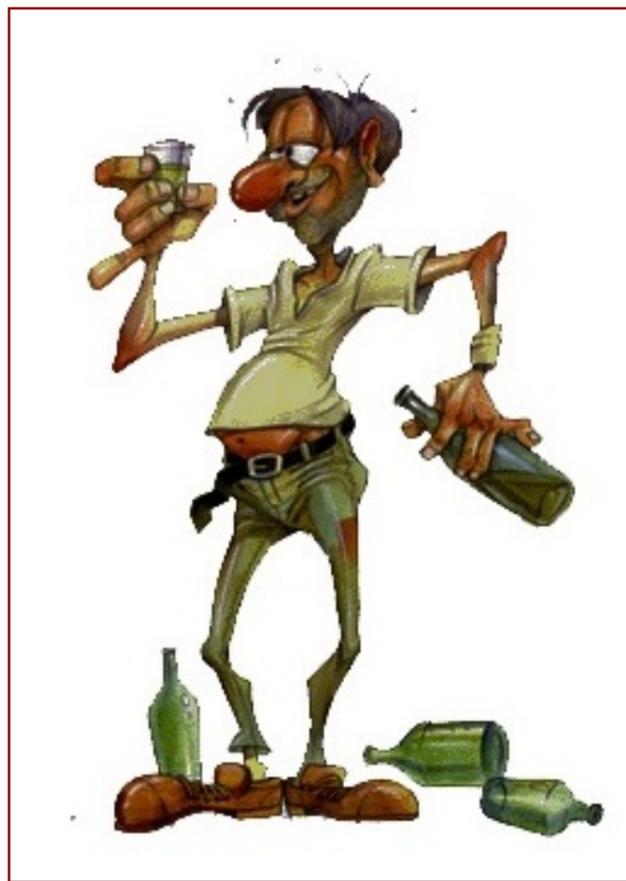


¡Tenía unas chordigas, muy grandes, muy grandes! pues en este cementerio enterraban a todos aquellos suicidas que se colgaban de la rama del primer árbol que encontraban a su paso, o se pegaban un tiro porque se habían cansado de vivir. En el terreno que éste ocupaba se criaban unos caracoles muy grandes y gordos, con una cáscara que se parecía a una ciruela. Estos caracoles civiles los cogía uno que se llamaba Gerbasio, para sacarse alguna perrica y los días de fiesta poder emborracharse. Y cuando se emborrachaba iba cantando por la calle:

*¡Caracoles y brevas
tu agua no bebas...,
¡caracoles y brevas
buen lamparazo te bebas!*

Y así, cantando y cantando el borracho entró en la taberna del *Marras* y al ver comiendo a los del pueblo aquellos caracoles, les espetó:

- ¿Qué hacéis aquí?
¿No sabéis que hoy es



el día de los Santos Inocentes?. Menuda inocentada os han clavado a vosotros. ¿No sabéis que estos caracoles están cogidos en el cementerio civil?

Todos se levantaron de la mesa despotricando: uno tiró la cuchara, otro se dirigió a la calle y un tercero tomó la dirección del váter.

Moraleja:

*El día de los inocentes no salgáis de casa,
si no quieres que os jueguen una inocentada.*

CALLEJEANDO

Por J. CASTIELLA

“Calle San Orencio”



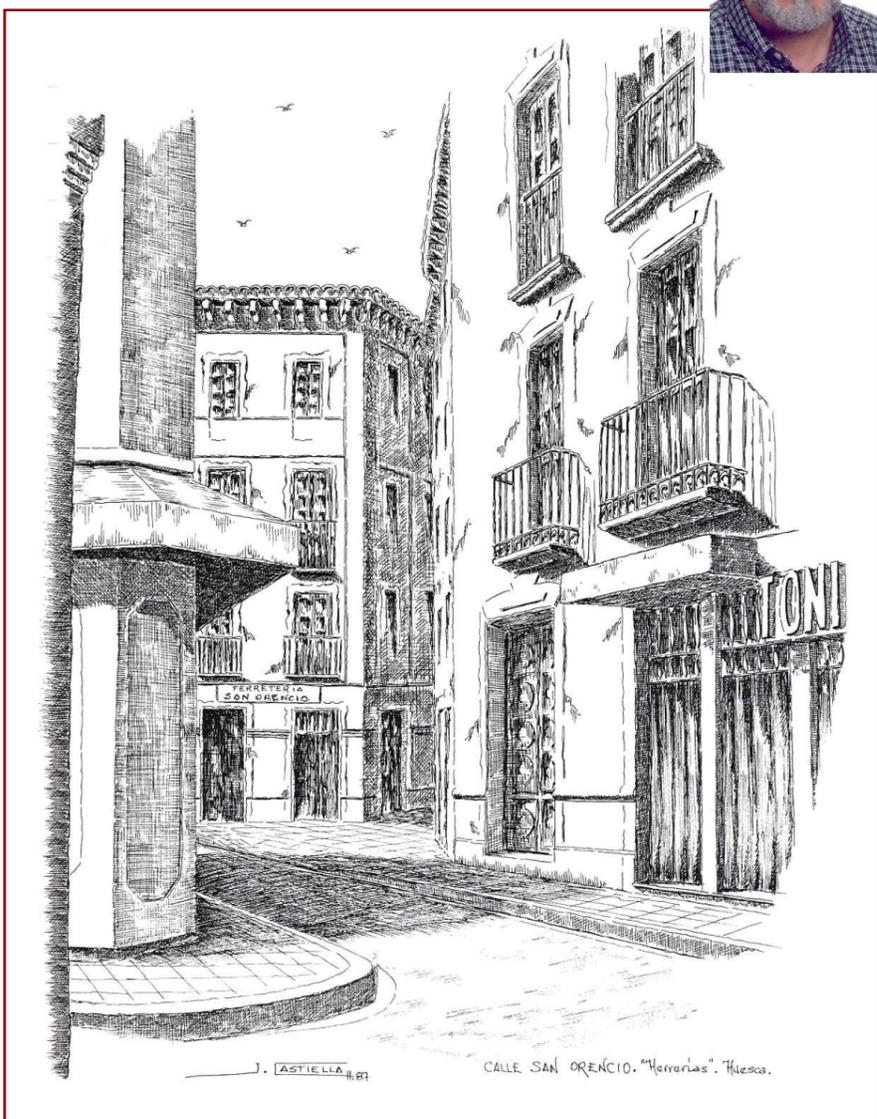
Hay nombres que, quizá por algo amaestrados, no arraigan fácilmente en la memoria colectiva y son sustituidos por otros más sugerentes, aunque ello no es solo privativo de Huesca sino que se repite en otras ciudades y pueblos del país. Eso es lo que le ha pasado a la calle *San Orencio*, que fue y es reconocida popularmente como *El Tubo*, sin más adjetivos.

Si entornamos los ojos parece que podemos percibir el tintineo que repetían los yunques, golpeados incesantemente por el castigo que les infringían el martillo y la maza. Calle *San Orencio*, antes *Herrerías*, que guarda entre el silencio de sus muros la sabiduría de los dioses vestales forjadores del acero y la alquimia que inundó los ritos de su trabajo en la fragua. El cuadro de nuestro insigne Velazquez, *La Fragua de Vulcano*, nos rememora la viva estampa de lo que debiste ser entre los siglos XIII y XVIII. Hoy, al compás de la nueva vida juvenil, te has convertido en alegre, colorista y jovial y los que te transitamos, viendo las mesas rebosantes de copiosas viandas, en tono coloquial te reconocemos como *Calle del Hambre*.

Nuestros años estudiantiles, en cualquier época del curso, le aportaban savia nueva a los adoquines que protegían su carrera. Infantes arrastrando su adolescencia y hombres de sienes plateadas con corazón quinceañero, poblaban el variopinto muestrario de tabernas que se asomaban, tras el arco de los porches, como *puerta* imaginaria abierta hasta los pies de la iglesia parroquial que cobija al patrón oscense, San Lorenzo: *Maxi, Pozal, Mini, Chiquito, González, Montecarlo, Saboy, Toni, Molinero, Noray, Pepe, Cepa, Stop, Monteros, Ordesa, Ricocu, Corralaza, Niza, Begoña ...*; nombres perennes y aún inalterables en mi recuerdo.

Cuando el sol negaba sus últimos rayos a la angosta calle, el bullicio fluía interminable presagiando largas noches de rondas y tertulias, dando nueva energía a las criaturas que, con sus sombras ciclópeas auestas, se introducían en sus límites. Alcohol y humo amarillento poblaban rincones de aquel mundo noctámbulo y medio bohemio, donde se abandonaba por momentos los problemas cotidianos diurnos.

El poeta, adormecido sabiamente entre los



Calle San Orencio o “El Tubo”. Dibujo Jesús Castiella

brazos de Baco y Morfeo, soñaba versos y oraciones de caminante que retrataran y perpetuaran su callejero indómito hacia fuentes de savia embriagadora, aportada en cristalinos recipientes y amablemente servida por manos diestras.

Años juveniles, años de adolescencia que se anclaron en la memoria vivida y que me volvéis a recordar aquellos momentos interminables de tinto en tinto, junto a sesudas conversaciones filosófico-idealizadas, que aspiraban a mejorar el mundo, y decir como **Maria Zambrano**:

*Si los sueños no fueran un despertar,
un cierto modo de despertar,
hubieran pasado inadvertidos siempre...*

... eso ha pasado aquí, mis sueños se han convertido en despertares y han pasado a engrosar solo recuerdos de algo que se quedó anclado en la memoria del ser que lo presencié. Los sueños....¡ah!, los sueños; como cantó el eterno candidato al Nobel, **Jorge Luis Borges**:

*Si el sueño fuera (como dicen) una
tregua, un puro reposo de la mente,
¿por qué, si te despiertan bruscamente,
sientes que te han robado una fortuna?*

*La esperanza es solamente un extraño utensilio
que hoy sostengo entre las manos,
el tiempo un lento tren que no quiere atravesar el paisaje.
Soy el niño que llora por el dolor del hombre
que no puede sostenerle la mano a su padre.
"Un extraño utensilio" Marwan*

EL ROMANCE TRIMESTRAL



Por J. Jesús Castiella Hernández

A la variante ÓMICRON

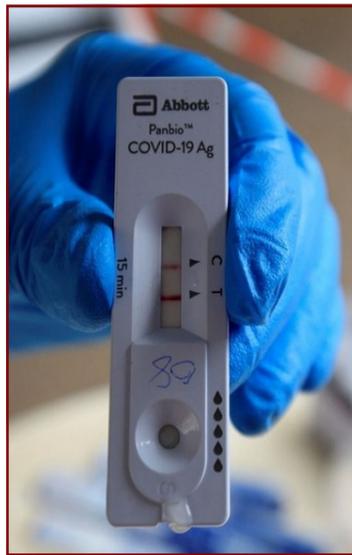
I

*¡Joder! con el nombrecito
que han bautizado al supuesto,
otra moderna variante
con su cepa al descubierto,
de ese Cóvid-Diecinueve
que tanto nos ha jodido
en los dos últimos años
con encierros colectivos.*

*La decimoquinta letra
del viejo alfabeto griego
mantiene a todos en vilo
con su avance geométrico,
despertando tal temor
y hasta el cierre de fronteras,
con batacazo en las bolsas,
susto y nuevas cuarentenas.*

*Alfa, Beta, Gama y Delta
son variantes conocidas
hasta tu brusca llegada
hace poco a nuestras vidas;
hoy te has convertido en líder
destrozando sus poltronas
e invadiendo nuestros calles
para dictarnos tus normas.*

*Ómicron, has contagiado
muchedumbres por bandadas,
llenando los hospitales
de mucho enfermo en sus salas,
que se agarran a la vida
con uñas, dientes y garras,
para salir adelante
sin tus secuelas de marras.*



Test de antígenos positivo



Muestra sanguínea

II

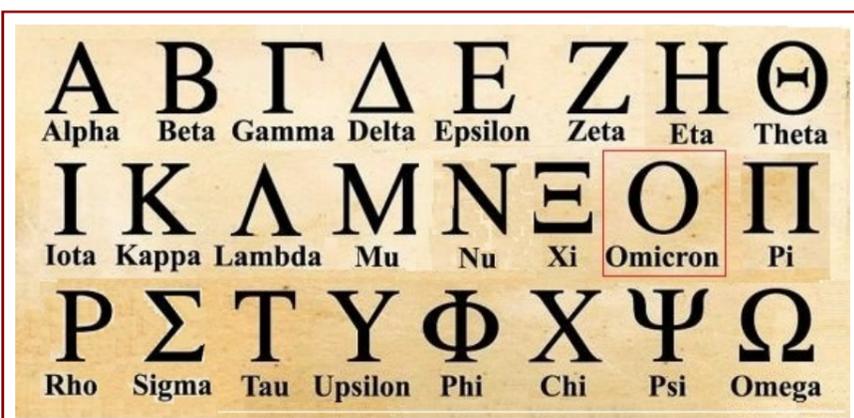
*Un cruel virus desmedido
nació en dos mil diecinueve
y llevamos ya dos años,
con lo que se intuyó breve,
sufriendo las consecuencias
y padeciendo desmanes
que has causado en nuestras vidas
trastocando muchos planes.*

*Circularon tantos bulos
con recetas milagrosas
de gurús de medio pelo
con sonrisas vaporosas,
que nos tentaron al acto
de consumir sus brebajes
como unos bálsamos mágicos
que solo buscan chantaje.*

*Nos creímos invencibles
y, al ejercer como tales,
hemos ido comprobando
que sufrimos cual mortales
y que estornudos con mocos,
dolor de testa y garganta,
alarma sobre manera
para ponernos en guardia.*

*Como un amigo invisible
que porta malos regalos,
te nos hiciste presente
sin haber sido invitado,
y como mal convidado
al rincón te marginamos,
aunque nos vas recordando
que eres su jefe malvado.*

*Menos mal que, al parecer,
no has resultado tan malo
como pudimos pensar
al principio del contagio.*



Abecedario griego

III Gráficas de olas del Covid-19

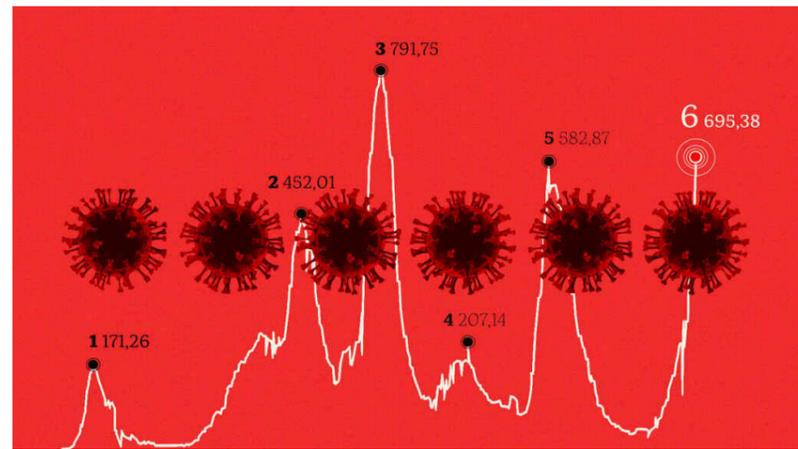
Se han disparado las cifras con tus contagios y muertes, pues en tan escaso tiempo se han doblado nuestras suertes, y ahora estamos cercados de afectados por tu ataque, donde unos no sienten nada y otros sufren tu machaque.

Y aún quedan redentores que, sin saber el porqué, enarbolan las banderas de libertad con desdén, menospreciando el desastre que hemos venido sufriendo e ignorando, en ocasiones, toda norma con desprecio.

¿Cómo tanto irreflexivo, poco informado, inmaduro, pasea por nuestras calles subestimando el futuro y arriesgando a sus paisanos, con acción irresponsable, de poderles contagiar con sonrisa poco amable?

¿Cómo juzgará la historia nuestra acción en el futuro, cómo fuimos afrontando tus envites con apuros y cómo nunca aprendimos que, en los temas sanitarios, la opinión más razonable es de sus cualificados?

En salud no vale todo, porque cuando ésta nos falla lo demás se hace superfluo y llorar no sirve nada.



IV

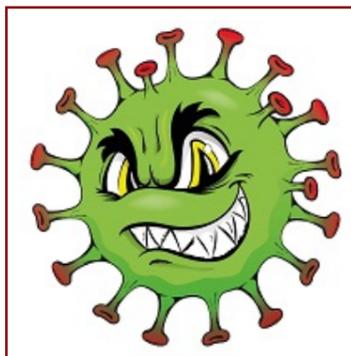
Sin haber finalizado con ésta Francia ya avisa, que ha detectado una nueva, desbocada y con divisa, que le han puesto por nombre IHU, con cuarenta y seis variantes: parece que viene un lobo con amenaza y desplantes.

Se ha detectado, en Marsella, en viajero ocasional, llegado de Camerún a este mundo cultural; no vamos a acabar nunca con Damocles y su espada, aún no hemos vencido ésta que otra lanza su amenaza.

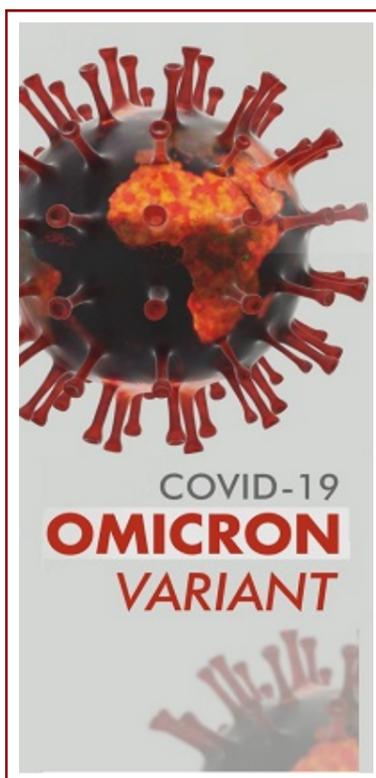
Hay quienes ya vaticinan de la pandemia el final, analizando sucesos que en la historia fueron tal; el jugar a ser profeta tiene bastantes ventajas: entre dos alternativas con la mitad siempre encajas.

La cuestión es que tendremos que afrontar lo que nos llegue, con precaución y sosiego, con cuidado y mucho temple; ¿quién nos hubiera dicho, hace solo escasos meses que el hacer lo más normal hoy sería tan ausente?

Ahora ya se está hablando de un Ómicron Silencioso; ¡no ganamos para sustos con este virus odioso!



Agresividad



Variante



Virus al acecho

Imágenes de diferentes actividades realizadas en el Hogar del IASS de Huesca.



Grupo de PINTURA



Grupo de INFORMÁTICA



Grupo de INGLÉS



Grupo de MEMORIA



Grupo de BRICOLAJE



Grupo de MANUALIDADES



Grupo de TELÉFONO MÓVIL



Grupo 1º de RELAJACIÓN



Grupo de MEMORIA



Grupo 2º de RELAJACIÓN

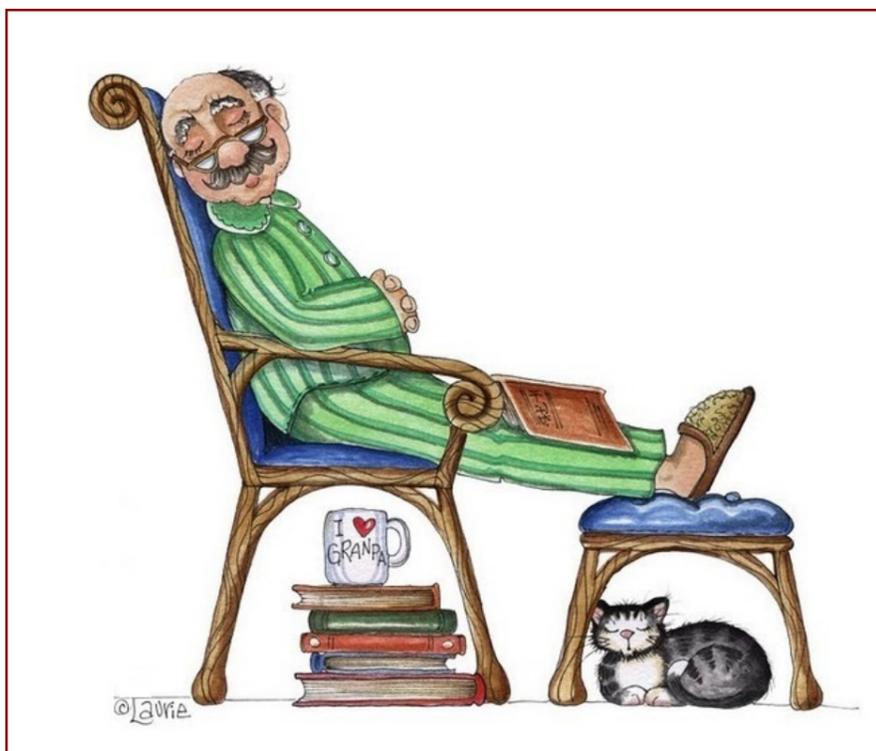
ESTOY UN POCO "RESECO"

Por Nicolás Casabón Puyuelo



Dicen los expertos que uno de los mejores ejercicios que podemos hacer, y que está al alcance de todos, es andar. Además, rebaja y te despeja. Así que, he decidido dar un giro a mi vida y darme un paseíco cada día. Como no estoy acostumbrado, y para no tener después agujetas de campeonato, voy poco a poco poniéndome metas sencillas.

un aragonés tiene *Reseco*, siempre prefiere el vino al agua.



Bueno, no escaqueemos más las piernas y vamos al tema. La cosa es que hace más o menos un mes comencé con las caminatas que os contaba. El primer día me levanté del sofá y llegué hasta la nevera. Y me volví a sentar. Vaya paliza... pensaba que no volvía. Pero como soy tan perseverante y no quiero dejar de andar, no cesé en mi empeño. Día a día he ido avanzando. Ahora ya llego hasta el ascensor, bajo hasta el portal y vuelvo a subir. La semana que viene probaré a salir a la calle. Mi hija me dice: ¡Míralo, se va a andar y coge el ascensor! Razón no le falta a la puñetera...

Pero también se usa para otro concepto. Cuando un alimento ha perdido toda su jugosidad y queda duro como una piedra, decimos que está Reseco. Aunque es más común oír un derivado de este concepto.

¿A qué viene todo esto? Ah, sí... la cosa es que con tanto ejercicio acabo deshidratado. O como decimos en Aragón, con *un Reseco que pa' qué*. Así pues, como reseco es una terrible sensación de sed, unas ganas enormes de humedecer la garganta, bien sea con agua, con vino o con un buen trozo de sandía bien fresca de la nevera. Da igual, si



Cari... este filete de ayer igual se lo bajo al zapatero para que lo aproveche y me ponga unas medias sueltas... se ha quedado más *Resequido que ni sé...*

EL PAJARILLO y otra historia

Por Ignacia Plou Fierros

Enfrente de mi casa, en un balcón, metido en una jaula de cristal, está Fermín. Es un pájaro tropical que cantaba muy bien y alegraba a todo el pueblo en general.

Una mañana abrió la jaula y se marchó en busca del amor, no dijo ni adiós.

En su portal hay una niña que no cesa de llorar y de decir ¡Vuelve Fermín, vuelve Fermín! Y una mañana muy temprano apareció en su balcón, abrió la jaula y se metió. Esta muy triste y no quiere cantar... por qué será, por qué será.

La niña del portal le dice sin parar: no sufras más, Fermín, porque tu amor un día volverá... ya lo verás, ya lo verás.



.....
 Frasquita encontró a su tía Felisa con un papel entre las manos. Era la carta de su nieto el marinero, desde Filipinas, por donde navegaba.

Triste y apesadumbrada le daba vueltas y más vueltas al papel y en él no veía más que blanco y negro, un papel emborronado... y exclamó ¡oh, que triste es no saber leer! y Frasquita le dijo:

- ¿Quiere usted que se la lea?
- Sí, hija mía, cuánto gusto me darás, le dijo.

PERSONAJE OSCENSE QUE HA DEJADO HUELLA

LUCAS MALLADA PUEYO
 (Huesca, 1841 — Madrid, 1921)

Ingeniero de minas, geólogo y escritor, considerado fundador de la paleontología española. Fue profesor en Langreo y recorrió las sierras de Teruel en busca de nuevas minas, además de hacer evaluaciones de las ya abiertas. En 1870 formó parte de la comisión encargada de la realización del *Mapa geológico de España*, publicado en el año 1889, correspondiéndole a él las provincias de Toledo, Cáceres, Córdoba, Huesca, Navarra, Jaén, Tarragona, León, Navarra, Palencia, así como la supervisión general.

En 1880 es nombrado catedrático de Paleontología en la Escuela de Minas; entre 1880 y 1890 publicó diversos artículos sobre temas científicos, económicos, políticos y sociales, cuyas ideas influyeron en el *Regeneracionismo*.

Su obra *Los males de la patria y la futura revolución española* (1890) ejerció una notable influencia en los integrantes de la posterior *Generación del 98*.

Una de sus colecciones de fósiles y minerales, tras su muerte, fue donada por la familia a la *Escuela Normal de Maestros* de Huesca en 1925, cuyos alumnos hemos utilizado.



Excursión de Jubilado con niños

Por Carlos Abadía Ereza



"Pozos de nieve de Las Calmas y Pico Gratal"

La excursión la empezaremos en el aparcamiento a la entrada del pueblo de Nueno y para ir calentando las piernas callejemos para conocer la población. El que ya la conozca puede dirigir hacia la parte alta de la localidad y dejar el coche al lado de un cartel informativo de la ruta.

Comenzamos en dicho indicador por la pista que pasa al lado del depósito del agua de abastecimiento a la localidad e iremos paralelos a la autovía. Pronto nos encontramos la primera dificultad, una fuerte rampa que hay que cogerla con calma y paso corto, incluso haciendo zigzag (no desanimarse ya que es lo más fuerte de la excursión y estamos empezando). Pronto llegaremos a un indicador donde abandonaremos la pista para iniciar una senda, y en este punto hacer parada para ver el *Congosto del Isuela*, el *Castillo de Ordás*, *Autovía* y la *Hoya de Huesca*.



Castillo de Ordás, citado en el siglo XII, totalmente inexpugnable por sus vertientes acantiladas

Reanudamos la marcha por el sendero que va ascendiendo por medio de aliagas, coscojos, arizones y bojes hasta llegar al pozo de nieve VI (desnivel acumulado 660 m), nos desviamos unos metros del sendero para poder visitarlo y, tras volver al sendero, llegar a los pozos IV y V (desnivel acumulado 700 m) cota 1.450 m. y 4 km. recorridos. Estos pozos tienen unas medidas aproximadas de 4,50 m. de diámetro y 5 m. de altura. En las proximidades se encuentran los restos de una antigua caseta donde se resguardarían los propios trabajadores, además de servir para guardar las herramientas que utilizaban en su cometido laboral: picos, palas, pisones, azadones, sierras, capazos etc...

El acto público para arrendar el pozo era mediante subasta a candela. Es decir, se encendía

una vela y se empezaba a subastar; ganaba el mejor postor antes de que la llama se apagara:

A la candela encendida / muerta y acabada / y al que más dara / y mandara.



Vistas del **Congosto del río Isuela** y al fondo **Arguis**

Si nos sentimos con fuerzas y queremos, con muy poco esfuerzo más podremos dirigirnos por un sendero señalizado hasta el collado de *Las Calmas* donde podemos ver restos de antiguos pozos (cota 1520 m). Y aquí tendremos tres opciones: la más cercana el *Pico La Calma Alta* (1.581 mts), cima más alta de la *Sierra de Gratal* con espectaculares vistas hacia *Arguis*, *Pirineo*, *Sierra de Guara* y *Hoya de Huesca* de 4,5 km; también podremos dirigirnos hacia el Oeste, al *Pico Gratal* (Vértice Geodésico 1.543 m), que no *Peña de Gratal*, sendero de muy buen caminar y pasaremos por el *Pico San Julián* de 6 km; y la tercera opción sería, dejando un vehículo en el aparcamiento de la Hospedería de Arguis, desde el collado de *Las Calmas* descender por la pista visitando los pozos de la cara Norte hasta el Pantano de Arguis, de unos 13,200 kms.



Pico Gratal y su vértice geodésico, rodeado de arizones

Cuatro opciones por la *Sierra de Gratal* que os resultaran agradables de conocer y, sobre todo, no olvidarse de llevar abundante agua.

Elemento arquitectónico, transición de un espacio a otro

Por Michel Alcubierre, de la Asociación Obreros de San Pedro el Viejo de Huesca



Jano, “el que abre las puertas” y “el que cierra las puertas”.

La puerta, en el arte románico, símbolo del paso del mundo profano a lo sagrado.

La puerta (del latín: *porta*), portada, portal, umbral; significa entrada a un lugar sagrado como la casa, o a un espacio de trascendencia, etc. Antiguamente eran entradas a poblaciones que estaban rodeadas por sus murallas. La Osca romana trazó los muros con función militar, conservándose durante la cristianización visigoda y que fueron ampliados y renovados durante el dominio musulmán, siendo la base de la estructura urbana durante siglos. Se abrían rodeándola por sus puntos cardinales E, O, N y S. Nuestra ciudad tuvo varias puertas: la pétreo de *Sto. Domingo*, *Alpargán*, *Alquibla*, *S. Francisco* (Fortis), *Nueva* (S. Vicente), *Remián*, *del Carmen*, *Sircata* (S. Miguel) y la de *Montearagón* (Porteta).

Nos llaman la atención pero a veces, por muy vistas cotidianamente, pasan desapercibidas; si nos paramos, podemos encontrar bonitos detalles. Las puertas, en edificios civiles o religiosos, con sus portadas, son identificativas, señaladas, solemnes y artísticas. Son tan importantes que hoy pueden ser causa de polémica si quieren ser transformadas, o variar su ornamentación. No digamos si en un momento determinado han sucumbido a la piqueta y han desaparecido, aunque normalmente no ocurre.

En tiempos de los romanos, en la Roma original, destacaba un dios omnipresente que presidía los cambios y espacios de transición, era Jano (*Ianus*), que además dio nombre al primer mes del año, Enero (*Ianuaris*). Como tal está asociado a las puertas, umbrales y, en general, aquellos elementos arquitectónicos que suponen transición de un espacio a otro, marcando límite entre lo que está “dentro” y lo que está “fuera”, es decir, “el que abre las puertas” y “el que cierra las puertas”. (Una de las puertas de Roma llevaba su nombre y, según la tradición, impidió la entrada de los sabinos, cuando los romanos secuestraron a sus esposas). En las murallas, casas, templos, plazas (foro), frecuentemente se colocaban estatuas del dios que marcaban los límites entre *dentro* y *fuera*, para que en sentido sagrado abriera y cerrara simbólicamente el paso. Se le representa con dos rostros, de joven y anciano, una cara mira al pasado (inicio) y la otra mira al futuro (final).

En nuestra ciudad sólo quedan restos de una puerta de la muralla medieval, la *Porteta* o *Puerta de Montearagón*. En cuanto a edificios monumentales como monasterios, iglesias, santuarios y ermitas, mantiene sus puertas/portadas de las épocas en las que fueron construidas; y en cuanto a la arquitectura

civil son las casas-palacio solariegas las que aún deben ser admiradas y podemos apreciar. En Huesca capital las más reconocidas son las de los edificios de carácter religioso como: *Catedral*, *Sta. Cruz*, *Parrroquieta* (Museo Diocesano), *Asunción* (S. Vicente Alto), *San Pedro el Viejo*, *S. Vicente/La Compañía*, *Sta. Teresa*, *S. Lorenzo*, *Sto. Domingo* y *S. Martín*, antiguo *Colegio Sta. Rosa* (actual AHP) y oratorio de *San Antón* en calle San Lorenzo. No todas, en sus portadas, gozan de apariencia vistosa y luciente, excepto la de la Catedral, pues las grandes decoraciones eran una moda muy cara y no siempre se podían afrontar los enormes gastos que representaban.

La puerta, englobando su decoración en lo que se conoce como portada, en época medieval románica, no era sólo una estructura arquitectónica, sino el principal símbolo que procuraba el acceso de lo profano a lo sagrado, resaltando (bajo arco de forma especialmente señalada) lo que se deseaba figurar en los tímpanos, arquivoltas, capiteles e incluso canecillos. Su significación es, pues, además de realidad física de entrada, importante concepto simbólico que nos introduce en el paso de lo mundano a lo divino, a otra dimensión espacial en una atmósfera interior opuesta a lo conocido. Alguna de esas puertas lleva una inscripción, bajo el *Crismón* o en el tímpano, que más allá de su relación con la simple presencia de la piedra, manifiesta un mundo nuevo, simbólico. (Un ejemplo es el tímpano de la entrada a la iglesia de *Santa Cruz de la Serós*, cerca de San Juan de la Peña y de Jaca: “...Yo soy la puerta de fácil acceso: fieles pasad a través de mí. Yo soy la fuente de la vida...”). Me detendré, en detalle, con las puertas norte de San Pedro el Viejo y la de entrada a su claustro, dos magníficos ejemplos de la simbología románica.



San Pedro el Viejo. Puertas norte y del claustro

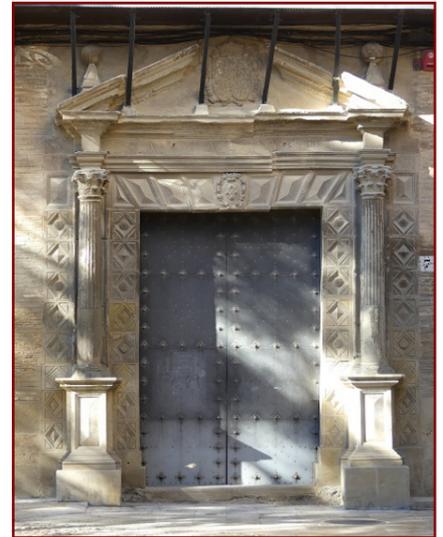
La puerta norte de la fachada principal de *San Pedro el Viejo* está ornamentada en su tímpano por un *Crismón* sostenido por dos ángeles tenantes que parecen mirarnos frontalmente, quizá para llamar nuestra atención. Es símbolo del nombre de Cristo en lengua griega, por la superposición de las iniciales *ji* y *ro* de su nombre *cpistos*, cuya letra final del anagrama *s (sigma)* está en la parte baja del palo de la *ro*. Los otros dos elementos gráficos son primera y última letra del alfabeto griego *a (alfa)* y *w (omega)* que aluden al principio y fin de todas las cosas que representa la divinidad. Todo el logotipo está incluido en el interior de un círculo cuyo sentido es la perfección, representando la totalidad sin principio ni fin que es la circunferencia. En el centro del círculo la reiteración del símbolo de Cristo como *Agnus Dei*. Todo ello rodeado de arquivoltas decoradas con ajedrezado jaqués y dovelas con róleos vegetales y cabecitas con orejas puntiagudas. En la parte alta del tímpano está colocada una figurita tumbada, que no es otro que San Vicente.

La otra puerta significativa es la que da acceso al claustro desde la iglesia, que por sus características es obra del “*Maestro del sarcófago de D^a Sancha*”. Su decoración consta de un tímpano con dos registros: el superior consta de *Crismón* con dos ángeles tenantes genuflexos, adaptada su posición al espacio; en el centro una estrella en el interior del círculo nos anuncia la escena inferior, que es doble y también de siete puntas, que guía a los Magos en su adoración a Jesús o Epifanía. Representadas superpuestas en una pieza esférica, nos indican la conjunción de Júpiter y Saturno alineados con el Sol, fenómeno astronómico medieval que conocían muy bien los artistas escultores, pues se había producido en época del Nacimiento y que interpretaron como hecho prodigioso, igual que lo identificaron aquellos sabios astrólogos que eran los Magos de Oriente.

Las puertas más destacadas en construcciones civiles están en edificios de solariegas casas-palacio. Su puerta comunica con otra estancia diferente que no tiene que ver con la que acabamos de dejar, y que en muchos casos no tiene que ver con lo simbólico, pero sí que nos indican la capacidad de la puerta para trasladarnos a otras situaciones. En nuestra ciudad, en el casco histórico y siguiendo el trazado de la muralla, merecen atención las siguientes: *Portada del Museo Arqueológico, Ayuntamiento, Colegio Imperial de Santiago, Casa Aísa, Colegio San Vicente, Climent, Oña, Claver, Palacio Villahermosa, Teatro Olimpia, sedes de Correos y Telégrafos, Comarca de La Hoya* (anterior Banco de España y Juzgados), *Círculo Oscense* (Casino) y en el Coso Bajo destaca la casa que fue antiguo comercio *Rodrigo López*.

Precisaré en lo posible las puertas/portadas de

la *Casa Consistorial* y *Colegio de Santiago*, edificios colindantes de porte palaciego. En la del Ayuntamiento sus jambas y dinteles, cuyos autores son H. Abadía y D. Zapata, se hizo con piedra labrada de las canteras de Ortila o Siétamo; son pilastras adosadas, acanaladas y cuadradas sobre plinto, con basa y capitel dóricos con arquivoltas, friso acanalado y cornisa con frontón abierto, donde se coloca el escudo de la ciudad (hoy no está; en 1617 se puso el gran escudo de madera dorada).



Puertas del Ayuntamiento y del Colegio de Santiago

Adosado al Ayuntamiento se encuentra el Colegio Mayor de la célebre *Universidad Sertoriana*, como cita Baltasar Gracián en su obra *El Criticón*: “*donde se labran los mayores hombres de cada siglo, las columnas que sustentan después los reinos, de quienes se pueblan los consejos reales y los parlamentos supremos*”. Tuvo el título de Imperial por alusión a Carlos V, pues durante su reinado se funda y dedica a Santiago por vinculación histórica, de ahí su decoración con capilla al apóstol, cruz de la orden de Santiago y escudo imperial. El Papa Paulo III, en 1535, le asignó rentas del priorato de la iglesia de *San Pedro el Viejo* (con lo que éste quedó suprimido) con la aprobación del privilegio dado por el emperador de “*SALVAGUARDA*” (palabra grabada en el dintel). Su portada, realizada por Martín Recondo en 1611, se enmarca entre dos columnas exentas de fuste acanalado sobre pedestales y con capiteles corintios. A ambos lados de éstas hay decoración de rombos con conchas en su interior y en el centro del dintel, el escudo del Colegio con dos bastones de peregrino y cuatro conchas. El arquivoltas sostiene el frontón triangular partido en cuyo hueco se inserta el escudo real con inscripción y en las esquinas dos pirámides con bolas.

Estas muestras, como las de todos los edificios histórico-culturales del patrimonio artístico de la ciudad, son joyas que merece la pena sean preservadas y protegidas y no debemos dejar que sean amenazadas por el paso del tiempo, pues son testigos mudos del esplendor de nuestra historia local.



Por José Julián Piracés

Fiestas de

Mes de enero entramos en los santos barbudos o capotudos, que se llaman así por las barbas y capas con que se les representan. La tradición popular dice que traen el frío en sus largas barbas porque coinciden con la época más gélida de nuestro calendario. Estamos hablando de San Antón, patrón de los animales porque la leyenda cuenta que curó a un tocino herido, por lo que antes era un día festivo en el que el pueblo reunía a sus animales engalanados para recibir la bendición. San Sebastián y San Sebastián, éste último abogado contra la



Invierno

peste y adobocado en pueblos que se vieron amena-
zados por la epidemia, **C**ontinúa con la celebración
del ciclo en el que se bendicen candelas, que luego
se emplearán en las casas en noches de tormentas,



cuando alguien enfermaba o cuando
se acercaba su fin. **A**si llega la

Candelera, una de las celebraciones

más antiguas de la iglesia cató-

lica, **S**an Blas, abogado con-

tra las enfermedades de la gar-

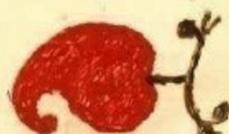
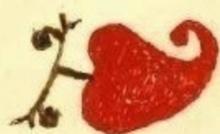
ganta, por lo que se bendicen

los alimentos en ese día.

Santa **A**gueda, que ejerce

su patronato sobre las mujeres casadas, es muy

venerada y festejada en ese día.



LOS AMIGOS DE LA INFANCIA (I)

Por Víctor Mairal Piedrafita



Me gustaría contar mi experiencia con mis amigos de la infancia. Se podría hacer un libro, pero voy a ser lo más breve posible.

Desde mi infancia, en la antigua calle Tenerías, he tenido toda mi vida tres amigos.

Ya de mayor, he ido preguntando qué es un amigo. Hay muchas versiones, pero las que más me han impresionado de las muchas que hay, son dos:

Una que me contaron de dos amigos franceses que fueron capturados por la Gestapo alemana, ambos judíos y, naturalmente, fueron mandados al campo de concentración de Auschwitz. A uno de ellos lo mandaron a la cámara de gas y su amigo fue al jefe de la Gestapo a cambiarse por él, porque no tenía familia ni hijos. Ese amigo fue todo un ejemplo.

Aquí en Huesca, hubo dos amigos que yo conocía. Uno cayó enfermo de tuberculosis galopante. Su amigo fue a su casa muchos días a asearlo, darle de comer... porque nadie quería ir hasta que se contagió y tuvo que estar en cama muchos meses con cuatro hijos.

Entonces saltó la pregunta, ¿No podemos tener amigos si no somos unos héroes? Pienso que sí, aunque estos dos casos y otros parecidos son una excepción. Es verdad que quién tiene un amigo tiene un tesoro.

Cuando eres niño no piensas en lo que es un amigo, pues la amistad es una atracción espontánea, son momentos de encuentro donde nos ponemos a jugar a todo tipo de juegos (canicas, a tú la llevas, al fútbol...) con otros barrios (catedral, calle san Martín,...), a los que teníamos como contrincantes. A veces había peleas sin ningún fundamento, pero sin llegar a las manos, solo gritar y gritar...

Nosotros, los cuatro amiguetes, siempre estábamos espontáneamente juntos, sea el juego que sea no tardamos en descubrir que nos necesitábamos el uno al otro.

Nos pilló la Guerra Civil con cinco años y no fue fácil adaptarse a las circunstancias. Mi familia, desde la calle Tenerías, fuimos a vivir a una bodega en Ramón y Cajal, después de la Iglesia de Santo Domingo, mientras que los demás amigos se quedaron en sus casas. No

fue difícil encontrarnos en la plaza de toros, que entonces era de tierra, y volver a jugar hasta que se interrumpía todo cuando sonaba la sirena, justo unos minutos antes que aparecieran una cuadrilla de aviones con la finalidad de bombardear la ciudad.

Ya sabíamos lo que teníamos que hacer, echar a correr al refugio hasta que volvía a sonar otra vez la sirena, indicando que ya se había pasado todo y nosotros volvíamos otra vez a la calle. Los mayores comentaban donde habían caído las bombas: que si aquí, que si allí... No era fácil porque si no eran los aviones, eran los cañonazos y otra vez a correr.

La ciudad de Huesca era desoladora al haber por todos los sitios escombros. Así fueron pasando los días y los amigos de niños pasamos a adolescentes al terminar la guerra. Con nueve años casi exclusivamente jugábamos al fútbol, poníamos piedras para marcar las porterías y para elegir a los jugadores el método empleado era que dos chicos se ponían frente a frente, a unos tres metros de distancia, e iban avanzando con los pies uno junto al otro, cuando se juntaban el del pie que casaba empezaba a elegir jugadores.

Jugábamos con una pelota de trapo atada con cuerdas y a veces teníamos que parar porque se desataba. Teníamos discusiones porque muchas veces la pelota iba alta y, como no había larguero, unos decían que había sido gol y otros no, pero nunca llegó la sangre al río. Nosotros, los cuatro amigos, siempre jugábamos juntos.



Fotografía de soldados de Regulares en su estancia militar, donde está el autor del artículo.

Como anécdota algunas veces teníamos que parar, porque pasaban galeras y carros con sus correspondientes caballerías, y reiniciábamos el partido después con un bote neutral.

También éramos conscientes de que, a pesar de la corta edad que teníamos, teníamos que ayudar en casa, porque eran tiempos muy difíciles aquellos de la posguerra. No había dinero, escaseaban los alimentos y con la cartilla de racionamiento que nos daban casa mes, no había suficiente. Por lo tanto todos los amigos, a los doce años, ya estábamos trabajando; uno en un taller mecánico de limpieza, otro buscando metralla para venderla, otro en casa porque eran labradores y yo iba a limpiar la acera y la tienda de la alpargatería *Nogués*, antes de llegar al Banco de Aragón de entonces, donde todos los días sonaba la sirena a las doce de la mañana. También me contrataban los hermanos *Ger*, de la calle Tenerías, para darle vueltas a la rueda para hacer sogas de diferentes grosores.

Con escasos catorce años mis padres me colocaron de aprendiz en la calle Villahermosa, en una tienda de ultramarinos, mientras los amigos continuaron con sus trabajos. Nuestra pasión ya no eran los juegos infantiles, sino solo jugar al fútbol, ahora ya no jugábamos todos los amigos, sino solo dos, porque a los otros dos no les atraía. Jugábamos en los solares que estaban dispuestos para construir casas ya con pelotas de goma, había una gran afición. Pasaron deprisa los años, y todos teníamos ya los diecisiete. Nuestros padres tenían o teníamos que decidir cuál sería nuestro camino para el resto de nuestras vidas y cuál sería el medio de vida. A mí, mi padre me colocó en la construcción, de peón de albañil, porque era donde se ganaba más dinero, pero era un trabajo muy duro.

Los amigos de la infancia dicen que son para toda la vida y, por la experiencia que yo tengo, ha sido así. A pesar de las dificultades de nuestros trabajos, siempre encontrábamos un tiempo para vernos y charlar, sobre todo sábados y domingos. Ya empezábamos a hablar con chicas de verdaderas confesiones, de cómo eran, de ésta me gusta, ésta no... etc.

Todo quedaba entre nosotros, así como también lo relativo a nuestro trabajo. Nos conocíamos muy bien desde niños y hemos demostrado ser verdaderos amigos. Yo seguí con mi afición al fútbol y jugué en el equipo *Dosa* y en los *Sallesianos*. No era muy bueno, pero tenía afición.

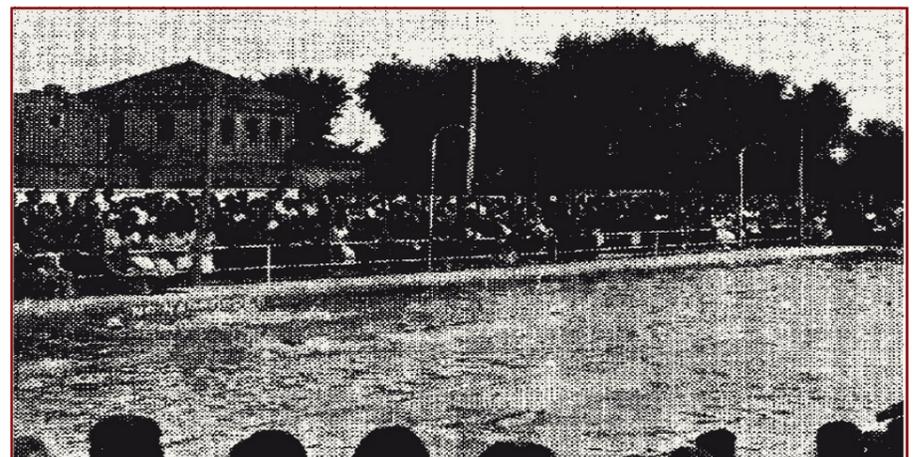


Antiguo equipo del Huesca C.F. Fotograma de la película "Huesca, 100 años de fútbol (1910-2010)"

Nuestras vidas ya estaban encarriladas y la economía iba mejorando. Entonces íbamos a merendar a *Casa Juan* o a la *Cepa* a comernos media cabeza asada o calamares en su tinta, con un porrón de vino tinto y salíamos pitando, pero no bebidos; luego paseos por el Coso y los Porches. Con el tiempo aumentamos la cuadrilla, cinco más, y para San Lorenzo íbamos de blanco con la pañoleta a los toros y con un cubo de melocotón con vino y buena merienda. A mí, personalmente, no me gustaban los toros por la manera de tratar al animal, pero...

Qué deprisa pasan los años, no te das cuenta y cuando echas la mirada atrás dices: será posible que con los amigos solo nos veíamos sábados y domingos por la tarde, porque trabajábamos muchas horas y hacíamos lo mismo toda la juventud, Coso arriba y abajo, Porches de Galicia, Plaza Zaragoza, otra vez los porches hasta la hora de ir a merendar o al cine; otros y otras se iban a bailar a la *Piscina de Almazán*, situada próxima a donde estaba el cine Avenida.

Todos fuimos poco bailadores, sobre todo yo, que no he aprendido nunca, teniendo posibilidades, porque a esa edad empezábamos a ir con chicas. Todavía nada en serio, pues cuando te reunías con los amigos bromeábamos que si ésta me gusta, que esa no que habla mucho, etc.... Lo mismo que hacían las chicas con nosotros.



La piscina del Parque del Deporte el día de su inauguración, el 2 de julio de 1933 (El Diario de Huesca, 10 de agosto de 1933)

Piscina "Parque del Deporte" el día de inauguración.

He hablado de la rapidez con la que pasa el tiempo, porque con veinte años nos llamaron del ayuntamiento para tallarnos. Era un requisito para ir —o no— soldado o lo que nosotros llamamos, *ir a la mili*; nos personamos todos los amigos en el ayuntamiento, pues éramos de la misma edad, y allí unos militares te medían por todos lados: alrededor del pecho, la altura, el peso, los pies, los oídos, la vista y, cuando terminaban, te preguntaban si tenías alguna enfermedad que manifestar.

Todos pasamos el reconocimiento, un año más tarde salieron las listas de los reclutas, que así nos llamaban en la dependencia de la calle *Padre Huesca*. Junto al *Jai Alai*, la *Zona*, que así se llamaba, hoy solar de un proyecto para hacer futuras viviendas, tenías que ir a mirar la lista por si estabas y, por orden alfabético, estábamos todos los amigos; en un mes más o menos nos convocaron a todos los reclutas de nuevo a la *Zona*, pues se iba a proceder al sorteo para ver quién se quedaba en la península o iba a África. Gran espectáculo y gran expectación, mientras nuestras madres estaban rezando a San Antonio para que sus hijos no fueran a África. Era el año 1952, mis amigos y yo bajamos a presenciar el sorteo con gran nerviosismo y justo salió la letra *M* a África, yo, al tener el apellido Mairal, por lo tanto, me tocaba ir a hacer la mili a África. A todos mis amigos les tocó a España. Ellos me daban ánimos, palmadas en la espalda, y no sabían qué decir para consolarme, pues era el único de la pandilla que le había tocado ir a África.



Cartel del salón *Jai-Alai* de 6 de marzo de 1971 donde se anuncian *Los Mustang* y los oscenses *Sonis Cuartet*.

Me daba miedo ir a casa por mi madre y me retrasé todo lo que pude, pero cuando llegué resultó que ya lo sabían, se habían enterado por mis hermanos que fueron antes que yo y se quedaron en España. Yo ya iba a África, pero... ¿dónde? esa otra incógnita.

En la obra en que estaba trabajando, en la Avenida Doctor Artero, tenía un compañero que también le tocó ir a África, pues tenía la misma letra que yo, la *M*. Me propuso ir de voluntarios a *Regulares* y, después de un par de días de pensarlo, acepté; aún no sé por qué, creo que por la novedad, por una nueva experiencia, el caso que sin decir nada en casa bajamos a la *Zona*, en la calle Padre Huesca, y nos apuntamos voluntarios a Regulares. Cuando se enteraron en mi casa mis padres y mis hermanos casi me matan: que si estaba loco, qué si tal, qué si cuál, y algo más, pero bueno....



Fotografía de soldados de *Regulares* en su estancia militar, donde está el autor del artículo.

Hasta que nos llamaron para incorporarnos a la mili o servicio militar, con los amigos no teníamos otra conversación en los ratos libres, todo eran cábalas y recomendaciones. Cuando nos llamaron para incorporarnos nos dieron un chusco (panecillo) y una peseta. Cuando salíamos de la *Zona* íbamos a *Casa Bravo*, una tasca-bar donde poníamos en aquel chusco unas sardinas en aceite, sacábamos un porrón de vino y hasta el otro día. De hecho, ya éramos militares; lo pasábamos bien todo el día juntos sin tener todavía la disciplina militar; eso nos decían los militares que estaban en la *Zona* mientras pasaron cuatro o cinco días hasta que nos dijeron el destino de a dónde íbamos.

Continuará en el número siguiente....

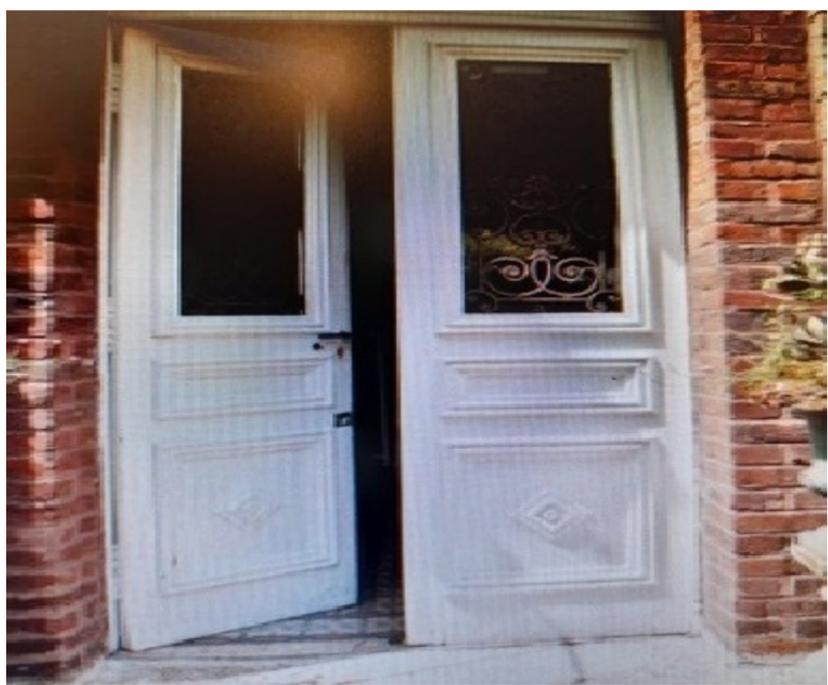
LA PUERTA DE MI CASA

Por Antonio Hernández Tresaco



Desde mi piso, veintiocho escaleras de bajada dan al pequeño patio de mi casa. Ahora, cada vez que subo y bajo estos peldaños, mi memoria me lleva a los años de mi infancia. Quizás es la época de nuestra vida de la que mejores recuerdos tenemos, amparados por nuestros padres, sin ninguna preocupación ni responsabilidad, bueno esto que acabo de escribir todos lo hemos pensado en alguna ocasión.

Pero una vez que atraviesas ese pequeño patio está la puerta que da a la calle. Es un portón bastante corriente, de madera y con dos preciosas ventanas una a cada lado de las hojas de la misma. No es una puerta maciza, ni construida con materiales especiales, simplemente es un acceso a la vivienda.



La puerta de acceso a mi casa...

Pero, la puerta de mi casa.... es particular. Cuando te acercas a ella y coges el picaporte con la mano, una suerte de magia te deja ver lo que hay en el exterior, mejor dicho lo que está pasando en el mundo.

Esta mañana la visión que he tenido al apoyar mi mano en el pomo de la puerta ha sido espantosa. Hay un terrible fenómeno llamado *pandemia*, que está produciendo cientos de miles de muertos, millones de personas enfermas y además de todo esto –que es lo peor-, una brecha en nuestro mundo y en nuestra sociedad, que de no cerrarla pronto va a degenerar irremediablemente en una serie de conflictos de consecuencias desconocidas. De todos es conocido que en tiempos de crisis hay unos pocos que hacen su agosto.

He visto a través de la puerta de mi casa que en España, –según algunos estudios una de las economías más avanzadas de Europa-, que en nuestro país todavía hay cientos de miles de hogares que no tienen ningún ingreso. Cada vez es mayor la diferencia entre pobres y ricos.

Esta enfermedad está demostrando y poniendo al descubierto que el estado de bienestar, entendido como tal, no existe.

Tenemos que preguntarnos qué podemos hacer cada uno de nosotros para que todos aquellos que sufren y lo están pasando mal, superen sus problemas y puedan ser más felices. Quizás ser un poco más generosos, ser un poco más tolerantes, tratar de comprender a la gente aún a aquella que no piensa como nosotros. Tendríamos que dar rienda suelta a la bondad y a la inocencia de cuando éramos niños. Recuperar la ilusión y la humildad de nuestra infancia.

Ahora, mientras escribo este pequeño artículo, me llega una noticia –de esas que te entran en el teléfono- que dice que en la ciudad de la luz –Paris-, un famosísimo fotógrafo ha caído al suelo inconsciente, y ha estado más de diez horas agonizando en una céntrica calle hasta que un vagabundo ha pedido ayuda. Una persona que ha muerto en una acera rodeado de miles de personas. Es una noticia real que la acabo de leer hoy a finales del mes de Enero.

También observo a través de la puerta de mi casa, que las personas no nos rendimos, que creemos en nosotros mismos de forma individual, pero no sobre todo colectivamente. Necesitamos darnos una fuerte dosis de ilusión, de solidaridad, de respeto, de generosidad, de tolerancia, de altruismo, de honradez social y de honestidad intelectual y moral.

¿Es tan difícil practicar la fraternidad, la justicia social, la igualdad, la sinceridad y el reparto económico de la riqueza?

El “bien común” son las condiciones generacionales que influyen en el bien de todos los ciudadanos y todos los sistemas sociales que afectan a las personas. Practiquémoslo, pongámonos en marcha y hagamos un mundo mejor para nuestros hijos y nietos.

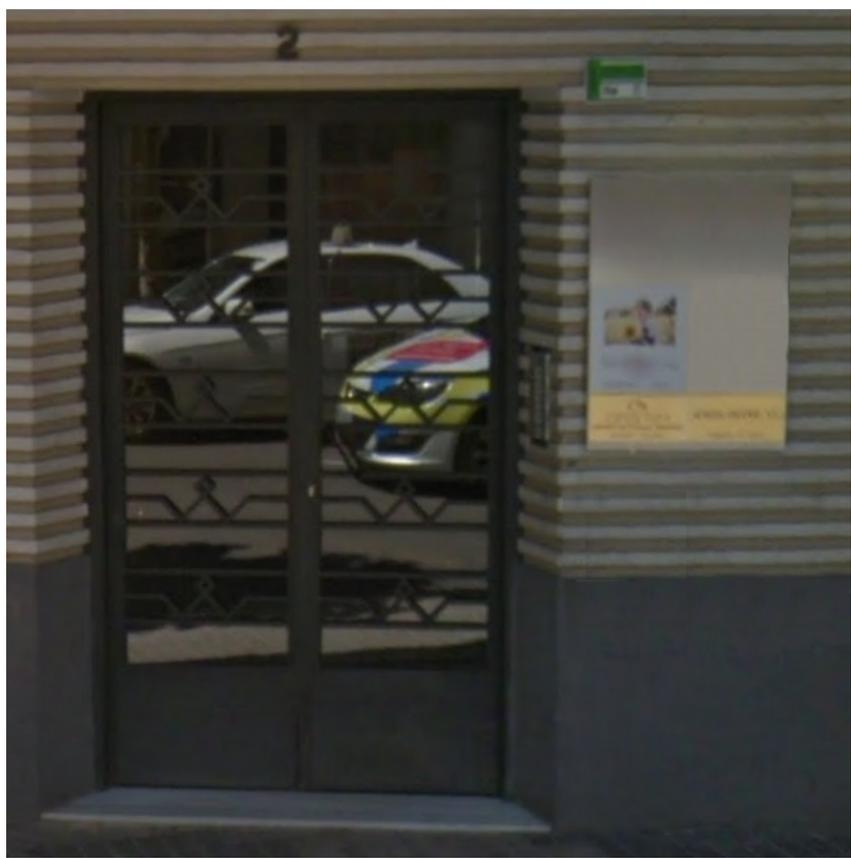
PUERTAS DE HUESCA y algo más...

Por Antonio Hernández Tresaco



Pasear por nuestra ciudad a cualquier hora del día, es un ejercicio de lo más enriquecedor. Si ese paseo lo dedicamos a buscar el tema de esta revista que tenemos entre las manos – PUERTAS DE HUESCA-, pues todavía podemos disfrutar mucho más en nuestro itinerario.

Puertas de entrada a edificios más emblemáticos de la capital, podríamos enumerar ahora una docena de las mismas, y todos estaríamos de acuerdo en las explicaciones. Pero para la mayoría de los que leemos esta revista, voy a recordar otros edificios –igual de simbólicos-, con sus correspondientes puertas, que nos harán evocar y revivir sentimientos y emociones que nos parecen ya pasados.



Puerta de acceso de la Casa Retortillo

CASA RETORTILLO

Dispuesta de forma angular, ubicada entre la calle de Alcoraz (antigua carretera de Zaragoza), la plaza de Navarra (antigua plaza de Camo) y la calle San José de Calasanz.

Debe su nombre a su promotor, un abogado que llegó a Huesca allá por el año 1927, de nombre Cirilo Martín Retortillo. Adquirió los terrenos que pertenecían a las llamadas *huertas del Circulo Oscense*. Ordenó el proyecto al arquitecto Enrique Vicenti Bravo, a principios de 1934 y obtuvo la licencia para la construcción en abril de ese mismo año. La curvatura de la fa-

chada principal, agranda el efecto visual dando gran volumen al edificio, conviviéndolo con las diferentes arquitecturas que le rodean y que pertenecen a otros estilos y épocas.

Una de las características de la fachada principal es el cuerpo de miradores que comienzan en la primera planta, y se extienden hasta los extremos. Destaca un gran mirador central y a sus lados dos triangulares. Podemos observar estos originales balcones hasta la planta cuarta. Completa la composición de la fachada una coronación en lo alto del edificio.

A este original bloque se accede por una puerta –de sobras conocida por todos- labrada de acero y una cristalera que da una gran proyección al espacio interior y exterior.

CASA POLO

Tras varios intentos de su propietario, Luis Polo Lázaro, de hacer este edificio en diferentes puntos de la ciudad, sería en la esquina de la calle de Lanuza con la plaza del Justicia donde se ubicó esta explotación comercial e industrial de tintorería. Esta posición entre la calle y la plaza, viene amparada por su constitución volumétrica, que permite tener una gran terraza desde donde su dueño podía velar por la marcha de su negocio, a la vez que servía de domicilio familiar.

A lo largo de toda su construcción se fueron produciendo cambios sobre su proyecto original. José Beltrán, que fue su director de obra, introdujo modificaciones para mejorar el primer aquel bo-



Puerta de acceso de la Casa Polo

rrador. Al cabo de unos años otro reajuste dividió el domicilio familiar y lo redujo de tamaño. En 1937, en plena guerra civil, el edificio sufrió numerosos destrozos causados por las bombas que sobre él cayeron.

Diversas fotografías acreditan este hecho, y aún hoy se pueden contemplar en el fondo de archivos de la Diputación Provincial de Huesca.

Los detalles de cerrajería de la puerta de acceso al edificio son de una riqueza incomparable. Lo mismo cabe decir de la escalera que sube a los pisos superiores.

Nueve décadas más tarde el edificio sigue mantenido el uso para el que se construyó, a excepción de la planta baja, ya que el cese de actividad ha modificado el aprovechamiento de la misma. En la fotografía de la página anterior podemos observar los detalles que adornan la puerta de este singular edificio.

COSO BAJO n° 64

El Coso oscense es el eje que recorre parte de la muralla medieval que rodeaba la ciudad. Desde siempre se han diferenciado el Coso Alto del Coso Bajo, siendo los Porches de Galicia el punto que separa ambos trazados. El Coso Alto parte de la Avenida Monreal y finaliza en los Porches de Galicia, y el Coso Bajo sale de dichos porches y termina en la Plaza de Santo Domingo.

Todos los oscenses, así como los turistas que nos visitan, hemos recorrido esta arteria principal que tanto caracteriza a nuestra ciudad, cientos de veces. El Coso Alto todavía mantiene vestigios de algunas casas palaciegas correspondiente a los siglos XVI y XVII, y el resto son de finales del XIX y XX. Por el contrario el Coso Bajo tuvo su esplendor de construcción en la década de los 30 del siglo pasado.

Como digo todas las estaciones del año son propicias para pasear por esta magnífica calle. Huesca es una ciudad pequeña y muchas personas nos conocemos, lo que lleva a infinidad de paradas con amigos y conocidos, éstas tienen un nombre muy oscense de *capazos*.

Pero casi todos los paseos por el Coso Bajo tienen un trazado muy popular, suelen comenzar en los Porches de Galicia y terminan allí donde acaba la calle, en la Plaza Santo Domingo. Y aquí quería llegar yo. Justo al finalizar los edificios de esta calle, a la derecha nos encontramos con otra de las construcciones más características de este trazado.

Este edificio fue promovido por Salvador Ena. Pero hasta llegar al resultado final tuvieron que hacerse tres proyectos. El primero fue allá

por el año 1935 y en marzo de 1940, una vez ya habitado, se termina con la ampliación y construcción en el solar de la calle Heredia, colindante con el inmueble.

La fachada exterior encaja perfectamente con la arquitectura moderna del resto, debido a la plasticidad de su chaflán curvo y al volado de las plantas primera y segunda. Esta curvatura viene dada por los tramos cortos de su carpintería exterior. En cuanto a la planta tercera, una barandilla de estilo arquitectónico *racionalista*, conforma la simetría de la composición.

Es una de las zonas de la ciudad más características y conocidas por todos, ya que muchas de las cabalgatas y desfiles festivos –sobre todo en los días laurentinos- tienen su punto de partida o llegada en esa esquina. Además, una entidad bancaria muy conocida en Aragón tiene una de sus sedes allí, y por tanto es una de las zonas más transitadas de la ciudad.

En cuanto a la puerta de entrada –por todos bastante conocida- se integra perfectamente en la fachada. Su carpintería y forja es muy característica de la época de la construcción.

En la siguiente fotografía se puede observar la puerta y su alero superior corrido, así como el contraste del color que la integra en la fachada.



Puerta de acceso de la casa del Coso Bajo n° 64

Imágenes de los participantes en la charla impartida en una sala del Hogar del IASS de Huesca a cargo del *Equipo de Familia* de la Policía Local de Huesca.



Abajo imágenes de diversos participantes en el inicio de las clases de “Nuevas Actividades”



GUIARRA



CARNAVAL SAN VALENTÍN



Grupo 2º ESPALDA SANA



COMPRAS SEGURAS por Internet con el Director General de Protección de Usuarios y Consumidores

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Página de VOLUNTARIOS de INFORMÁTICA

Pasar una foto a carboncillo con PHOTOSHOP CS6

Tutorial de **PASAR UNA FOTOGRAFÍA AL MÉTODO CARBONCILLO CON EL PROGRAMA PHOTOSHOP CS6**, realizado por un voluntarios de informática. Como se puede comprobar, nos da la posibilidad para hacer tratamiento de imágenes.

Pasar una fotografía al método carboncillo con el programa PHOTOSHOP CS6

Una vez que tengamos abierto el programa Photoshop CS6, procedemos así:

1º— **Insertar foto / Duplicar foto:** Capa 1 Desaturar con **Ctrl+Mayús+U**, esta misma Capa la volvemos a duplicar con **Ctrl+J**. Después invertimos esta capa **Ctrl+i** ahora Modo de Fusión Clic en **Sobreexponer color** queda todo en blanco.

2º— **FILTRO / Otro clic en Mínimo:** según el radio que le demos conseguiremos el efecto “Carboncillo” buscado, aunque interesa dar poco radio para ver mejor el efecto.

Hay veces que al utilizar este filtro quedan zonas cuadradas, como previsión de tal vamos a utilizar otro filtro más.

3º— **FILTRO / Desenfocar / Desenfoque gaussiano;** utilizar valores pequeños para no perder el efecto de “Carboncillo” OK. Así ya tenemos algo similar.

4º— Ahora procedemos a limpiar impurezas de la imagen, si las tuviera. Coger un Pincel Mezclador Difuminado, el Selector de Colores en B/N y vamos eliminando las sombras (Recordar con el Blanco borras con el Negro pintas).

Para recuperar zonas más oscuras como el cabello, Selector N/B recuperamos los colores y vamos matizando el dibujo. Trabajar a puntadas con el pincel es mejor que hacerlo a grandes rasgos.

Más opciones: Desactivamos la Capa intermedia color y por último detalle, hacemos Clic en Capa de Ajustes (1), clic en blanco y negro Ventana: activamos el cuadro y podemos dar tonalidad distinta al dibujo.

(1)



.....



Foto pasada a “carboncillo”

Resultado final de la transformación realizada, al pasar a carboncillo la fotografía superior con PHOTOSHOP CS6

Desde estas páginas el grupo de **Voluntarios de Informática** del Hogar del IASS de Huesca hemos empezado este nuevo curso con el ánimo renovado, así como con la ilusión que nos da la posible nueva realidad que vamos a afrontar.

MOVIMIENTO Y ESPERANZA DE VIDA

Por Alumnos del Grado Formativo de Acondicionamiento Físico CPIFP Pirámide

Hacer ejercicio en el día a día supone cantidad de beneficios para nuestro organismo, además de que el hacer deporte es capaz de aumentar la esperanza de vida. Como consecuencia de ello, al reforzar la musculatura y favorecer el equilibrio, se reduce notablemente el riesgo de caídas y los dolores musculares, sin olvidar que al mejorar la imagen corporal aumenta la autoestima.

Los alumnos de *Acondicionamiento Físico del CPIFP Pirámide* han iniciado los talleres de las actividades que, en el número anterior VIVENCIAS nº 24, os anunciamos, fruto del convenio de colaboración firmado entre los organismos: *CPIFP Pirámide, Residencia Sagrada Familia y Ciudad de Huesca y el Hogar del IASS de Huesca*; en él colabora además el *Ayuntamiento de Huesca*, cediendo una sala del *Centro Cívico "Santiago Escartín Otín"*.

Como muestra de ello recogemos algunas de las fotografías realizadas en la primera sesión de *Aquafitness*, llevada a cabo con los usuarios en las instalaciones de la *Piscina Almería*.



El *Aquafitness* es la actividad que se desarrolla dentro del agua y que consiste en la realización de ejercicios físicos, aprovechando las cualidades del agua para disminuir el impacto articular y utilizando su resistencia.

BAILE FITNESS: Se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música con la finalidad de mejorar la condición física en general de forma divertida y mejorar el estado de ánimo.



PILATES: Método de ejercicio diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Se trata de una serie de movimientos controlados, para cuerpo y la mente, realizados sobre una colchoneta.



En las pasadas fiestas navideñas, cuántas veces debimos imaginar el poder entonar un villancico similar al que *cantó*, en la tira del periódico *Heraldo de Aragón* el 2 de diciembre de 2021, la madre de *Supermaño* (personaje creado por Alberto Calvo Escobar), debido a la situación que padecíamos gracias a ese sector tan insolidario de la población que niega la vacuna y sus beneficios.

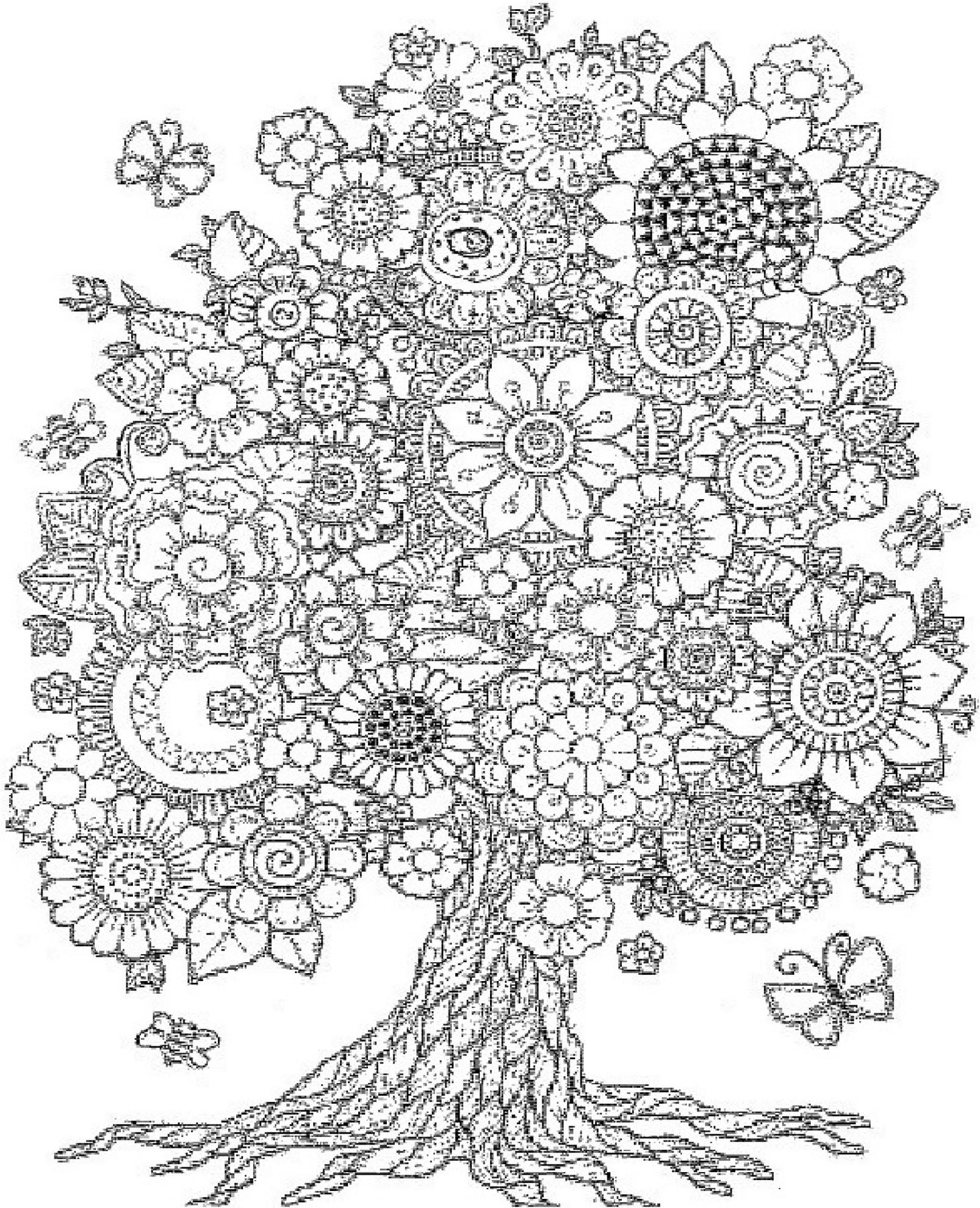


REFLEXIÓN - ARTE TERAPIA

Por María José Nasarre y M^a Pilar Delafuente

El arte de colorear Mandalas: Puedes pintarlos con lápices de colores, ceras, acuarelas, rotuladores, etc. No le des muchas vueltas precisamente a los tonos, lo importante es dejarse llevar y no pensar demasiado. Reduce los niveles de estrés y ansiedad, ayudando a relajarse. Dejamos descansar a nuestra parte racional. Ayuda a la expresión e identificación de emociones. Propicia el autoconocimiento. Fomenta la creatividad.

Te dedicas un tiempo a ti. Mejora la capacidad de concentración.



ME HA TOCADO LA LOTERÍA ¡¡VAYA DESGRACIA!!



Por Mary Mairal

- Enhorabuena, Mary.

- No me la dé, Pilarica, porque estoy hasta el moño de la lotería, porque desde que nos ha caído, me salen muchos amigos, me critica la familia, no me hablan los hermanos y mi marido... ¡ah, qué diferencia de vida!. Siempre cenaba a las diez y a las once él se dormía, se levantaba a las ocho y a las nueve en la oficina; pero desde que me tocó..., viene al alba, me espabilaba y no se mueve de la cama hasta el mediodía y si viniese sereno otra cosa sería, pero.... Sus amigos le obligan a beber hasta que se pone morado y yo le pongo verde mientras le preparo una manzanilla. Pasamos la noche en blanco y yo me estoy poniendo amarilla y tengo la pena negra. Y por culpa de esas penas...

- Pero ¿dónde va?, hija mía.

- Al Bar París, adónde va toda esa camarilla.



- Sácale los colores de la cara y no seas tan tonta como siempre

- Pues sí, yo ya te digo que a mi... ¡¡qué mal me ha caído la lotería!!

PÍLDORA HUMORÍSTICA

Vivimos tiempos *digitales* que condicionan la vida de los ciudadanos de forma acelerada. Basta observar el comportamiento, sobre todo de los de más edad, respecto a la actuación *inhumana* de las entidades bancarias, a las que calificamos suavemente como *indiferente* e *insolidaria*. Entidades "*rescatadas*" económicamente con el

esfuerzo de todo el país, y a las que hay que orquestarles la campaña, *lógica* e *irónica*, de "*Soy mayor, no idiota*", que está llevando a cabo el médico jubilado valenciano *Carlos San Juan*. En su apoyo nada mejor que esta píldora de humor de *Idígoras* y *Pachi*, aparecida en el periódico *EL MUNDO* el 1 de febrero de 2022.



Fotografías de socios del Hogar del IASS de Huesca realizando las “Nuevas Actividades”



Internet



Memoria



Gerontogimnasia. Grupo 2º



Visita al Museo Pedagógico



Yoga



Halloween



Juegos Tradicionales Diversos



Pinturas de ASAPME Huesca

CONOZCA A NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS

JULIÁN GIRAL CÁNCER y REGINA ROAS GONZÁLEZ



Por Ángel Dueso Ballarín

En la sección *Conozca a nuestros socios y socias*, hoy tenemos a **D. JULIÁN GIRAL CÁNCER y D^a REGINA ROAS GONZÁLEZ**, quienes nos ha ofrecido unas amables palabras.

Pregunta - ¿Quiénes son ustedes y de dónde proceden?

Respuesta - Somos *Julián Giral Cáncer y Regina Roas González*, del pueblo del Somontano llamado Azlor y de Alburquerque (Badajoz) respectivamente. Nos conocimos en Huesca e iniciamos nuestro proyecto de vida...

Yo residí en Azlor hasta los 14 años, que fue cuando terminé la edad escolar. Luego me vine a vivir a Huesca, a aprender peluquería, y durante 45 años he practicado con gusto y profesionalidad el oficio dando servicio a amplia clientela.

P - ¿Cómo se encuentran Vds. en Huesca?

R - Pues la verdad es que hemos sido y somos muy felices. Es una ciudad muy cómoda para vivir ya que nos conocemos todos y mucho más en mi caso, al estar toda una vida al servicio de tantas y tantas personas como han pasado por mi establecimiento.

P - ¿Por qué viven Vds. aquí?

R - Decidimos venir a vivir a Huesca por estar cerca de nuestro pueblo y así, en los ratos libres, podía visitar a nuestros padres. Una vez que aprendí el oficio me establecí en la calle Villahermosa, donde he trabajado hasta la jubilación.

P - ¿Cómo llegó a ser socio del Hogar?

R - Una vez jubilados, junto a mi esposa nos hicimos socios para poder disfrutar de algunas actividades como las tertulias con amigos, bailes, viajes, exposiciones, carnavales, etc..., pues todos estos años los hemos pasado genial y esperamos reanudar todas las actividades otra vez, si acaba de pasar esta pandemia que nos ha dejado tanto tiempo sin poder disfrutar.

P - ¿Cómo se siente con las actividades en que participan y que se llevan a cabo en el Hogar?

R - Nos hemos sentido muy a gusto y los disfrutamos con mucha ilusión. Mientras han durado, y la pandemia nos ha dejado, las hemos vivido a tope, como solemos decir coloquialmente. Nos encontramos cómodos y muy bien, pues el am-

biente es agradable. Esperamos ansiosos el día en que podemos volver a participar de nuevo en todas las actividades que veníamos realizando, tanto en el grupo de Teatro como en la Coral.

P - De todas las actividades que hay ¿Cree que alguna se podría cambiar o mejorar?

R - Todo en la vida es mejorable, pero creo que la Junta lo está haciendo francamente *MUY BIEN*, nosotros así lo reconocemos, ya que son muchas las horas de trabajo invertidas por sus miembros que a veces no se valoran lo suficiente. Gracias y ánimo para seguir con tan excelente labor. Para terminar, decir que tenemos la confianza y esperanza de que toda esta pandemia acabe pronto y podamos vivir igual o mejor que antes, pues en este año 2022 celebraremos nuestras Bodas de Oro y nos gustaría compartir la celebración con todos nuestros amigos del Hogar.



Socios protagonistas de la sección en este número:
Julián Giral Cáncer y Regina Roas González.

Muchas gracias por vuestras respuestas, comprensión y amabilidad que habéis tenido.

Entretenimientos y Pasatiempos

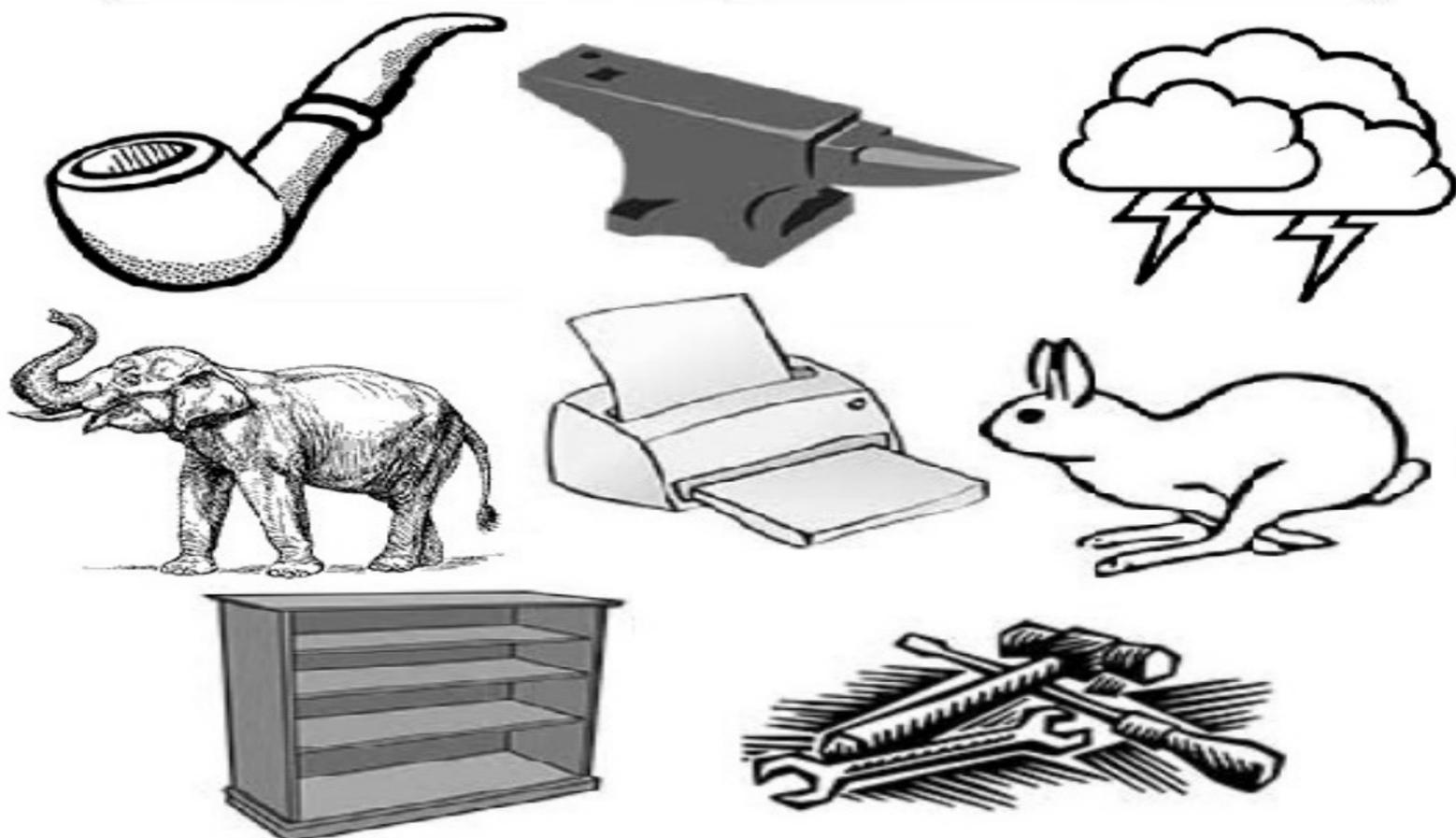
SUDOKU FÁCIL

	7	3		6		2	8	
9	8		5			7		
	1	6		9	7			4
				1	6	9		
6		1	4	3		8		5
			9	5				3
	4			8			2	7
					9	1		
8	3		2	7				

SUDOKU MEDIO

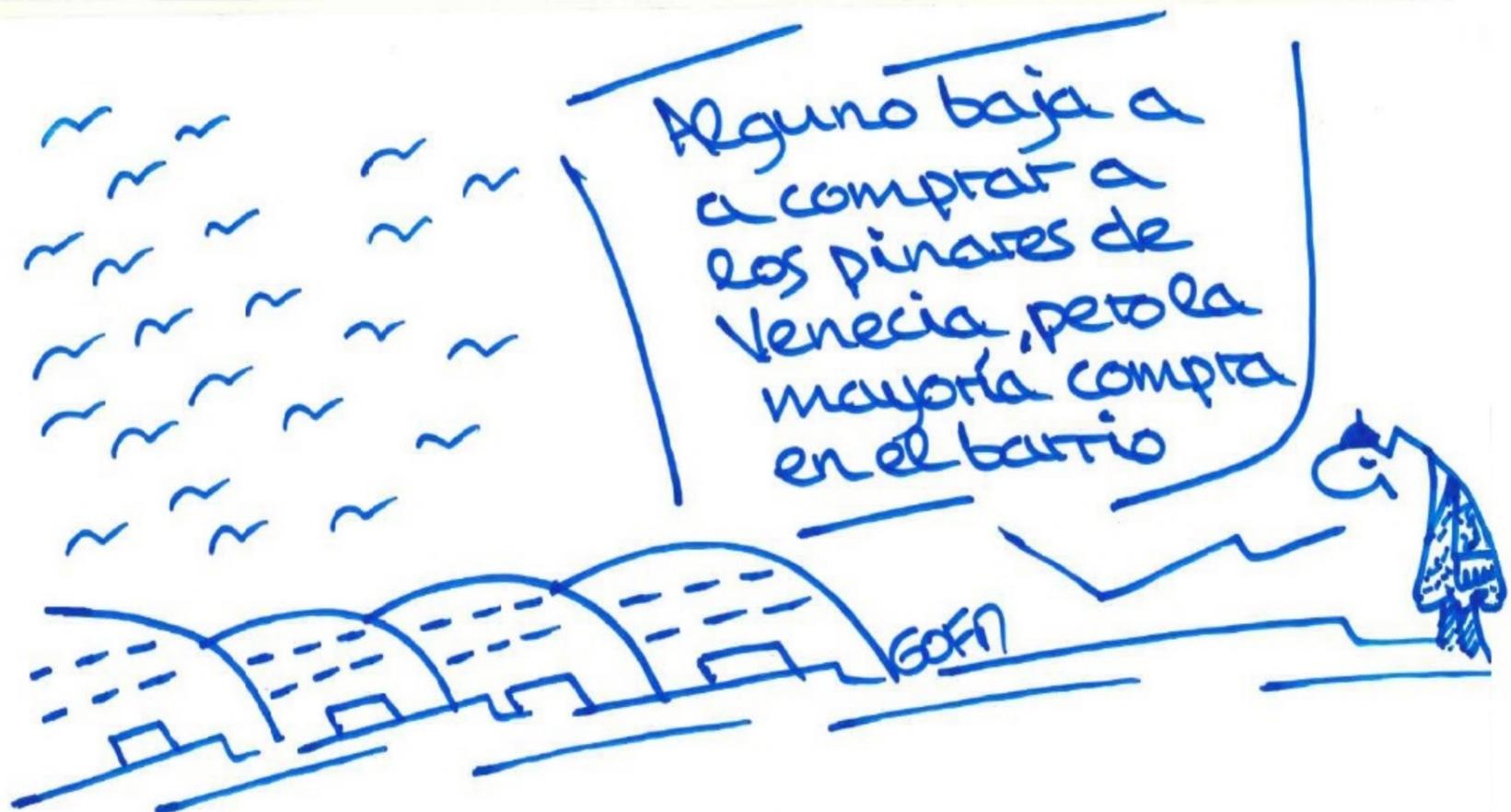
			4	6	7			
	7			2		1		5
	9		3			7		
9		5						3
	8	7	5	4				1
		6		9	2			
1					4	8	9	
8			9			5	3	2
	3		2	5				4

S	K	Ñ	E	E	I	Q	Q	I	E	V	I	E	E	B	O	Z	X
K	C	U	A	Y	T	E	O	U	U	P	K	Ñ	U	S	K	U	Y
X	Ñ	D	Y	F	U	N	P	U	S	A	C	O	A	Q	Z	P	Y
A	E	L	C	C	I	G	A	U	H	F	P	T	G	U	I	U	E
T	I	S	E	N	P	O	Z	F	K	U	N	I	M	M	R	Y	D
N	O	J	T	E	I	M	O	I	E	E	G	A	P	U	Z	U	M
E	N	D	A	A	D	Q	C	L	I	L	A	R	C	V	G	O	N
M	Z	R	Ñ	L	N	A	U	M	X	Q	E	G	Z	V	J	L	W
R	N	Z	Ñ	O	H	T	A	F	W	S	I	O	W	I	J	I	B
O	U	N	K	T	C	R	E	J	O	G	H	O	Ñ	U	E	E	M
T	L	L	Z	K	R	J	K	R	P	K	B	F	E	L	A	B	A
B	X	I	Q	E	L	N	A	O	I	I	S	T	X	G	J	R	F
H	U	D	H	G	T	O	X	Z	K	A	W	E	I	H	O	E	P
L	Z	J	Ñ	J	D	Y	U	N	Q	U	E	D	Y	P	I	P	A



La solución de estos pasatiempos saldrá en la Revista VIVENCIAS núm. 26

HUMOR DE GOFI



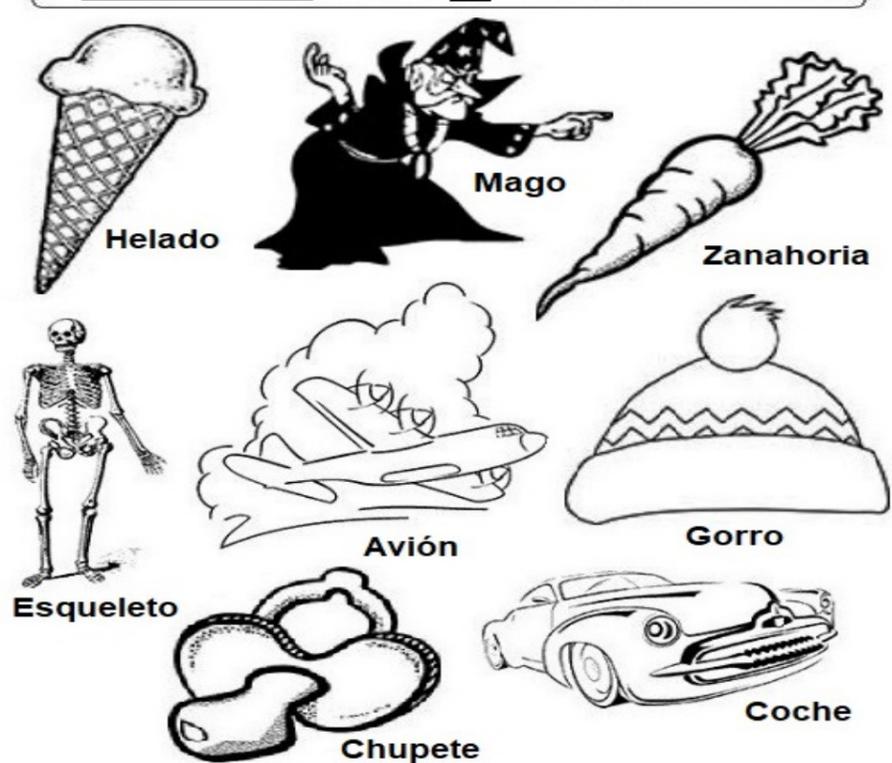
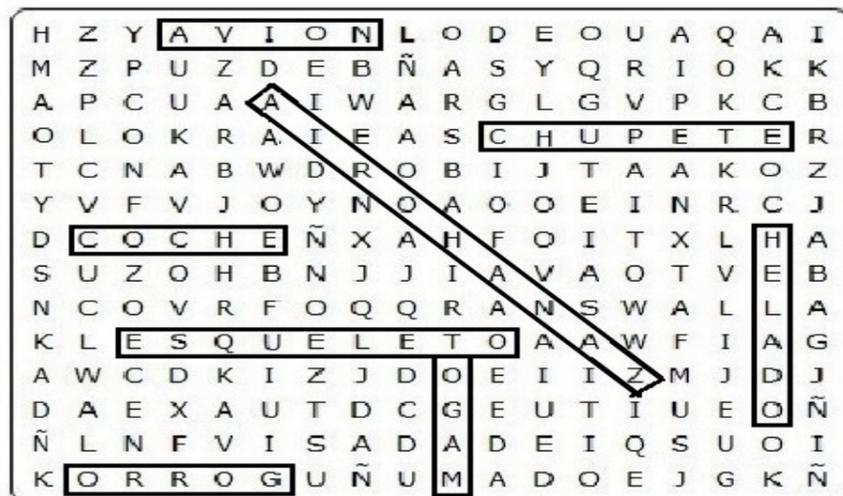
Pasatiempos anteriores resueltos

SUDOKU FÁCIL

2	4	5	1	3	8	7	6	9
3	7	1	9	6	4	8	5	2
6	8	9	2	7	5	3	1	4
1	2	6	7	4	9	5	8	3
9	3	7	8	5	2	1	4	6
8	5	4	3	1	6	2	9	7
5	1	2	6	9	3	4	7	8
7	9	8	4	2	1	6	3	5
4	6	3	5	8	7	9	2	1

SUDOKU MEDIO

2	4	8	3	7	1	9	5	6
7	5	9	8	4	6	3	1	2
6	1	3	9	2	5	4	7	8
5	6	1	2	8	4	7	3	9
9	2	4	6	3	7	1	8	5
8	3	7	1	5	9	6	2	4
3	9	6	5	1	8	2	4	7
1	7	5	4	9	2	8	6	3
4	8	2	7	6	3	5	9	1



Soluciones a los pasatiempos de la Revista VIVENCIAS núm. 24

TELÉFONOS DE SALUD Y URGENCIAS

HOSPITAL GENERAL SAN JORGE
HOSPITAL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS

CENTRALITA

974 247 000

CLÍNICA SANTIAGO
974 220 600

EMERGENCIAS SANITARIAS DE ARAGÓN 061

CENTRO DE SALUD PIRINEOS (Inmaculada) 974 221 922

CENTRO DE SALUD SANTO GRIAL 974 244 122

CENTRO SALUD PERPETUO SOCORRO 974 225 450

CENTRO DE SALUD HUESCA RURAL 974 228 672

C.R.P. SANTO CRISTO DE LOS MILAGROS 974 220 772

AMBULANCIAS SAN JORGE 902 110 112

CRUZ ROJA 974 221 186



TELEFONOS DE SEGURIDAD CIUDADANA

EMERGENCIAS 112
POLICÍA LOCAL 092 — 974 223 000
POLICÍA NACIONAL 091
GUARDIA CIVIL URGENCIAS 062

PROTECCIÓN CIVIL 974 221 540
BOMBEROS 974 220 000

GUARDIA CIVIL CENTRALITA 974 210 342



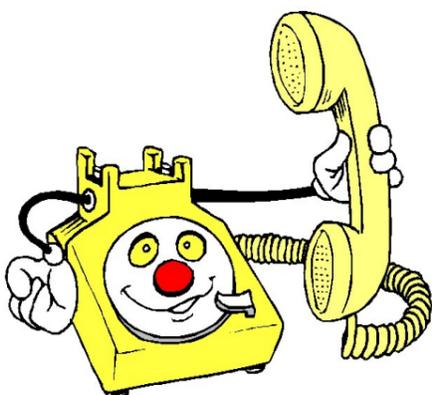
TELÉFONOS DE VIAJES Y COMUNICACIÓN

R.E.N.F.E. 902 320 320
ESTACIÓN DE AUTOBUSES 974 210 700
TAXIS 974 595 959
CORREOS Y TELÉGRAFOS 974 225 999
TELEGRAMAS POR TELEF. 902 197 197
HOGAR DE MAYORES IASS 974 226 212



TELÉFONOS DE BIENESTAR SOCIAL

AYUNTAMIENTO Centralita 974 292 100
DIPUTACIÓN PROVINCIAL 974 294 100
OFICINA DEL CONSUMIDOR 974 292 135



Fotografías de socios del Hogar del IASS de Huesca realizando las “Nuevas Actividades”



YOGA. Grupo 1º



Grupo de TEATRO “Renacer”



YOGA. Grupo 2º



GERONTOGIMNASIA. Grupo 1º



3 X 1



BAILE



PATCHWORK

Fotografías de socios del Hogar del IASS de Huesca realizando las “Nuevas Actividades”



Grupo 1º ESPALDA SANA



Envejecimiento activo. INFORMÁTICA



JARDINERIA CREATIVA



CORO “Voces de la Alegría”

