

Hogar de Personas Mayores de Huesca





Observar cómo se reflejan cielo y tierra al mismo tiempo y ver reverberar la ermita de leyenda griálica que aparece en sueños, es un recuerdo imborrable a los ojos del andarín que, en placente-ro paseo, la contempla desde la orilla; este alarde misterioso se da en la Alberca de Loreto.

EDITORIAL

NÚMERO 30 Abril — Junio 2023

SECCIONES FIJAS

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

COLABORADORES:

Ma TERESA AYUDA ELENA SANCHÍS J. JESÚS CASTIELLA JOSÉ JULIÁN PIRACÉS ELIA MARTIN IRENE PERAL CARLA CERQUEIRA ANTONIO HERNÁNDEZ MICHEL ALCUBIERRE Mª PILAR FERRÁNDEZ VÍCTOR MAIRAL ANGEL DUESO CARLOS ABADÍA Ma CARMEN MURILLO Ma PILAR DE LA FUENTE Ma JOSÉ NASARRE NICOLÁS CASABÓN ANTONIO LÓPEZ ANTONIO RODELLAR JOSÉ ABADÍA MARY MAIRAL LALI GRACÍA SANTUY **ANGEL USIETO ISARRE** GUADALUPE ORDÓÑEZ

Imágenes portada: en la guirnalda del blog de Santiago Noguero (https://www.santiagonoguero.es) y Sergio Fernández-Vizarra (https://cadenaser.com); el resto de los Voluntarios y Colaboradores en sus diferentes artículos.

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

EQUIPO DE REDACCIÓN



Andar, correr, saltar, bailar... son acciones saludables que pueden hacerse según las condiciones particulares de cada uno; pero hay una que, salvo impedimento físico, es totalmente recomendable y gratificante, pasear. A nuestras edades el paseo ayuda al buen tono corporal y, además, invita a descubrir todo aquello que sale a nuestro paso y que, por la rapidez de nuestra vida cotidiana anterior, no nos habíamos detenido a contemplar.

Según esté la luz diurna y la forma de incidir ésta en los objetos, en cada instante las sombras se proyectan de diferente manera, y es lo que hace que podamos apreciar lo mismo de forma diferente en instantes distintos. ¿Cuántas cosas que nos rodean y están cercanas habrán pasado desapercibidas a nuestra mirada? y ¿cuántas veces habremos oído repetir: ¡nunca me había percatado ni dado cuenta! o ¡con las veces que he pasado ante esto!?

Huesca y sus callejuelas está rodeada de paseos que, además de ser gratificantes, brindan la posibilidad de encontrarte con multitud de amigos y arriesgarte a agarrar algún *capazo*, denominación que resulta tan extraña a los foráneos cuando la escuchan. También permite, tras recorrer pocos kilómetros, visitar algunas localidades cercanas que, por su característica en sí, podrían considerarse recorridos naturales, pues la naturaleza propiamente dicha se encuentra en las puertas de la ciudad, baste citar parajes que la rodean como: *Fuentes de Marcelo, Albercas de Cortes en Chimillas y de Loreto en Huerrios, Camino de Cocorón, Parque Miguel Servet, Vía verde del Canfranero, Castillo de Montearagón en Quicena, Ermita de Salas, riberas del Isuela, Ermitas de Jara y Santa Lucía, Parque Tecnológico Walqa y Plhus, antigua Universidad Laboral, Castillo de Pebredo, Castillo de Colchoné y Pantano de Valdabra,...*

Como habéis podido comprobar cerca de la ciudad hay rutas para todos los gustos y, por su orografía, con escasa o nula dificultad, para.... disfrutar del paseo, la lectura y la conversación.

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**

ENLACE PARA LEER "VIVENCIAS" EN FORMATO DIGITAL: https://www.aragon.es/-/mayores.-hogares-y-aula-de-mayores

SALUDO DE LA DIRECTORA

Por María Teresa Ayuda Barluenga



¡Bienvenidos al verano! Ganas de salir a la calle y de descanso de las actividades anuales. Ganas de buen tiempo y de fiestas populares. En el Hogar ya hemos empezado las fiestas, iniciamos el 5 de mayo con las *Bodas de Oro*, reparto de tortas de San Jorge y con nuestro tradicional baile de fin de curso, del que tendréis fotos y en el que año tras año ampliamos participación de entidades.

Como ya os comenté en la anterior revista, hemos tenido renovación en la *Comisión de Participación* del centro. Desde aquí, en nombre de todos los que conformamos el *Hogar del IASS de Huesca* (personal, socios, representantes), queremos agradecer todo el trabajo realizado estos años a la Junta saliente.

Paso a nombrarlos:
DOLCET GOMEZ, Javier
FERRANDEZ PEREZ, Piluca
RUIZ FERRER, Pilar
DUESO BALLARÍN, Ángel
ARBUÉS LORÉS, Ángeles
SANZ FELIPE, Ana
MOREU AZNAR, Román
MEDINA ESCOT, Cristóbal
GARVIN CÁCERES, Alfonso
NASARRE JORDÁN, Mª José
DE LA FUENTE FONCILLAS, Mª Pilar
MONTORI CALVO, José

Y a su vez damos la bienvenida a la nueva *Comisión* entrante, de los cuales cuatro representantes continúan en la presente y mantienen la representación.

Personas que mantienen representación: Mª JOSÉ NASARRE JORDÁN (Presidenta) Mª PILAR DE LA FUENTE FONCILLAS (Vicepresidenta)

ÁNGEL DUESO BALLARÍN (Secretario) JAVIER DOLCET GÓMEZ (vocal)

Personas nuevas que se incorporan en el órgano de representación: JOSE LUIS MARTÍN CUELLO (vocal) FRANCISCA ESCARTÍN SUELVES (vocal) Mª LUISA AZNAR MENDOZA (vocal) MERCEDES BERDIÉ SORIANO (vocal) ROMANO PIETRO CONTRISCIANI SCA-TOLINI (vocal)

Desde estas líneas quiero aprovechar a dar la enhorabuena a las dieciocho (18) parejas que han celebrado sus 50 años de casados en estos 3 últimos años. Es una fecha muy bonita, que merece la pena para celebrar amor tan duradero. Y que sea por muchos años más .

Un saludo a todos con mis mejores deseos para el verano entrante y nos veremos en el próximo número de VIVENCIAS.

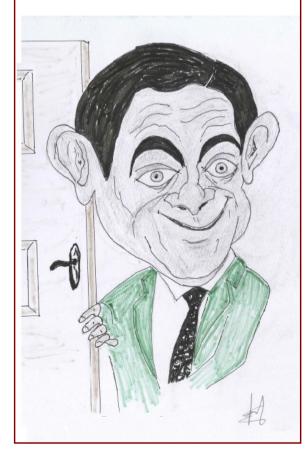
Reunión celebrada el pasado 23 de marzo entre la nueva Comisión de Participación, el Director Provincial del IASS de Huesca y representantes del *Ayuntamiento Os*cense. De izquierda a derecha: *Mª Pilar de la Fuente* Foncillas, Fernando Laborda Bailo (Concejal de Huesca y Secretario del IASS), Eloy Jesús Torre Calvo (Director Provincial del IASS), Arturo Biarge Ruiz (Concejal de Huesca), Mª José Nasarre Jordán, Elena Sanchís Yago (Asistente Social), Maite Ayuda Barluenga (Directora Hogar de Huesca), Luis Felipe Serrate (Alcalde de Huesca), Ángel Dueso Ballarín v Francisca Escartín Suelves.





llustraciones del socio JOSÉ ABADÍA PIRACÉS, tituladas: Olvia Newton John y Travolta, José Bono y Mr. Been







Revista VIVENCIAS—Núm. 30

LA WIDA DEL HORAB

Por Elena Sanchís Yago



Muy buenos días a todos y todas.

En esta ocasión, voy a comenzar dando la bienvenida a todas los socios y socias que se han hecho socios del Hogar recientemente. Es un gusto y un placer que el Hogar siga acogiendo a gente nueva, con ideas y gustos variados para seguir creciendo todos/as juntos/as.

Para que os hagáis una idea, cada mes, se registran unas 80 nuevas altas. ¡Es fantástico! Esto nos indica que el Hogar se mantiene muy presente entre la población mayor y jubilada de la ciudad de Huesca, donde muchos de ellos encuentran un espacio para hacer las cosas y actividades que más les gustan, ahora cuando disfrutan de más tiempo libre.

Por lo que muchos de socios y socias cuentan, venir al Hogar les permite realizar el almuerzo o comida acompañados/as, además de hablar con gente conocida y reencontrarse con amigos/as, lo que les permite también crear redes de apoyo y poder conocer gente nueva y, sobre todo, les sirve para darles el empujón necesario para salir de casa y llevar una vida más activa y entretenida.

A todo esto, solo puedo decir gracias a todos por formar parte de esta gran familia del Hogar del IASS de Huesca.

Aprovecho este espacio para felicitar a todas y todas las compañeras y entidades premiadas en la gala que se celebró el pasado mes de marzo donde se entregaron los premios *Cuarto Pilar del IASS* (fotografía en página 34). Tuvimos el placer de asistir con varios voluntarios/as del Hogar a estos premios y fue una jornada muy enriquecedora, con actuaciones muy chulas que encantaron a todos los asistentes.

Otro de los eventos que se han celebrado recientemente fueron el de *Bodas de Oro*. Dieciocho parejas fueron homenajeadas en una jornada que duró desde la mañana hasta la tarde y acabó con las actuaciones tanto del coro como baile. ¡Enhorabuena a todos los matrimonios!

Me gustaría reseñar los dos grupos de apoyo emocional del programa cuidarte que se están llevando a cabo. Uno de ellos está destinado únicamente a las personas cuidadoras no profesionales, y el otro para un perfil abierto de gente que quiere mejorar en su bienestar emocional. Después del verano se hará una nueva edición, así que las personas interesadas ya podéis poneros en contacto conmigo si queréis participar.

Por otro lado, el servicio PAP, financiado por el Fondo Social Europeo, continúa creciendo con más usuarios cada día, que acuden todas las semanas a sus sesiones de *Terapia Ocupacional y Fisioterapia*. El mes pasado hicimos una visita guiada al *Archivo Histórico Provincial de Huesca* donde los asistentes quedamos boquiabiertos con la labor que lleva a cabo (con reportaje fotográfico en página 4).

Por último, dar las gracias a todas las personas socias y entidades que han participado en el evento del baile del verano que celebramos el pasado 25 de mayo. Fue una jornada espectacular y muy divertida, que cada año preparamos con mucha ilusión y esfuerzo.



Nuevos socios del Hogar del IASS de Huesca incorporados durante los meses del trimestre en que se ha confeccionado esta revista.

eva Comisión de Larticipación

En el trimestre pasado se procedió, mediante proceso electoral, a la elección de la nueva COMI-SIÓN DE PARTICIPA-CIÓN del Hogar del IASS de Huesca. Tras el recuento de los votos emitidos quedó constituida. En la imagen se recoge la composición del nuevo equipo, formado por (de izda. a dcha.): Elena Sanchis Yago (Asistente Social),



Maite Ayuda Barluenga (Directora del Hogar), José Luis Martín Cuello, Mº Luisa Aznar Mendoza, Ángel Dueso Ballarín, Romano Pietro Contrisciani Scatolini, Eloy Jesús Torre Calvo (Director Provincial del IASS), Francisca Escartín Suelves, Javier Dolcet Gómez, Mercedes Berdié Soriano, Mª José Nasarre Jordán y Mª Pilar de la Fuente Foncillas.

CARLOS SAURA ATARÉS

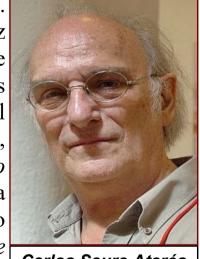
(Huesca, 1932 — Collado Mediano, 2023)

Cineasta, fotógrafo y escritor español. Finalizado el bachillerato se aficionó a la fotografía. Deja sus estudios de Ingeniero Industrial e ingresa en el Instituto de Investigaciones y Experiencias Cinematográficas de Madrid, donde obtuvo el diploma sobre Dirección cinematográfica. Tras el cortometraje La tarde del domingo (1957) y el documental Cuenca (1958) premiado en San Sebastián, le siguió su primer largometraje, Los golfos (1960). En *La caza* (1965), hizo un análisis de las heridas provocadas por la guerra civil en la historia de una partida de caza entre personajes con diferentes posturas vitales; su escenografía en exteriores y paisaje árido hicieron de ésta una referencia para el cine posterior, obteniendo éxitos Gades de: Bodas de sangre internacionales como a la mejor dirección en (1981), Carmen (1983) preel Festival Internacional de Cine de Berlín.

En 1967 inicia su colaboración con el productor Elías Querejeta con Peppermint frappé, dando inicio al periodo más destacado de su carrera. Junto a él pretendió radiografiar los males de la sociedad española intentando burlar la censura; le siguen Stress, es tres, tres (1968), La madriguera (1969), El jardín de las delicias (1970), Ana y los lobos (1972) y Mamá cumple cien años (1979), continuación de la anterior. Su renombre se cimenta con las obras: La prima Angé-

lica (1973), Premio Especial del Jurado en Cannes, y Cría cuervos (1975), también Premio del Jurado en Cannes. Elisa vida mía (1977) fue probablemente su obra maestra y con la llegada de la democracia se convirtió en uno de los cineastas más destacados de la Transición. Los ojos vendados (1978) es un alegato contra la tortura y las in-

justicias en Latinoamérica. En 1980 abandonó su cariz reflexivo y volverá al cine popular, tratando problemas como la marginación juvenil en Deprisa, deprisa (1981), que obtuvo el Oso de Oro del Festival de Berlín. La trilogía musical con Antonio

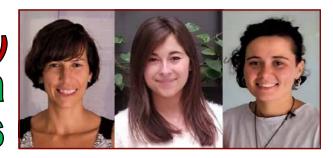


Carlos Saura Atarés

miada en Cannes y seleccionada para el Oscar, y El amor brujo (1986). En las últimos años se ha centrado en la realización de películas documentales como Sevillanas (1992), Flamenco (1995) o Tango (1998). En 2016 estrenó Jota, recorrido antropológico de música y danza aragonesa con la participación de Miguel Angel Berna, Sara Baras, Ara Malikian, Nacho del Río y Carlos Núñez.

Se ha inaugurado un monumento en la proximidad de donde nació, Calle Padre Huesca nº 2.

NOTICIAS DESDE EL P.A.P. (Promoción de la Autonomía Personal) Efectos de la llegada de la primavera y del calor en las personas mayores

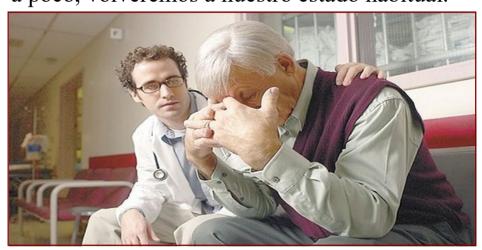


Por Elia Martín, Irene Peral y Carla Cerqueira

en primavera y verano no son los mismos. Con la llegada del calor sufrimos ciertas variaciones que pueden derivar en cansancio, melancolía o, todo lo contrario, exaltación y alegría.

En esta época del año se produce un aumento de horas de luz y cambios de temperatura, como más notorios. Estos fenómenos hacen que el cuerpo fabrique más cantidad de determinadas hormonas que alteran el estado de ánimo, muchas veces de manera casi imperceptible.

En ocasiones los cambios de ánimo repercuten en nuestro día a día con la llegada de la primavera. Comenzamos a notar diferentes síntomas como cansancio generalizado, alteración del sueño y dificultad para conciliarlo, falta de energía y motivación, irritabilidad, ansiedad, dolor de cabeza, pérdida de apetito y/o problemas de concentración. Cuando padecemos algunos de estos signos se suele considerar que tenemos astenia primaveral. Pero no pasa nada, con el paso de la primavera irán disminuyendo y, poco a poco, volveremos a nuestro estado habitual.



Debemos tener en cuenta que en primavera, debido a los cambios de temperatura, tenemos más predisposición a sufrir resfriados. Además, no podemos olvidar que esta estación es una época idónea para padecer alergia, aunque nunca antes la hayáis tenido. También, según vamos envejeciendo, se producen cambios en la percepción de la sensación de calor y de sed, favoreciendo una menor ingesta de líquidos y peor adaptación al clima. A veces la medicación que tomamos puede hacer que seamos más propensos a sufrir deshidratación o golpes de calor, co-

Nuestro cuerpo y nuestro estado de ánimo mo en el caso de diuréticos, que favorecen aumento de producción y eliminación de orina. En el caso de que la persona sufra un golpe de calor se podrán observar signos como: dolor de cabeza, náuseas, vómitos, mareos, escalofríos, piel seca y enrojecida y/o calambres musculares.



En algunas ocasiones algunos de estos síntomas pueden pasar desapercibidos; muchos de nosotros tenemos la boca seca habitualmente o sufrimos mareos a menudo, por este motivo tenemos que ser más conscientes del peligro que tiene la subida de temperaturas y así poder evitar un susto. Así pues, esta época es idónea para comer frutas y verduras de temporada, y muy propicia para hacer comidas ligeras a base de ensaladas, cremas, gazpachos, frutas frescas y carnosas, y también batidos y licuados que hacen más agradable la ingesta de líquidos.

El aumento de horas de sol, la subida de las temperaturas y la naturaleza en auge, ayudan a alejar las tristezas e incitan a estimular-retomar actividades que promueven un envejecimiento activo y saludable: aumentar la actividad física al aire libre (caminar, ir en bicicleta, hacer ejercicio en el parque, etc.), plantar en huertos o jardines, pasar estancias más prolongadas en las segundas viviendas e ir al pueblo, practicar juegos de mesa, lecturas o pintura al aire libre... Todas las actividades citadas no nos suponen un gran esfuerzo organizativo y sí que nos aportan múltiples y enormes beneficios; además, es una época perfecta para retomar todas esas relaciones que quedan estancadas en invierno y, al mismo tiempo, conocer gente nueva.

HERÁLDICA DEL APELLIDO ABARCA

Por Antonio López Sos

Historiadores y expertos muy especializados, manifiestan que el apellido Abarca procede de la zona de Aragón, que se puede constatar, gracias a documentos y fuentes fidedignas, que permiten establecer el origen correcto a lo largo de la historia, y que se extendió por la península ibérica: Barcelona, Cuenca, Huesca, Madrid, Murcia, Pamplona, Valladolid y Valencia.

Según algunos genealogistas, el apellido Abarca desciende de Amilcar. Sin embargo, el auténtico tronco de este apellido fue Sancho Abarca, primer rey de Aragón.

Cuenta la tradición, que un caballero del linaje de Guevara o Vidal, halló muertos a los Reyes de Navarra, Don García Iñiguez y su esposa Dña. Urraca Jiménez, que se hallaba a punto de dar a luz un hijo. El caballero, con grandes cuidados, pudo salvar al infante, que nació al poco de morir la madre, al que puso por nombre Sancho.

Este infante, que estuvo escondido hasta ser proclamado Rey, fue conocido por *Abarca*, a causa del tosco calzado de abarcas que llevaba. Comenzó su reinado el año 905; casado don Dña. Toda, tuvo cinco hijos: García Sánchez, a quien dejó el gobierno mientras él luchaba contra los moros, reinó durante treinta años; Dña. Ximena o Urraca, que casó con don Alfonso I de León; Dña. María, esposa del Rey Don Orduño; Dña. Teresa, que casó con Don Ramiro II de León, y Dña. Blanca o Velasqueta, que contrajo matrimonio con Don Nuño, conde de Vizcaya. Caballeros de este linaje, probaron su nobleza en las Ordenes de Santiago, Carlos III, y en la Sala de Hijosdalgo de la Real Cancillería de Valladolid.

Actualmente, en nuestra provincia, encontramos el apellido Abarca en distintas localidades: Alerre, Baraguás, Barós, Fraga, Huesca, Jaca, Monzón, Sabiñánigo, Tardienta y Almudévar.

Armas del Escudo: En campo de gules, dos abarcas de color cuero pareadas, con abarqueras de oro, atadas como zapatos, y en las puntas, una pieza de sinople

Fuentes consultadas:

Documentaciones varias de este apellido y la obra de Bizén D'o Río Martínez: "Diccionario de Heráldica aragonesa"

Vocabulario heráldico y su interpretación

<u>Campo del escudo</u>: 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.

<u>Abarca:</u> Figura que representa a una sandalia rústica, consistente en una suela de cuero o esparto que se ata al pie con cuerdas o correas.

<u>Gules:</u> Nombre que se le da en heráldica al color rojo y que se representa gráficamente por unas líneas verticales a la base.

<u>Oro:</u> Metal noble empleado en heráldica, representado de forma gráfica por puntos de rasgo fino, sembrando todo el campo o figura y equivale al color amarillo.

<u>Sinople</u>: Es la denominación que se le da en heráldica al color verde, que se representa gráficamente por líneas paralelas a la diagonal que va del ángulo diestro del jefe al siniestro de la punta

Poner una pieza en palo: Se dicen piezas situadas en palo aquellas que están colocadas en esta situación propia del palo, es decir las cargas alargadas puestas en sentido vertical, o bien que están colocadas en la dirección propia de palo.

<u>Pareadas o Colocadas en faja:</u> Se dice que dos figuras están pareadas cuando guarden simetría. En el caso del calzado no serán figuras idénticas, se representa la pareja y tienen la forma del pie. Utilizamos pareado cuando tenemos en el escudo dos figuras idénticas puestas de frente y colocadas en faja.



Por J. CASTIELLA

En la parte diestra de la dirección a Zaragoza, a unos 3 kilómetros de la ciudad y junto a una hermosa alberca, la tradición asegura que es el lugar donde San Orencio y Santa Paciencia, padres de los gemelos San Lorenzo y San Orencio, poseían una casa de campo donde nacieron y pasaron su infancia los santos oscenses.

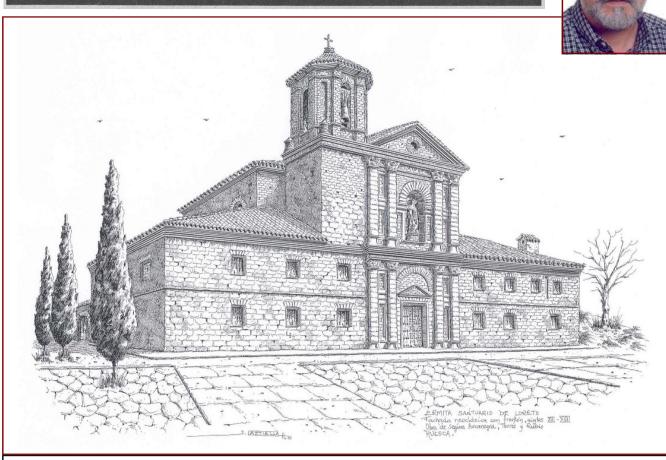
En 1557 tuvo lugar la batalla de San Quintín, donde tomó parte Martín de Gurrea, Conde de Ribagorza. El Duque de Saboya, le encarga llevar la noticia a Felipe II e induce al mo-

narca a levantar un templo en honor a San Lorenzo en el lugar de su nacimiento (el día de su conmemoración se había celebrado la batalla), para lo que ofrece su baronía de Grañén. El templó se levantó en El Escorial, pero sin embargo el rey decide agrandar y fundar un convento en ese lugar. Jerónimo Segura Bocanegra dirigió la obra, cuya primera piedra se colocó el 28 de septiembre de 1594, después lo hicieon Juan Antonio Torres y Gabriel Rubio. finalizando en 1777, aunque variando el proyecto primitivo. Felipe II le entregó los bienes confiscados a Martín de Lanuza, último Justicia de Aragón, procesado a raíz de la defensa de los Fueros a los que se acogió Antonio Pérez, su secretario.

Es un conjunto compuesto por la iglesia de estilo neoclásico y restos de un recinto conventual agustino. El edificio es rectangular de piedra sillar y ladrillo, constando de tres naves con cúpula en el crucero. La nave central se prolonga a los pies formando el atrio de entrada. Su altar mayor es barroco y tiene una sillería con medallones de finales del siglo XVIII.

La fachada herreriana está formada por dos cuerpos rematados con un frontón triangular; en el inferior se abre portada adintelada, franqueada por pilastras con capiteles corintios; y en el superior una hornacina en arco de medio punto con una escultura del titular. Su torre consta de tres cuerpos cuadrados más un campanario con esquinas achaflanadas y pilastras en resalte que

"Ermita de Loreto"



"Ermita de Loreto, junto a la alberca". (Dibujo Jesús Castiella, 2010)

enmarcan los vanos de medio punto donde se cobijan las campanas.

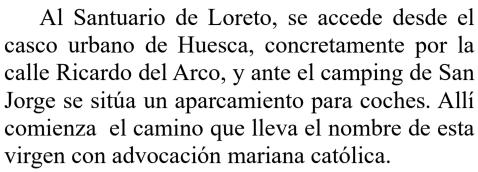
Los "Siete lugares" (Cuarte, Banariés, Huerrios, Alerre, Chimillas, Banastas y Yéqueda), pueblos de su proximidad, acuden a ella el segundo domingo de mayo para celebrar su fiesta.

El lugar invita al recogimiento, la premeditación y concentración interior... recordando que entronca con la leyenda del periplo del *Santo Grial*, entregado por el Papa Sixto II a San Lorenzo y éste a Precelio (soldado español en las legiones romanas) con la instrucción de llevar la reliquia a sus parientes residentes en Huesca, guardándose en su supuesta casa oscense de Loreto hasta el año 553, pasando al monasterio de San Pedro el Viejo hasta el 711.La alberca próxima, como cobijo de aves en emigración, refugia especies que se posan en su tránsito.

Durante la guerra civil el complejo fue cuartel general de italianos anarquistas de la columna *Batallón de la Muerte* en el cerco de Huesca, bautizándolo *Castillo Errico Malatesta*, cuyo responsable en su creación fue el periodista italo-argentino *Cándido Testa* (cuyo nombre verdadero era Mario Weber). Éstos tuvieron su bautismo de fuego cerca de Huesca, en *Monte Pelado*, siendo aniquilados en Santa Quiteria y sus restos incorporados a la columna *Ascaso*. Muchos años después campeaba en su fachada una pintada donde podía leerse claramente tal denominación.

ALBERCA Y CAMINO DE LORETO

Por Antonio Hernández Tresaco



Desde no hace mucho tiempo a este camino se le añaden, durante unos pocos kilómetros, la Ruta del Canfranero. Esta ruta era la antigua vía férrea que unía Zaragoza con Canfranc, a su paso por la capital oscense. Ideal este camino para el tránsito peatonal y de bicicletas.

Una vez tomado el camino de Loreto y a poco más de tres kilómetros, nos encontramos con el Santuario que lleva su nombre. Desde la plafurcación de caminos, todos ellos muy bien señalizados. Siguiendo la señalización de la albermuy pocos minutos hasta el humedal.

lidad de la balsa, con unas vistas bellísimas.



En su recorrido, nos encontramos con varios paneles de información e incluso con dos observatorios de aves. El paraíso de los ornitólogos.

Construida en el siglo XVI, su misión era dotar de agua a las tierras cercanas a Huesca. En principio se suministraba únicamente de las aguas del rio Isuela, y posteriormente se le añadió el sistema de riegos del embalse de Arguis.

Una vez que hemos hecho el contorno de la alberca, nos topamos con la zona más frondosa y bonita del humedal, y retomamos de nuevo el camino de Loreto. Unos pocos kilómetros más adelante nos topamos con el crucero que arranca de nuevo camino de la ciudad.





A mitad del camino nos encontramos con el za que le antecede podemos contemplar una bi- Monumento a Santa Paciencia. Según marca la tradición, en este lugar la madre de San Lorenzo y San Orencio le esperaban a la vuelta de la esca de Loreto, un ligero descenso nos conduce en cuela. Un curioso amontonamiento de piedras recibe al caminante, y es que es tradición que Un magnifico sendero perimetra casi la tota- cada uno que pasa por ese lugar agrupa una piedra más y tras ello piensa en un deseo que le quiere pedir al santo.

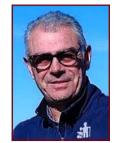
> Pero lo más espectacular es la vista que desde aquí se tiene: toda la ciudad de Huesca y su entorno casi esta a nuestros pies.

> Un ligero descenso nos conduce de nuevo al cruce con el antiguo trazado del ferrocarril, hasta alcanzar el punto inicial de nuestro recorrido.



Las tres imágenes que ilustran la página presente se han tomado de la página URL: https://www.joreate.com/ category/hoya-de-huescaplana-de-uesca/

EXCLUSIÓN DE JUDITADO CON MIÑOS "LA ALMUNIA DEL ROMERAL, EL PIPRE Y LA CRUZ BLANCA"



Por Carlos Abadía Ereza

La ruta la podemos realizar desde dos posiciones de inicio. Una va desde la carretera hacia Vadiello, poco antes del Km. 9,00 donde dejaremos el coche (14,5 km. 580 m. de desnivel). Sale una pista a nuestra derecha que nos lleva a la toma de agua del embalse de Vadiello para su conducción a la ciudad de Huesca. Veremos una represa y unas pozas donde poder refrescarnos. Cruzaremos el cauce del Guatizalema por una pasarela peatonal hasta La Almunia del Romeral. La otra opción es obviar el río Guatizalema y llegar directamente por la carretera A-1227, pasado Sipán tenemos indicador pasando por medio de Los Molinos (12km. 400m. desnivel). Nos encontramos en la plaza de la Iglesia de San Vicente Martir, donde podremos apreciar una fuente, una prensa y un horno. Nuestra dirección será Norte hasta una casa con una cadena, justo a la izquierda y tapada por un enorme cactus tenemos la señalización de El Pipre.



A la Izquierda **Mallos de Ligüerre**, a la derecha **Borón**.

La senda que comienza nos llevará paralelos a la partida de la Foz, hasta el corral de Ciria, hoy en ruinas. Éste era el camino de los carboneros, que lo fabricaban en las partidas Venau y Fabana, y de San Cosme y San Damian. Seguiremos rectos hasta encontrarnos una bifurcación a la izquierda que nos llevará por senda sinuosa sin peligro y nos permitirá ver la Peña Pipre, el Mallo Loco, el río Guatizalema y la carretera a Vadiello con sus túneles. También podremos ver donde habitan buitres e incluso verlos volar. La vegetación que encontraremos a nuestro paso sera: bojes, romeros, aliagas, enebros y sabinas. La senda termina en una pista que es a dónde hubiéramos llegado si en la bifurcación anterior hubiéramos seguida recto. Como la ruta es ida y

vuelta podemos ir por una y volver por la otra. Llegados a la pista, a nuestra derecha nos quedará el mirador del *Tozal del Pipre*, pero aunque no hay senda marcada se puede subir por el sarrato sin ninguna dificultad, es de buen caminar. Panorámica hacia el *Abadiado* y la *Hoya de Huesca*. A nuestra izquierda, según los mapas, *Peña del Pipre*, *Cacumen*.

Continuamos avanzando por la pista y pasaremos por dos tablillas de coto de caza, la cual nos llevará en dirección Este al *Esconjuradero de la Cruz Blanca*, pequeño templete con abertura a los cuatro puntos cardinales, construcción entre los siglos XVI-XVIII destinado a albergar rituales con el fin de alejar tormentas, plagas y otros peligros que podían amenazar cosechas.

A nuestra izquierda tendremos una valla que delimita los dominios del *Ducado de Villahermosa*. Desde ahí veremos los *Mallos de Ligüerri*, *Borón*, *Los Pepes*, *Montidinera*, *Fragineto*, *Escupidera*, *Tozal de Guara* y *Cubilar de los Buitres*, mientras que a la derecha se quedará un *Alborceral*, (noviembre es el mes en el que los alborces están en su punto de madurez). Alborceras o madroños y carrascas dominan estos montes hacia el sur y los pinos hacia el norte.



A la izquierda el **Esconjuradero de la Cruz Blanca**, abierto a los 4 puntos cardinales; a la derecha **Guara**. (Las fotografía que ilustran el artículo son del autor)

La vuelta la haremos por el mismo camino por el que hemos venido hasta el indicador de *La Almunia del Romeral* (1 h. aproximadamente). Desde este punto decidimos si volvemos rectos o por nuestra derecha. Libre elección hasta *La Almunia del Romeral*, donde daremos por finalizada esta excursión maravillosa por los paisajes del entorno del embalse de *Vadiello*.

El agua que está en la alberca / y el verde chopo son novios y se miran todo el día / el uno al otro.

En las tardes otoñales, / cuando hace viento, se enfadan: el agua mueve sus ondas, / el chopo sus ramas.

"El agua que está en la alberca" Pedro Salinas

EL ROMANCE TRIMESTRAL

Por J. Jesús Castiella Hernández



A Huesca, sus Albercas y Senderos

I - ¡A pasear toca!

Cuando se van cumpliendo años los paseos saludables son ejercicios muy sanos, bastante recomendables: contemplar bien las ermitas, acercarse a las albercas, disfrutar de los paisajes o perderse en sus riberas.

Hagamos itinerarios de la mano de estos versos que me han surgido inspirados a la vuelta de un paseo, después de haber disfrutado de nuestra ciudad de Huesca, observando monumentos, senderos, fuentes y albercas.

Esta ciudad recoleta, de dimensiones humanas, que se cruza parte a parte mientras cantas unas nanas; San Jorge dejas atrás, siguiendo la carretera, y apareces en el Niágara en breve, sin darte cuenta.

En el trayecto sus calles van susurrando leyendas y escondiendo algún misterio sufrido en noches siniestras; paseos muy tempraneros que cada día proyecta peregrinar los rincones que aún oculta, tan coqueta.





¡A pasear toca!



Fachada Hospital San Jorge



Hostal Niágara



Torreón del Septentrión (Dibujo J. Castiella, 2001)

II - Muralla, Torreón y Rincones

Recorrer el casco viejo y contemplar su muralla es rememorar los tiempos que de siglos atrás calla, atravesando sus puertas en la vida cotidiana, por donde pasaron prestos muchos hechos por sus jambas.

Transitar por su baluarte es conocer lo que fueron estas tierras fronterizas siglos ha, en el medievo, manteniendo en la memoria a los hombres que la hicieron defendiendo libertades, sus familias y los Fueros.

La urbe tiene rincones donde fijar la mirada, imaginando las torres que orlaron a su muralla: de las noventa atalayas que en historia son ejemplo de ciudad bien defendida contra huestes de otros pueblos.

De aquellas sólo queda una, luciendo cómo modelo para otras generaciones recordarles como fueron;, hoy aún está presente, erguida, en pie, solitaria: mas cuando le apunta el sol brilla cual llama portuaria.

Torreón del Septentrión, retirado en la Alameda: ¡qué solo y triste te encuentras sin tus camaradas cerca!

Vista de Huesca entre cuyos tejados sobresalen los pináculos de su Catedral.

Vista del **Embalse de Valdabra**

III - Isuela, Parque, Fuentes y Albercas

Testigo de viejos siglos, complemento defensivo, fanal que en atardeceres estás solo, pero altivo; tu silueta se ha quedado como un faro ermitaño que ilumina al paseante en su caminar diario.



Puente de Las Miguelas (Acuarela de Fernando Alvira)

Mientras el Isuela huérfano, e discurre por sus pies

que discurre por sus pies, va buscando el río Flumen para juntos recorrer parte de la Hoya oscense, regando todas las huertas y saciando los sembrados plagados de sementeras.

El Parque Miguel Servet, hermoso jardín urbano, que dentro de la ciudad es buen refugio en verano, guardando las diminutas fuentes del Ángel e Ibón: réplicas de aquel recuerdo que muestran bien como son.

Con la Alberca de Cortés y la que hay junto a Loreto, la Ruta que lleva a Salas y Camino el Partidero; desde Balsas de Chirín a las Fuentes de Marcelo hay un paseo redondo con la Vía el Canfranero.

Son circuitos de andarines que completan, cual senderos, itinerarios que siempre pisaron nuestros abuelos.



Parque Miguel Servet



Réplica de la Fuente del Ibón



Réplica de la Fuente del Ángel



Partidero de Alberca de Cortés



IV - Entorno, Senderos y Consejo

Huerrios, Cuarte, Banariés, con Alerre y Banastás, Fornillos, Tierz con Quicena, Pompenillo y Bellestar, forman un disco concéntrico cercano a nuestra ciudad, que convoca a visitarlos en paseo circular.

El Castillo de Pebredo y el nuevo Parque de Walqa, el Castillo Colchoné y el Embalse de Valdabra, son senderos naturales que rodean nuestro entorno, invitando a transitarlos cualquier día sin bochorno.

Tras hacer este repaso de lo que nos brinda Huesca, ahora sólo hay que animarse a observar sus bellezas, además de recordarles un sugerente consejo: descansar en buena sombra y leer algún momento.

Leer versos sugerentes mientras se anda sin rumbo, es sentirse como un ave sobrevolando los muros que limitan la ciudad, reflejando entre sus calles desde juegos infantiles hasta pequeños detalles.

Como podéis concluir tras estos versos leidos: ¡hay que ejercitar la mente y pasear con sentido!





Parque Tecnológico Walqa

AGUA, SALUD, OCTO Y PATRIMONIO. LAS ALBERCAS DE CORTÉS Y LORETO



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

Varios caminos, saliendo de la ciudad de Huesca por cualquiera de los cuatro puntos cardinales, nos llevan a lugares naturales y también históricos, pudiendo completar por el entorno paisajístico unas rutas circulares de agradable paseo caminando o de ruta cicloturística.

Estos paseos nos sugieren también una visita por las tradicionales ermitas alrededor de la urbe como el santuario de *Nuestra Señora de Salas y la Huerta*, la ermita de *Las Mártires*, con el *Parque de la Libertad* a su vera, las ermitas de Santa *Lucía*, *Jara*, *Cillas* y su fuente, además de la de *San Jorge* y el santuario de *Loreto*. Sin olvidarnos del *Castillo-Abadía de Montearagón* al Este de la ciudad, a unos cinco kms de ésta, emblema de la historia medieval de Huesca por su trascendencia.

Ultimamente los agradables paseos hacen más realidad la unión de las albercas, con los caminos que las enlazan renovados para crear un extenso corredor que puede ser motivo para aficiones como la fotografía de los cambiantes paisajes según las estaciones, de los amaneceres o atardeceres, de la diversidad de plantas, o de las aves acuáticas; o realizar una ruta circular desde la ciudad a la alberca de Cortés y vuelta por la ribera del río Isuela y el rincón de las Fuentes de Marcelo hasta el Puente San Miguel; o a la alberca de Loreto por el camino homónimo que parte desde el Cámping San Jorge, pasando por el túnel bajo la autovía, llegando al Monumento a Sta Paciencia y en poco más de un km a la ermita para, tomando pasada la misma, cualquiera de los dos caminos a izda. o deha . rodearla saliendo hacia el camino del cementerio de vuelta a la ciudad, paralelo a la autovía A-23, Huesca-Zaragoza. Hoy es muy necesario saber disfrutar de estas reservas naturales que constituyen así mismo magníficos puntos de observación ornitológica. Aunque en esta primavera de pertinaz sequía, en este tiempo de cambio climático, no disfrutemos tanto de estos icónicos sistemas medioambientales. Pero sí debemos saber que fueron antiguas obras costosas de almacenamiento del agua para su distribución regando las áridas tierras de la Plana/Hoya de Huesca y las huertas de Huesca y su periferia.

La lucha por el agua ha sido una de las constantes históricas de nuestra ciudad, lucha tenaz y a veces dramática, decía Federico Balaguer un 10 de agosto de 1990 en el Diario del AltoAragón en un artículo titulado "El 10 de agosto de 1657 y el agua de Bonés" en el que nos informaba que un día de San Lorenzo de ese año llegaba a Huesca por primera vez el agua de Bonés. No muchos años después (¿1687-1704?) se empezó a construir el Pantano de Arguis, según un proyecto de Francisco de Artiga elegido por el Concejo y cuyo contrato se había firmado el 19 de julio de 1686; además del proyecto se ocupó de buscar canteros que trabajaran a precio bajo. ("Francisco de Artiga: el final de un mundo". Altoaragoneses. IEA. Carlos Garcés y otros). Este pantano aseguraría el riego de la huerta oscense, pero gracias a la captación del agua de Bonés, porque si no hubiese sido insuficiente.

Hablando de este gran personaje, alumno de la Universidad Sertoriana, matemático, pintor, grabador y escritor, que dirigió en 1680, siendo nombrado asistente por el Concejo, una gran limpieza de la alberca mayor o de Cortés, la cual había sido construida hacia 1501 en tierras pertenecientes a la Orden de San Juan de Jerusalén en Chimillas y que almacenaba el agua que bajaba por la acequia mayor del Azud de Igriés en primer lugar (S. XIV) y del de Nueno en el S. XV. La alberca debía ser necesariamente limpiada, pues acumulaban lodos y fangos que mermaban su capacidad como gran depósito de agua; y el mismo Francisco de Artiga elogiaba así su trabajo: "movido del celo de servir a la ciudad y hacer méritos aventuró su salud y conveniencias, dejando las de su casa noche y día por asistir con puntualidad en la superintendencia y gobierno de más de trescientos hombres que trabajaban en dicha obra, siendo el primero que llegaba y el último que se iba, de cuyo trabajo, vigilancia y disposición resultó el ahorrar la ciudad una grande utilidad". En los años siguientes, también fue asistente para hacer los trabajos de reparación de la alberca.

La construcción de las albercas de Loreto y aguas abajo, en el Azud de San Miguel, donde se más antiguas que poseemos para riegos, pues sa- ("Anotaciones de la Hoya de Huesca". J. A. bemos que del S. XIII hay documentos que citan Cuchí. Unizar). La mayoría de estas acequias tierras regadas con dichos depósitos y además, contaban con sistemas de reparto, tipo partidor, muy posteriormente, el Rey hizo una donación ahora sustituidos por juegos de compuertas y componer las albercas en 1507 a petición de los la ciudad. Hay que tener en cuenta las subdivi-Justicias, Prior y Jurados de Huesca, cuya can-siones de estas acequias en brazales para llegar a tidad habían de obtener de los colectores de la los diferentes términos. Siempre se ha reglamensisa real, en atención al beneficio grande que tado el uso del agua, con métodos según épocas con ello se seguiría a las tierras de la ciudad.

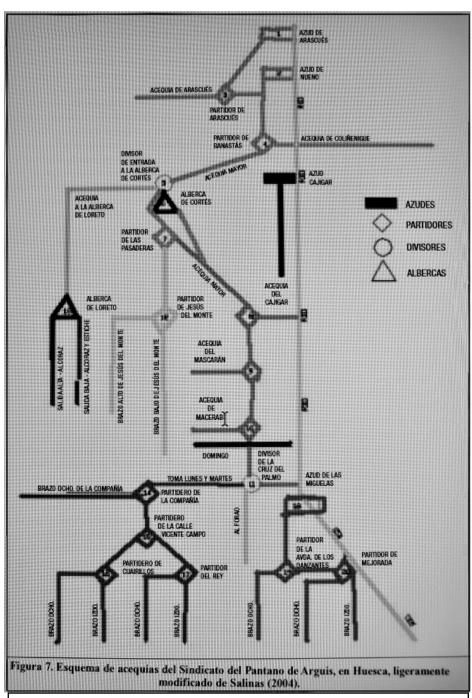


Vista de la Alberca de Cortes (Fotografía del autor)

En Agua y progreso social. Siete estudios sobre el regadio en Huesca S.XII-XX, coordinado por Carlos Laliena Corbera, los autores plantean todos los temas relacionados con las obras y proyectos hidráulicos en la ciudad de Huesca hasta la mitad del S.XX. La infraestructura y organización del regadío oscense en cuanto a las albercas se ha desarrollado de la siguiente forma: El río Isuela aporta aguas para el riego de la huerta oscense. Tradicionalmente se regaba a partir del Azud de Nueno y a través de la acequia mayor. Y se contaba también con las albercas de regulación del riego, al aprovechar la capacidad de almacenamiento de agua de éstas. La alberca de Loreto se llenaba por la acequia mayor; con las aguas que brotan en el término de Miquera se fertilizan las tierras del Reguero, Las Peñetas y Valmediana, y con su sobrante, la Torre de Estiche. La alberca de Cortés ("Laberca Mayor") situada en la zona limítrofe con el término de Chimillas, se llenaba con aguas del pantano y disponía de acequia nueva, que recogía las avenidas del río Isuela y completa el riego de los términos de Algüerdia, El Cagigar, Domingo, Lunes y Martes, El Forao, La Rejeta y El Almériz. Entre Cortés y la Cruz de Palmo continúa la acequia mayor que movía el Batán de Cortés y los molinos de Cortés, Morana y Lafita. A la altura de la Cruz de Palmo se vierte, el miércoles, agua al Isuela. Se recoge unos cientos de metros

de Cortés son seguramente las obras de fábrica inicia, por la izquierda, la acequia del Almériz. de 8000 sueldos jaqueses como auxilio para re- están soterradas en su mayor parte bajo calles de mediante (Ordinaciones, Juntas, Sindicatos,..), y con minuciosidad detallando turnos de riego, determinando la forma con exactitud (p.ej. por boquera) y el tiempo más adecuado para llevar a cabo las labores de limpieza, desbroce, etc, que muchas veces debían llevar a cabo los propios labradores y hortelanos.

> Y por último, la escasez del agua ha sido un factor de impedimento para el desarrollo de la ciudad por lo que debemos contribuir a no malgastarla, cuidando su uso necesario y la gestión adecuada para la sociedad.



Esquema de las acequias del Sindicato de Riegos del Pantano de Arguis, ligeramente modificado por Salinas (2004). Gráfico de la obra citada de José Antonio Cuchí.

LOS MAYORES TAMBIÉN CUENTAN

Por Antonio Hernández Tresaco



centes que no ven la maldad de los demás, ojos de dica que puedo comenzar. niños. Pero estos ojos aunque no vean malicia, no por eso dejan de ser curiosos e indagadores.

Miro el reloj de la pared de enfrente, faltan un de Chuchurumbel" par de minutos para las diez. Oigo un murmullo que sube y baja de intensidad por momentos.

Para escapar de las miradas curiosas, giro un poco la cabeza. A mi espalda seis sillas en perfecta formación. Cinco de ellas están ocupadas. Unos centímetros más atrás un encerado (no de los de toda la vida) sino más grande y bonito, me deja leer unas operaciones matemáticas y unos ordinales en ingles: "ninety-seventh, ninety-eighth, ninety-ninth". Giro un poco más el cuerpo y veo a mis compañeros. Todos ellos sujetan con fuerza sus cuentos, como el que se agarra a un salvavidas.

Aurora, muestra con orgullo su "Nicomedes"; María Teresa se va pertrechando con su bata, que parece un pozo sin fondo, entre sus manos "Los bolsillos de Lola"; a su lado Ana, con su colorido libro "¿De qué color es un beso?"; Laly aferra el cuento contra su cuerpo, no vaya a ser que se le escape el plantígrado que lleva dentro "Vamos a cazar un oso" y finalmente Ángel enseña la portada de "Hombre de color".



El murmullo baja de intensidad cuando algún "shhhh" se oye al fondo de la clase. Entonces me enfrento de nuevo a mis oyentes. Hago un barrido visual y sonrío. A mi izquierda la profesora sube y baja el brazo indicando a un alumno que se siente. A mi derecha un joven (imagino que en prácticas) observa con orgullo a los que algún día también des (que son muchas) que el Hogar ofrece. serán sus alumnos.

¿Veinte?... ¿treinta?... treinta pares de ojos Justo enfrente Silvia me mira. Elevo mis cejas y mirándome. Ojos con un brillo especial, ojos ino- un movimiento imperceptible de su cabeza me in-

> -Hola chicos, buenos días, me llamo Antonio y hoy os voy a contar el cuento de "El Castillo



Una señal de alarma salta en mi cerebro cuando el niño que justo esta a mi derecha dice:

-Yo ya lo he leído.

Algo dentro de mi me dice: "Procura no equivocarte"

Como todos están sentados en el suelo a mi alrededor, estoy incomodo con mi posición y decido hacer lo mismo, ponerme a su altura.

Diez minutos más tarde estoy muy contento. Una salva de aplausos infantiles me llena de alegría. Creo que lo he hecho bien porque pienso yo- los niños expresan sus emociones, tanto buenas como regulares.

Pasan unos minutos de las once, todo el grupo hemos contado cada uno de nuestros cuentos. La satisfacción se asoma a nuestras caras. Lo que hace unas pocas semanas parecía imposible, se ha cumplido. Desde luego que los que debemos de estar orgullosos somos nosotros, pero hay más personas a las que debemos este mérito. En primer lugar agradecer al Hogar esta iniciativa., por tanto a Mayte y Elena, ellas propusieron esta actividad, y nunca se sabe lo que puede pasar. Puede pasar inadvertida e ignorada por los socios, o puede atraer la atención y el interés de muchas personas. De cualquier forma hay que elogiar todas las actividabrado, se trata de Silvia. Ella ha conseguido lo nada fácil. Algunos tienen mucho texto, otros que he dicho un par de párrafos más arriba: una demasiado poco. ¡Tan difícil es sacar diez o doce meta que hace pocas semanas nos parecía inal- minutos de cuatro páginas casi sin texto, como canzable.

Grandes dosis de paciencia, perseverancia y, sobre todo, de buen hacer, han conseguido que hayamos logrado el nombramiento honorifico de "Cuentacuentos"



En "los mayores también cuentan", se combinan una serie de elementos que, solamente se ven cuando estás dentro de este cometido:

- -Hablar en público, quizás alguno del grupo nunca lo había hecho.
 - -Miedo escénico, del que nadie está a salvo.
- -Perder el temor a equivocarte, aunque suene mal, no pasa nada si te equivocas; yo me he confundido más de una vez, bueno yo y todos, seguro, pero como digo no pasa absolutamente nada.

-Pero sobre todo identificarte con tus compa-

Pero hay alguien a quien casi no hemos nom- ñeros, elegir el cuento que quieres contar, no es de doce con mucho!.



Bueno lo importante es que la experiencia ha sido magnifica y ya estamos pensando en nuestro próximo "cuentacuentos".



Fotografías de los Socios del Hogar "Cuentacuentos"

Imágenes de la actividad desarrollada por Voluntarios del Hogar en las calles oscenses, donde se enseñaron juegos de otro tiempo a generaciones jóvenes con el lema: "Cuando yo tenía tu edad".





RECORDANDO MUCHOS AÑOS ATRÁS

Por Nicolás Casabón Puyuelo



Y por cierto, ya que recordamos nuestra insus madres, siendo infantes.

a la mitad de los sesenta, en mi casa, tan solo se penetrante que había que aspirar, para lo que me compró en la farmacia alguna aspirina.



Hagan lo mismo que yo, recuerden los reme- madre me ataba del cuello. dios medicinales que conocieron siendo niños. A ver, cerremos un poco los ojos y pensemos...

dre cuando tenía congestión pectoral. A veces medio consistía simplemente en pasarme una aquella bolita de algodón, empapada en alcohol gran llave de una puerta vieja por encima del y colocada sobre una perra de diez céntimos, se grano para que madurase y que se reventara. decantaba cuando ardía y se abombaba la carne ro aún recuerdo haber lanzado algún grito que curaba con una cataplasma de cebolla y tocino. otro al presenciar el hecho. El resultado tras el Así se ablandaba la piel y saltaba. remedio: un pecho y un dorso amoratados, cargado de "aros olímpicos". Mi madre me decía una media con salvado caliente impregnado en que cuanto más moradas eran las marcas, más vinagre. eficaz era el remedio y más se descongestionaban las vías respiratorias.



Para el mismo mal y para el dolor de muelas, fancia, invito a todos los mayores a que evoquen recuerdo que mi madre colocaba en un plato de aquellos remedios medicinales que les aplicaron aluminio unas brasas, sobre las que ponía la flor del saúco que antes había secado a la sombra. Al De allí, que desde mediados de los cincuenta quemarse éstas se iba desprendiendo un humo ponía un delantal sobre la cabeza para concentrarlo y nos abocinábamos sobre el plato. Me decía que el humo que se desprendía al quemar la flor de sauco era un remedio muy efectivo y universal que se venía realizando desde tiempo inmemorial en el pueblo.

También recuerdo que cuando tenía irritada la garganta o cuando me llegó el mal de paperas, no había otro remedio que el salvado (cáscara del trigo) tostado, colocado en una media que mi

Pero más curiosa era la cura de los orzuelos que me aparecían en los ojos. Decía ella que eso Recuerdo las ventosas que se ponía mi ma- ocurría con el cambio de sangre. Para ello el re-

Por otra parte, los juanetes prematuros, ocadentro del vaso al vacío. Pocas veces ocurría, pe- sionados por llevar calzado muy ajustado, me los

Para las torceduras y esguinces, me colocaba

Y, finalmente, lo que más recuerdo es cuando me veía algo decaído, entonces me preparaba una yema de huevo batida con azúcar, a la que se añadía dos dedos de vino rancio, del potente, y añejo vino encubado en los toneles de mi casa. Ni que decir tiene que aquel remedio surtía efecto desde el primer trago. Hoy ese remedio sería considerado un atentado a la integridad y fomento del alcoholismo infantil.

Como habéis podido comprobar los tiempos han cambiado tanto, que lo que entonces teníamos asumido como remedio normal y efectivo, hoy sería tomado como hechicería o embrujo.

¡Cosas veredes, amigo Sancho!, que le decía insistentemente Don Quijote a su fiel escudero ante ciertos hechos presenciados...

Versos en la cercanía

Por Ángel Usieto Isarre

CANCIÓN DEDICADA AL HOGAR

(Al ritmo de BEBER, BEBER)

Cuando tocamos de oído no nos fijamos en nada, no tenemos partituras y sale bien la tonada.

Pasar un rato agradable es lo que quiere la gente, escuchar buenas canciones que les distraigan la mente.

> Cantar, bailar, es lo que nos gusta hacer, con estas actividades todos queremos pasarlo bien.

En el Hogar de Mayores músicos y aficionados ensayamos melodías rescatadas del pasado.

Pretendemos divertirles con la mejor voluntad y así disfrutamos juntos la música popular.

> Cantar, bailar, es lo que nos gusta hacer, con estas actividades todos queremos pasarlo bien.

SALTO DE ROLDÁN

Recortadas en el cielo se contemplan desde Apiés, erguidas en la montaña talladas como a cincel.

Desafiantes al tiempo hace siglos que están ahí: tres rocas que baña un río, Salto de Roldán desde aquí.

Son rocas majestuosas la de Amán y San Miguel y asomada al precipicio se encuentra el fraile también.

El río Flumen serpentea desde tiempo inmemorial dando forma a este paisaje de presencia colosal.



Domina la Hoya de Huesca y nos llena de emoción a propios y a visitantes el contemplar su visión.

Ascender por estos riscos produce relajación: aire puro, monte y llano ¡qué agradable sensación!



Salto de Roldán (Foto sacada de Espacio Salto de Roldán)

CASTILLO DE MONTEARAGÓN

En los alto de un cerro cercano a Huesca se halla el castillo de Montearagón Sancho Ramírez rey de esta tierra en el siglo doce lo levantó.

Desde ese momento ha sido testigo de lo acaecido a su alrededor dejado a su suerte llegó su ruina y el largo abandono lo derribó.

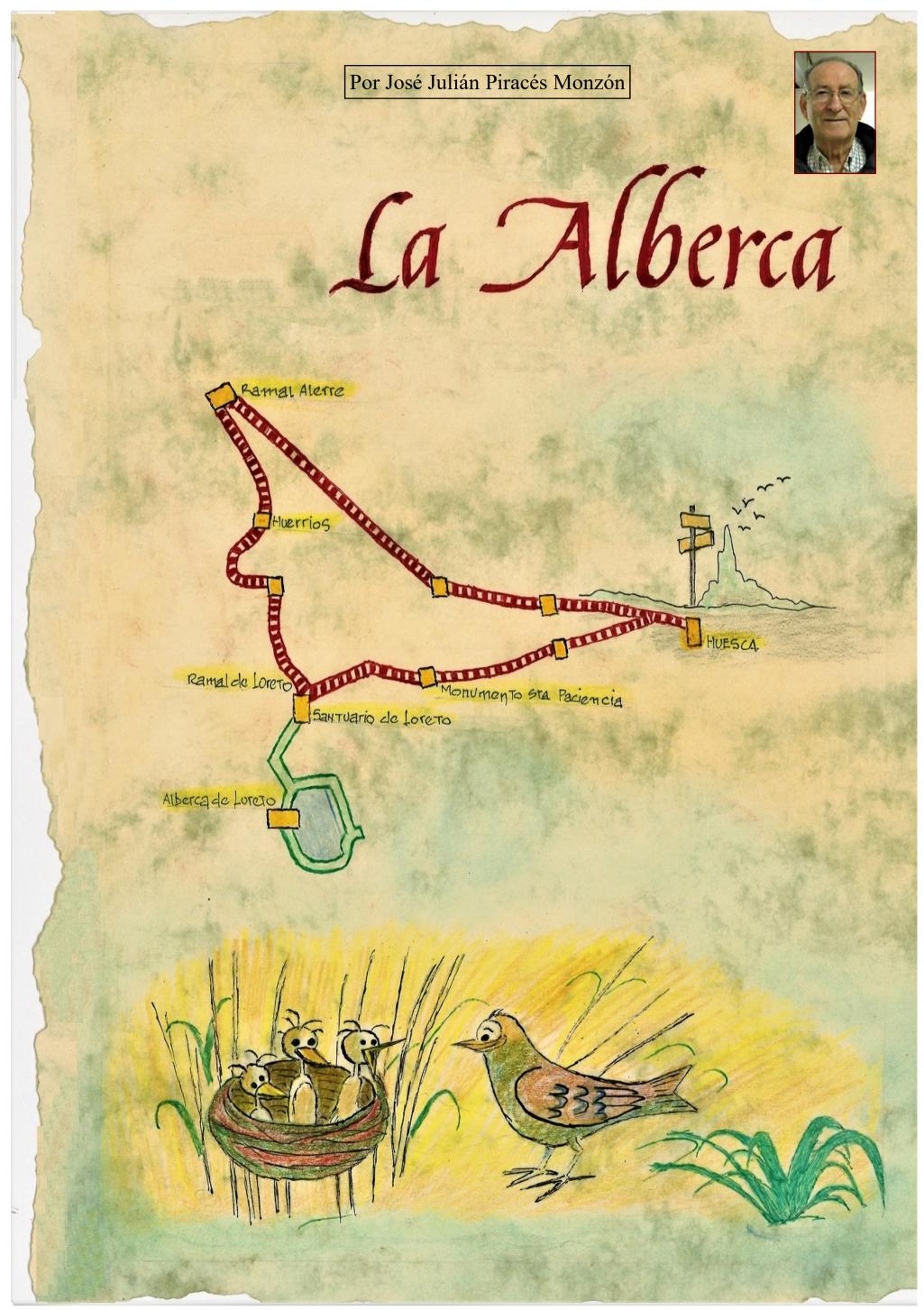
Serpentea silencioso el río Flumen a sus pies reflejada está en el agua la dejadez de este pueblo.

Desde ese enclave con pena reclama por sus viejas piedras nuestra atención restaurar su imagen, muros y estancias ser el vivo emblema de esta región.

Donde el castillo descansa, ese tozal desolado, verde algún día estará por un pinar repoblado. Montearagón, Montearagón.



Castillo de Montearagón (Foto del blog: Huesca la Magia)



de Loreto

I dia dos de Tebrero, friesta de la Canale sera, después de baber contemp la do en Huesca ca pital cientos de figuras, que cesebraban los Camarases, sui a recordar tiempos pasados, en que acudiamos los colegiales a la Emula de Larelo y después a estudiar el conjunto de las aguas, las cauapitas y las multiples ares que por alti vola-Dan, nadaban y se anmentaban. Así como durante el desfile unos iban vestidos de payasos que querreros y otras de Sailarinas o de brujas, en las aguas de la Alberca unos eran patos o anades con colores azules y rerdojos, con sus cortas patas en que sus dedos se unian por una dalgada película de tejido epitelial, en cambio draj eran pochas, que adornasan sus casezas con un color blanco y otras pochas africanas que exsision el color rojo. I gual que en el Casino de la Plaza de Lavago za, se elevan delante de sus puertas unos miradores para contemplar y presidir la marcha carnavasosa en la alserca pau elevado un mirador de madera para que los afí cionados gocen viendo los juegos de las aves, que a veces se sumer. gen sajo la suserficie del agua y escuchar sus cantos de amor y sur, a vecey extraños ruidos, como se pueden escuesar tambien, cuando pasan los carnavaleros. Estos son obra de la imaginación de los bombres y nunjeres y la belleza de las aves es obra de la

Naturaleza

LA MURALLA Y LAS PUERTAS DE HUESCA (I)

Por Víctor Mairal Piedrafita



Hay pocas dudas que la muralla ya existía en el año primero antes de Cristo. Parece que posteriormente, los musulmanes, fueron los primeros que tuvieron que reconstruirla porque estaba en muy mal estado y muy vieja, y parece que tenía unos ochocientos años de antigüedad.

También, para hacerlo más ameno, hay en Huesca varios comercios centenarios que me gustaría mencionar y unas calles a las que les han cambiado el nombre y nosotros, los mayores, seguimos llamándoles por su nombre antiguo. Ahora seguimos con la muralla.

En los cuatrocientos años que estuvieron los árabes en Huesca reforzaron la muralla y fue eficiente ante las acometidas de los reyes cristianos. En la edad media no se concebía ni una ciudad sin una muralla defensiva, con lo cual se conseguía una mayor seguridad.

En la ciudad de Huesca se conservan restos de esta importante obra defensiva que ha dejado huella después de muchos siglos de historia.

Vivir dentro de la ciudad de Huesca era privilegio y seguridad y no todos se lo podían permitir por falta de espacio para construir, en su interior existía gran función militar árabe.

En 1096, en la batalla de Alcoraz para conquistar la ciudad por parte de Pedro I, se dice que perecieron 9000 caballeros y 10000 infantes musulmanes y por parte cristiana 5000 caballeros y 2000 infantes; la tradición recoge que en ella apareció la figura de San Jorge, tan venerado en Huesca y en Aragón. Esta batalla puso final a la dominación musulmana, tras la conquista fue el rey quien aprovechó para premiar a sus fieles. Hay constancia de donaciones de casas de moros a caballeros cristianos, tanto que aquellos tuvieron que irse a vivir a los arrabales de Huesca, fuera de la muralla, o emigrar. Mientras tanto era el rey quien se preocupaba de las conservaciones de la muralla para seguridad de sus tropas, con una subvención de mil sueldos para repararla y su potencial de guerra, ya que las relaciones del Rey de Aragón con el de Castilla eran muy malas.

Hasta 1356 en que empezaron la contienda, nadie se preocupaba de la muralla; desde entonces se promulgaron ordenes de repararla con ocasión de la guerra con Castilla. El rey mandó derribar todas las casas y tiendas que estuvieran adosadas a la muralla, tanto fuera como dentro.

En 1375, cuando muere Pedro I de Castilla, y cesado el conflicto bélico, Pedro IV de Aragón impone un impuesto a los mercaderes para repararla, y también a los canteros, por cada día de trabajo gratis, a las carretas un primer viaje gratis bien llenas de piedras.

Finalizada la guerra con Castilla nadie se preocupaba por la muralla, deteriorándose por las filtraciones de huertas y casas. En Huesca había nueve puertas, de las cuales cuatro eran las que dividían la ciudad en cuarteles administrativos, además de coincidir con cuatro puntos cardinales. Las cuatro principales eran: *Montearagón, Alquibla, Ramián y San Miguel*.

Además, la muralla tenía noventa a noventa y nueve torres, con una longitud entre ellas de unos veinte a veinticinco metros, de las que solo nos queda en pie la de la Casa Amparo.

Gracias al libro de Antonio Naval nos hemos atrevido a reconstruir someramente la historia de la muralla y sus puertas, junto a otros historiadores que han dedicado su vida y tiempo en averiguar en archivos la historia que han podido.

Puerta de San Miguel, Sircata "Magdalena"

La puerta de San Miguel estaba situada entre la residencia de ancianos, Casa Amparo, y la guardería San José, orientada hacia el norte. Era el único punto de penetración en la ciudad desde la *Puerta Ramián* (Lizana), hasta la *Puerta de Montearagón, "Porteta"*.

Esta puerta estaba en un haz de caminos hacia los pueblos del río Isuela, donde hay una fuente a mano derecha del puente y el inicio de las puertas del *Almériz*. La ciudad estaba dividida en cuatro cuarteles administrativos, o sea, en cuatro partes, y esta era una de ellas. También se le llama *Puerta de la Magdalena*, por la cercanía de su iglesia. Aún quedan restos visibles en la calle Pedro IV, también de *Sircata*. Por su aspecto parece un nombre árabe, pero generalmente se llamaba *Puerta de San Miguel*, debido al monasterio allí cercano, construido por el rey Alfonso I de Aragón en 1110.

tares como religiosas.

bres de su confianza.

La noticia de esta puerta es que en 1224 el rey Jaime I tuvo una mala acogida por parte de la ciudad. Le decían al portero que no abriera la puerta, puesto que corría peligro su vida. Pero por orden del rey los caballeros de su séquito fueron a buscar al portero, que vivía en la misma torre, y le obligaron a abrir la puerta. Según parece esta puerta desapareció en 1854.

Puerta de Montearagón, San Agustín, "Porteta"

La única puerta visible, o lo que queda de ella, está situada en la calle Desengaño, cerca del palacio episcopal viejo. Está colocada en uno de los sitios más importantes de la ciudad. El

La existencia de un terreno entre la puerta y portón de la Porteta fue apoyado en un torreón el convento, pero fuera de la ciudad, donde se medieval que aún se conserva, y al otro lado en celebraban grandes concentraciones tanto mili- un muro. Esta puerta está orientada hacia el este y fue elegido como cuarterón administrativo de La puerta de San Miguel, como todas las la ciudad de Huesca. Está conectada con vías de puertas importantes, tenía un gran foso con una comunicación muy importantes, porque en la rampa levadiza, como los grandes castillos, lo edad media pasaba por el monasterio de Monque no se sabe si la elevaban con cuerdas tiran- tearagón. Con toda seguridad era una puerta árates o con cadenas. La puerta tenía dos grandes be. Casi siempre se la ha conocido como Puerta torres cuadradas, una a cada lado, en una de las de Montearagón, nombre que ha sido comparticuales vivía el portero que era el que tenía la mi- do con el de San Agustín, porque a partir del sisión de abrir y cerrar la puerta, vigilando quien glo XVI esta comunidad religiosa se estableció entraba y salía. Era el rey quien nombraba a los junto a la iglesia medieval de Santa María de porteros de todas las puertas, de entre los hom- Foris, que está pegada a la que hoy es Universidad, hoy su Paraninfo. Merece la pena visitarla.



La Porteta (Imagen tomada del blog Huesca La Magia)

Avanzado el siglo XIX se la conoció como Porteta, además al lado había una puerta contigua cerrada que tenía un arco ya desaparecido.

Continuará...

HAGAMOS

Por Mary Mairal Piedrafita



Tú tenme paciencia, que yo tendré valor y entonaremos un canto como nunca se ha oído.

Tú pones la fortaleza y yo la debilidad, y envueltos en tu abrazo, nos lanzaremos a buscar la justicia.

Tú pones el horizonte, yo la pasión, y hombro con hombro, hacia ese destino orientaremos la vida

Tú pones la verdad, yo la inquietud. Tu verdad y mi inquietud se enlazarán en la búsqueda más eterna.

Tú pones la palabra y yo el balbuceo, y entre escuchas, ecos y silencios daremos voz nueva al misterio.

Tú pones la ternura, yo cinco panes y dos peces, que saciarán el hambre de tantos y aún sobrarán doce cestos.



Tú pones la misericordia, yo algunos aciertos y bastantes tropiezos, y en la escuela del perdón brotará la sabiduría.

Hagamos un pacto, tú quédate a mi lado, y yo bailaré contigo.

Versos con sentimiento



Por Ma Carmen Murillo Marcén

En el camino dejamos otoños y primaveras y cada año vivimos nuevas experiencias.

Años que se han escapado de tu vida y de la mía y flores que van creciendo en ésta tierra que es pura.

Pero a dalla están cortando la realidad de la vida, que hace que entre por los ojos y deteriora nuestra alma.

Lo van achicando tanto que por los suelos se arrastra. El joven busca trabajo, y el gobierno no se aclara.

Mientras, en la noche oscura, el silencio va matando y miles de manos pan están pidiendo a este mundo.

Y la tierra pide agua para salvarnos a todos, ¿este juego es del azar o lo creamos nosotros?

Ya que se muere la tierra y todos estamos dentro, de esta belleza que un día en nuestras manos dejaron.

Como el pañuelo que llevas en este día luciendo, póntelo por la mañana y no lo tires al suelo.

Que es símbolo de esta fiesta de este pueblo de Aragón. Que yo me atrevo a gritar con mi pequeña voz:

¡Qué cuidemos ésta tierra y este tu pueblo de hoy! Porque el camino no acaba y que bello es Aragón.



Por Ma Carmen Murillo Marcén

Yo paseaba por los senderos de Huesca, portaba la sed ni las piernas tan cansadas, lo que y el aire acariciaba los sentidos de mi vida.

huellas que habían dejado mis paisanos y cole- de la naturaleza, que salía a mi paso. Mis manos gas. Veía aves volar buscando otra vida, como las acariciaban el sol entre mil sonrisas; ¡qué bello grullas, tan ruidosas y tan bellas, que buscan nue- paisaje!, pensé, viendo volar las mariposas, y covos lugares en cada migración estacional.

Llevaba dos horas caminando y no me im- como me perdía yo en su agua cristalina ...

mientras sentía el sonido crujiente de las hojas más me importaba era todo lo vivido en mi deambular de ahora. Me sentía libre como el viento Cada paso que daba iba reencontrando las y alegre admiraba esos almendros en flor, magia mo se perdían mis ojos en los recodos del alma y

Había un cruce de caminos y me perdí en la distancia, quería regresar a casa, pero no encontraba la senda. Miraba mis sandalias de peregrina, son las que en otras ocasiones me llevaron de regreso hacia mi hogar y mi casa.



Llegué tan contenta que por unos instantes me quedé dormida y al dormir soñé que se perdían en el infinito los caminos que unen las albercas; lloraba desconsolada pero, al despertar de mi sueño, recordé que los caminantes de antaño los cuidaban para que ahora nosotros, hoy, disfrutemos de esas sendas que están hechas con sudores, amor y mucha fuerza. Quiero seguir soñando y pensar en que me lleven sobre sus alas las grullas, para seguir de nuevo paseando por los senderos de Huesca.





RA COCINAR

Por Ma Pilar de la Fuente Foncillas

<u>RECETA DE MIGAS</u> **INGREDIENTES**

- Aceite de oliva
- Una cebolla
- Sal
- Ajo
- Patata
- Panceta
- Pan para migas



PREPARACIÓN

En primer lugar, remojamos el pan y mienpanceta y la cebolla.

A continuación, en una sartén calentamos aceite y freímos la pancetas. La retiramos y pasamos a freír la patata y cuando esté ya casi hecha le añadimos la cebolla y el ajo.

Cuando todo el sofrito esté hecho, se añade solo la panceta y al pan y se le va dando vuelta poco a poco hasta que vayamos viendo que el pan va cambiando de color, cuando sea así, añadimos el resto del sofrito...

RECETA DE PATATAS CON PUERROS, GAMBAS Y SEPIA

INGREDIENTES

- Sal y aceite al gusto
- 1 ajo
- 6 puerros
- 250 g. de gambas peladas
- 1 kilo de patatas
- 1 sepia que pese 300 g.
- 250 ml nata para cocinar



PREPARACIÓN

En un cazuela añadimos el aceite virgen extras cortamos en trocitos las patatas, el ajo, la tra y sofreímos en ella los puerros troceados en rodajas y el ajo. Cuando veamos que el puerro coge color, añadiremos las patatas cortadas a gajos, las gambas y la sepia troceada. Cuando veamos que está hecho, añadiremos la nata y el agua necesaria para cubrir la comida.

> Dejaremos hervir todo ello hasta que las patatas estén hechas.

> Consejo al emplatar: servir con perejil picado por encima y unas gambas (opcional)...

JORNADAS DE CONVIVENCIA EN ORIHUELA DEL TREMEDAL

Por Lali Gracía Santuy



No querría dejar pasar esta oportunidad que centro, como directora del proyecto, y los miemnos da la revista VIVENCIAS de expresar eso bros de otros hogares que fuimos, incluso tuvo mismo que su nombre indica, nuestras Viven- la gentileza de darnos la bienvenida el Alcalde cias, y en esta ocasión relacionadas con la experiencia que hemos tenido algunos voluntarios y voluntarias junto a la directora del Hogar, con excursión que íbamos a hacer al día siguiente. ocasión del viaje de tres días de convivencias que hemos efectuado, así como el trabajo de realizado en Orihuela del Tremedal (Teruel).

do el personal que hizo posible estas jornadas. Es la primera vez que acudía, aunque antes de la pandemia se hacían, y ha sido una grata y enriquecedora experiencia.

Salimos el martes a las diez y media de la mañana, hacia Zaragoza, donde recogimos personas de otros Hogares y de ahí, directos, hacia tintos Hogares que hacen baile en línea. Orihuela del Tremedal. Todos nos quedamos mar y rodeados de un frondoso bosque.

Nada más llegar, ocupamos nuestras respectivas habitaciones e inmediatamente fuimos a comer; por cierto, comida casera y muy buena.

de parador, muy rústico; un albergue de excursionistas que funciona hace más de medio siglo, pero en muy buenas condiciones.

mos la bienvenida por parte de la directora del propuestas y dinámicas sobre ello.

de Albarracin, al estar por esa sierra, en un gesto de amabilidad, nos ofreció unas guías para la

En esa reunión nos dimos a conocer y supimos el planing que haríamos. Nos inscribimos unos cuantos a juegos de competición: parchís, do-Al paso de dar mi sincero agradecimiento a to- minó, guiñote y petanca y más tarde al baile, que hubo todas las noches; aun cansados participábamos la mayoría, cabe destacar el grupo de baile en línea de nuestro Hogar, que dirigían sus profesoras, hermanas Esco, que dejaron a los espectadores con la boca abierta por su gran energía; también se unieron otros grupos de dis-

Al día siguiente, nada más desayunar, partisorprendidos al llegar y ver semejante paraje, mos en autobuses hacia la localidad de Albacon una altitud de 1500 metros sobre el nivel del rracín, ¡que preciosidad de pueblo!; como éramos 120 personas en total se hicieron varios grupos con guía y nos explicaron con todo detalle la historia de la localidad, su arquitectura y peculiaridades; también visitamos su museo, El edificio donde nos alojamos es una especie una casa solariega de unos nobles que permanecía intacta desde hace siglos, preciosa y curiosa, a la que siguió la comida ya en Orihuela y los trabajos relacionados con los Hogares y sus Después de comer y descansar un rato, tuvi- futuros cambios de mejora, a los que hicimos



Grupos de voluntarios de diferentes Hogares del IASS asistentes al encuentro, ante la escalinata de acceso al albergue de Orihuela del Tremedal (Teruel). En el centro, presidiendo, la consejera Mª Victoria Broto Cosculluela.

Por la tarde hubo un intercambio gastronómico de cada localidad, todo dulces típicos, y nos sirvieron para degustarlos un chocolate a la taza buenísimo, previo a la entrega de los diplomas a los ganadores de los concursos y juegos.

Esa noche el baile de despedida fue muy ameno y participativo y se animaros hasta los directores/as. Por la tarde, al acto de clausura, asistió D^a. María Victoria Broto Cosculluela, Consejera del Departamento de Ciudadanía y Servicios Sociales del Gobierno de Aragón, para darnos las gracias por nuestra participación.



En los momentos de descanso visitamos los alrededores del centro, con un río de piedras único en España, y pudimos ver plantas carnívoras.

No sé describir con palabras todo el sentir que hemos vivido estos días y la experiencia tan gratificante que ha sido. Gracias a todos los que lo han hecho posible.



Dos imágenes de las jornadas. A la izquierda el grupo de voluntarios oscenses con un fondo artístico de la localidad de Albarracín (Teruel). Arriba una vista de las reuniones de trabajo con los asistentes a las jornadas vividas en Orihuela del Tremedal (Teruel).

PÍLDORAS HUMORÍSTICAS

Siempre encontramos viñetas que valen más que mil palabras, como estas píldoras de *El Roto* (Andrés Rábago García), aparecidas en las páginas del periódico madrileño *EL PAÍS*, en fechas de 20 de febrero y 29 de marzo de 2023. Como siempre muy actuales y que dan mucho que pensar.





Revista VIVENCIAS—Núm. 30

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Página de VOLUNTARIOS de INFORMÁTICA

insertar una foto dentro de un marco y también en un oval Photoshop

Tutorial para conseguir *INSERTAR UNA FOTO DENTRO DE UN MARCO Y TAM-BIÉN EN UN OVAL PHOTOSHOP*, hecho por el *Voluntario de Informática Antonio Rodellar*.



La herramienta informática *PHOTOSHOP* es un programa informático de edición de imagen que trabaja con mapas de bits, que se ha convertido en una de las herramientas más completa de retoque fotográfico, estando destinado al diseño gráfico y retoque fotográfico, ofreciendo posibilidades casi ilimitadas.

Forma de proceder:

Hacer un Lienzo Archivo / Nuevo 40 x 40 cm

Herramienta rectangular /

- Hacer un cuadro sobra la imagen
- Edición /Contornear. Sale una tarjeta: 40 Píxeles / Dentro / Color el que más nos guste OK.
- Seleccionar / Deseleccionar
- "Varita Mágica" sumar cuadraditos / y hacer clic dentro y fuera del marco.
- Seleccionar / Invertir Edición (Copiar y minimizar o tirar.
- 2ª PARTE Creamos un nuevo lienzo de las mismas medidas, 40 x 40 cm OK.
- Edición / Pegar la foto
- Capa / Estilo de Capa / Opciones de fusión / Tarjeta: hacer clic en estilo, salen opciones.

- <u>Textura:</u> Bisel y Relieve
- TRAZO: Opciones
- Selección / Todo
- Edición / Copiar
- Edición / Pegar
- Edición / Tranf. libre

Para ajustar la foto al marco creado

La foto, para que esté dentro del marco, hay que arrastrar la Capa de tal forma que quede la foto dentro del marco.



Resultado previo y final del proceso del Tutorial citado.



Asociación DEBRA. "Piel de Mariposa

Por Guadalupe Ordóñez García. Embajadora de la Asociación DEBRA en Huesca



Que nombre tan bonito, ¿verdad?

Detrás de este nombre tan poético se esconde una de las enfermedades mas crueles que conozco, la "Piel de Mariposa".

La Epidermolisis Bullosa (EB), nombre dad sin saberlo, por científico de la "Piel de Mariposa", es una de lo que ésta puede las llamadas enfermedades "raras" o poco fre- irrumpir en cualcuentes que provoca una extrema fragilidad de la quier familia de la piel, por lo que ésta se desprende y se rompe con forma más inespeel más leve roce. Debido a una mutación genéti- rada. ca falla una proteína que hace de "pegamento" mis, y la capa más profunda, la dermis.

más mínimo roce se produzcan ampollas y heri- Mariposa" desde su nacimiento. das. Heridas que, en el mejor de los casos, tardan La asociación DEBRA "Piel de Mariposa", orhasta 15 días en cicatrizar.

cuerpo. También afecta a otras partes del orga- co... o de forma presencial si el caso lo requiere. nismo menos visibles, pero no por ello menos importantes: las mucosas, es decir los tejidos que esta enfermedad y su asociación, no dudéis en existen en la boca, faringe, esófago, estómago, visitar la siguiente URL: www.debra.es vías respiratorias y urinarias e interior de párpados y córneas.

Debido a ella diferentes actividades cotidianas como vestirse, escribir e incluso caminar pueden resultar muy difíciles y dolorosas.

Es una enfermedad crónica y muy discapacitante para quien la padece, lo que hace que con el tiempo pueda disminuir de forma importante su calidad de vida.

La "Piel de Mariposa", a día de hoy, no tiene cura, y siendo de origen genético, por lo que no es contagiosa. Además no es posible descubrirla hasta el momento del nacimiento o en los primeros días de vida del bebé, por eso no se puede prevenir.

La repercusión psicológica de la "Piel de Mariposa" puede ser devastadora, tanto para la persona que la padece como para la familia que rodea al enfermo, causando reacciones emocionales de rabia, enfado y tristeza, así como estrés, ansiedad, miedo, depresión o disminución de la autoestima personal.

Estadísticamente una de cada 227 personas es portadora de la enferme-



En España hay unas 500 personas que están entre la capa más superficial de la piel, la epider- afectadas, de las cuales 3 viven en nuestra ciudad, Huesca. Una de estas tres personas es Pablo, El fallo de esa proteína (pegamento) hace que al un niño de 9 años que convive con la "Piel de

ganización sin ánimo de lucro, les ofrece y da Los que la padecen, desde bebés tienen que so- apoyo en el día a día con diferentes proyectos meterse a largas (duran unas tres horas) y doloro- que tiene en marcha. Este apoyo se da de difesas curas, casi a diario, para tratar las ampollas y rentes formas, ya sea mediante llamada telefóniheridas que aparecen continuamente por todo el ca, videollamada, WhatsApp, correo electróni-

Para poder acceder a más información sobre



Pablo jugando una partida de cartas con socios del Hogar

CELEBRACIÓN: "BODAS DE ORO"



Por la Redacción



Con motivo de la pandemia padecida estos últimos años y las restricciones a las que nos vimos sometidos por su causa, la costumbre de realizar un homenaje a todas aquellas parejas que celebraban las Bodas de Oro se dejó de realizar. Levantados tales condicionamientos hemos pretendido reunir en un acto a las dieciocho parejas que a lo largo de esos tres años se vieron afectadas. La celebración tuvo lugar el 5 de mayo de 2023, con arreglo a los actos de la siguiente programación:

12:00 horas - MISA CELEBRADA EN LA CATEDRAL, con música.

13:00 horas - RECEPCIÓN EN EL AYUNTAMIENTO POR EL ALCALDE DE TODOS LOS MATRIMONIOS HOMENAJEADOS, con entrega de ramos de flores y placas conmemorativas grabadas.

14,15 horas - COMIDA EN EL HOGAR DEL I.A.S.S. DE HUESCA.

16,00 horas - ACTUACIÓN DEL CORO DEL HOGAR "VOCES DE LA ALEGRÍA".

Fin Fiesta - MÚSICA Y BAILE DURANTE EL RESTO DE LA TARDE.

Los actos estuvieron cargados de mucha emotividad y sentimiento, dado el objeto en sí de la celebración. En la tabla siguiente quedan reflejado los nombres de las dieciocho parejas que fueron homenajeadas, cuya presencia en los actos fue seguida de forma muy sentida por los asistentes, como se puede observar en el reportaje fotográfico correspondiente: ¡¡FELICIDADES!!

Nombre y Apellidos de los matrimonios homenajeados	Año enlace
CRISTÓBAL MEDINA ESCOT y NATIVIDAD PONTAQUE FERRER	1971
JESÚS POLO PALACIOS Y AMPARO MARTÍNEZ LASAOSA	1971
JOAQUÍN IBOR DIESTE y GLORIA VIÑUALES TRALLERO	1971
JESÚS LÓPEZ CAMPO y MARÍA GREGORIA OTAL GIMÉNEZ	1971
ANTONIO MANUEL BELLOSTAS ARTAL y MARÍA JESÚS SEN ALLUÉ	1972
ANDRÉS URÓS BORRA y ANA MARÍA TALÓN ESCAPA	1972
JAVIER CARRERA RAMÓN y MARÍA DEL CARMEN SAUSAN BARA	1972
ALFREDO GIL FANTOVA y ANTONIA ROMERO PÉREZ	1972
JULIÁN GIRAL CÁNCER y REGINA ROAS GONZÁLEZ	1972
JOSÉ ANTONIO RUIZ MORENO e INÉS DELGADO LOZANO	1972
ROMUALDO GRACIA ANDREU y FLORA MOLINER SANZ	1973
ANTONIO CAPUJ ASO y MARÍA DOLORES DUESO PUÉRTOLAS	1973
JOSÉ LUIS MARTÍNEZ JUSTES y MARÍA JOSÉ PICHARDO AGRAS	1973
MIGUEL GABARRE TIERZ Y MARÍA TERESA NERÍN LACOMA	1973
JOSÉ MARÍA BARA GARCÍA Y MARÍA DEL CARMEN LÓPEZ REULA	1973
JESÚS LABARTA PASCUAL y PILAR DEMUR BARRABÉS	1973
JOSÉ ANTONIO ESCABOSA LANUZA y Mª DEL CARMEN VAQUERO MARÍN	1973
EVARISTO OTAL GRACIA y MARÍA PILAR LARDIÉS VIZCARRA	1973



Las parejas protagonistas asistentes a los actos ante el pórtico de la Catedral de Huesca







Las parejas homenajeadas asistentes ante el retablo y el pórtico de la Catedral de Huesca con diversas autoridades.

Hogar de Personas Mayores de Huesca

GIMCANA CULTURAL URBANA

Por Alumnos del Grado Formativo de Acondicionamiento Físico CPIFP Pirámide

Hacer ejercicio en el día a día supone cantidad de beneficios para nuestro organismo y además, si a eso le añadimos al mismo tiempo cierta competición deportiva con juegos tradicionales y un trasfondo cultural por el entrono de la ciudad, es una forma interesante de conocer más el urbanismo local y ciudadano, además de una participación intergeneracional entre edades tan dispares.



Con tal motivo alumnos del *CPIFP PIRÁMIDE* han conseguido aunar todas esas finalidades en una actividad global que ha resultado atractiva para diferentes socios del Hogar del IASS de Huesca, involucrando en ella a un amplio grupo de ambos sexos. Recorrer la ciudad con dicha **GIMCANA CULTURAL Y DEPORTIVA**, fue el reclamo que llevo a los voluntarios a competir por calles y plazas de

la ciudad de Huesca, en un ambiente relajado de confraternidad intergeneracional y deportiva.



CONOZCA A NUESTROS SQCIOS Y SOCIAS



Por Ángel Dueso Ballarín

En la sección Conozca a nuestros socios y socias, tenemos en esta ocasión a Da LUISA SÁNCHEZ PÉREZ y D. JOSÉ SEVILLANO POLO, quienes NOS ofrecen unas palabras.

Pregunta - ¿Quiénes son ustedes y de qué tendría que haber algo más de Parchís, porque localidad proceden?

Respuesta - Somos los esposos Luisa, de bargo hay otros sitios en que sí. Priego, y José, de Baena, ambos de la provincia de Córdoba. Allí se conocieron y se enamoraron bancaria. Allí transcurrió su vida junto a su hija.

P - ¿Cómo se encuentran Vds. en Huesca? y ¿Dónde viven entonces?

R - Cuando el trabajo finalizó teníamos muy claro donde queríamos asentarnos definitivamente, buscando una ciudad cómoda cerca de las montañas y resultó elegida Huesca. José había hecho la mili en Jaca, y se quedó tan prendado de sus montañas y valles, así como de sus parques de ensueño, que no dudó en apuntarse al club de montaña de Peña Guara. Así él puede llevar a cabo todas esas ilusiones, ya que es amante del turismo activo, las marchas senderistas y, además, es la mejor y más sencilla manera de conocer plenamente la naturaleza que nos rodea.

P - ¿Cómo llegaron a ser socios del Hogar?

R - Unos amigos nos lo comentaron y por el boca a boca, que en este caso funcionó. Estamos muy agradecidos de conocer el Hogar. Yo, nos dice Luisa, soy voluntaria y doy clases de Patchwork desde hace varios años, mientras que José colabora con Cristóbal en las pistas de Petanca.

P - De todas las actividades que hay en el Hogar ¿Participan en alguna?

R- Sí, estoy en Espalda Sana, que considero una actividad muy recomendable.

P-¿Cómo se siente con las actividades que se llevan a cabo en el Hogar? ¿Cree que alguna se podría cambiar o mejorar?

R - Siempre se puede mejorar todo en la vida y más hoy en día con tanta tecnología. Creo que

aquí la gente no es asidua de este juego, sin em-

P - ¿Quieren añadir algo más?

R - Sí, pensamos que tendría que haber un poco después se trasladaron a vivir a Badalona espacio de tiempo donde poder encontrar a al-(Barcelona), donde ha transcurrido su vida labo- guien de la Comisión de Participación y poder ral hasta que llegó el momento de su jubilación. hacerle algunas sugerencias.... Un buzón es algo Luisa era jefa de compras de una tienda de muy frío. También queremos agradecer a la recosmética donde se encontró muy realizada, y vista VIVENCIAS que nos hayan elegido en esta José fue guardia de seguridad en una entidad ocasión, como protagonistas de la sección en la que se dan a conocer los socios al resto de asociados, pues consideramos que es una forma de conocernos e identificarnos mejor todos los que lo formamos, sintiéndonos más cercanos.

> Muchas gracias por sus respuestas, y por la atención y gentileza que han tenido.



Los protagonistas de esta sección, el matrimonio de Luisa Sánchez Pérez y José Sevillano Polo.

Actividades de los socios del Hogar del IASS de Huesca



BEFLEXIÓN - ARTE TERAPIA

Por María José Nasarre y Mª Pilar de la Fuente

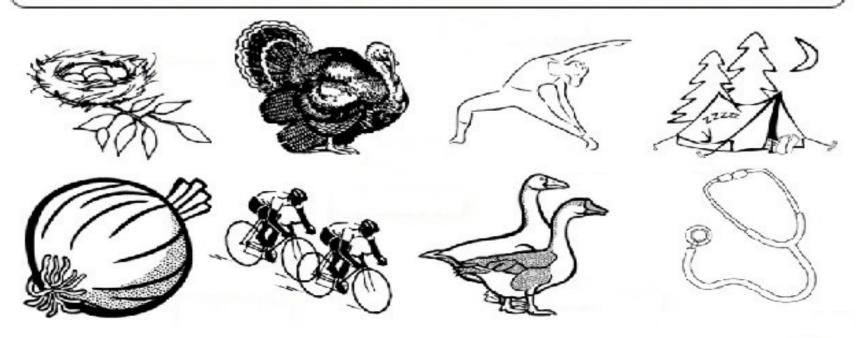
El arte de colorear Mandalas: Puedes pintarlos con lápices de colores, ceras, acuarelas, rotuladores, etc. No le des muchas vueltas precisamente a los tonos, lo importante es dejarse llevar y no pensar demasiado. Reduce los niveles de estrés y ansiedad, ayudando a relajarse. Dejamos descansar a nuestra 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.



Entretenimientos y Pasatiempos

SU	DO	KU	S			FÁ	CIL		20				ME	DIO		
			2	8	5		3		3	1		9		5		
					2		6	6		7				3		4
		7				4	9					7			9	
	7			2		8	1	П	4		8					9
		3	6	5	7						2		6			
9	6		8			5		8					1		5	
3	2				9				6			1				
7		8						9		2				4		1
6		4	3	9						4		8		9	7	

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



La solución de estos pasatiempos saldrá en la Revista VIVENCIAS núm. 31

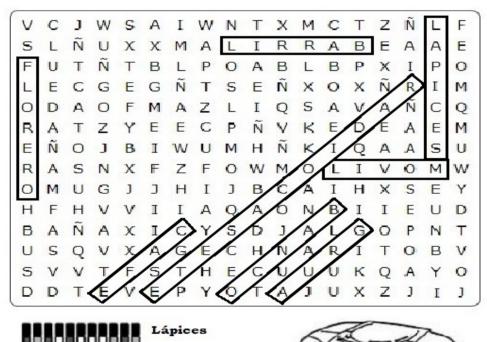
HUMOR DE GOFI

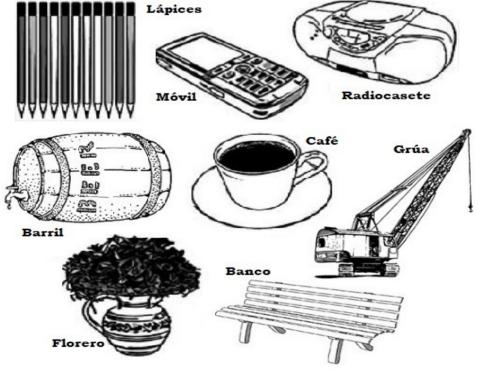


Pasatiempos anteriores resueltos

SUDOKU

5	1	8	6	3	7	4	9	2
3	2	6	9	5	4	8	7	1
7	4	9	8	2	1	5	3	6
4	5	1	7	8	2	9	6	3
2	8	7	3	9	6	1	4	5
9	6	3	4	1	5	2	8	7
8	3	5	1	6	9	7	2	4
6	7	2	5	4	8	3	1	9
1	9	4	2	7	3	6	5	8
7	2	4	6	8	9	3	5	1
7 3	<i>2 5</i>	8	6 7	8 2	9 1	3 4	5 9	1 6
								1000
3	5	8	7	2	1	4	9	6
3	5 1	8 9	7 4	2 5	1 3	4 7	9	6 2
3 6 2	5 1 6	8 9 7	7 4 5	2 5 4	1 3 8	4 7 9	9 8 1	6 2 3
3 6 2 9	5 1 6 8	8 9 7 1	7 4 5 3	2 5 4 7	1 3 8 2	4 7 9 6	9 8 1 4	6 2 3 5
3 6 2 9 5	5 1 6 8 4	8 9 7 1 3	7 4 5 3 1	2 5 4 7 9	1 3 8 2 6	4 7 9 6 2	9 8 1 4 7	6 2 3 5 8

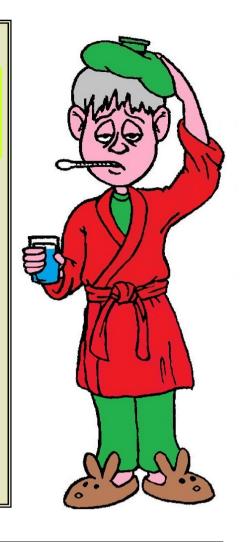




Soluciones a los pasatiempos de la Revista VIVENCIAS núm. 29

TELÉFONOS DE SALUD Y URGENCIAS

CENTRALITA HOSPITAL GENERAL SAN JORGE 974 247 000 HOSPITAL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS CLÍNICA SANTIAGO 974 220 600 EMERGENCIAS SANITARIAS DE ARAGÓN 061 **CENTRO DE SALUD PIRINEOS (Inmaculada)** 974 221 922 974 244 122 CENTRO DE SALUD SANTO GRIAL 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 902 110 112 974 221 186 CRUZ ROJA **TELÉFONO DEL MAYOR 900 252 626**





TELEFONOS DE SEGURIDAD CIUDADANA

GUARDIA CIVIL CENTRALITA

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 TELÉFONO
 902 197 197

 HOGAR DE MAYORES IASS
 974 226 212



974 210 342



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 y de algunas actuaciones realizadas



Fotografías de socios del Hogar del IASS de Huesca y de algunas actuaciones realizadas





