

# Andamos

Hogar de Mayores  
Barbastro

Número 101  
Diciembre 2023





## Diciembre 2023 - N.º 101

Depósito Legal: HU 500/2001

### Equipo de redacción:

Taller de periodismo del Hogar de Mayores del IASS de Barbastro

**Maquetación:** Lorena Romero Abelló/ Hogar mayores Barbastro

### SUMARIO

<b>Editorial</b> .....	<b>Pág.</b> 2
<b>Noticias</b>	
Saluda .....	3
Saluda .....	4
Actividades Hogar en imágenes .....	5
<b>Reportajes</b>	
Inteligencia Artificial (IA) .....	6
<b>Derecho</b>	
Ley por el derecho a la vivienda (II)...	9
<b>Opinión</b>	
Recuerdos Calle Joaquín Costa .....	11
<b>Cultura</b>	
Poesía:	
Otoño e invierno .....	13
La noria .....	14
<b>Descubriendo el arte</b>	
La Natividad. Maestro de Sopenetrán...	15
<b>Cocina y alimentación</b>	
Ya es Navidad en la cocina .....	16
Confit de pato .....	16
Merluza con muselina de ajo .....	17
Abetos de hojaldre, nata y trufa .....	17
<b>Relatos y pensamientos</b>	
Una perla cayó en mi vida .....	18
La estrella .....	20
Mirando al cielo .....	21
<b>Barbastro, ayer y hoy</b>	
La Fustería .....	23
<b>Cuídate</b>	
Por qué hacer ejercicio físico .....	24
<b>Diviértete</b>	
La actualidad con una sonrisa .....	25
<b>Mundo rural</b>	
Estada, Il encuentro de herreros .....	25
<b>Mente en forma</b>	
Nonogramas .....	27
<b>Contraportada</b>	
El Gps .....	28

**Portada:** Inteligencia Artificial (IA)

Se acercan las Navidades, cambiaremos de año, haremos nuevos propósitos y miraremos atrás con añoranza por abandonar un año que no ha sido malo, más allá de la típica queja por el clima.

En estos últimos meses hemos podido asistir a la Feria del Vino con múltiples actividades, vemos como avanza la construcción del Centro de Salud, hemos tenido teatro, conciertos...; nuestro Hogar está siempre animado con muchas actividades que nos permiten disfrutar de una amena vida social.

Como propósito colectivo sería bueno que el 2024 fuera el año de "Barbastro limpio", pensar qué podemos hacer cada uno de nosotros para mejorar el aspecto de nuestra ciudad sabiendo que si está limpia será más bonita.

Desde la redacción de ANDAMOS os deseamos unos días llenos de salud, entendimiento, amor, generosidad y buen humor para compartir con la familia.

## ¡Feliz Navidad 2023 y venturoso año 2024!

Para el que quiera consultar los números anteriores de nuestro boletín "Andamos", están disponibles en la siguiente dirección:

<https://www.aragon.es/-/mayores.-hogares-y-aula-de-mayores#anchor4>

### Equipo de Redacción:

- Vicente Carlos Alvira
- M<sup>a</sup> Isabel Bafaluy
- Pilar Caverro
- Josefina Guillén
- Javier Martí
- M<sup>a</sup> Pilar Santorromán
- Rosa Sanz

E-mail: [cdbarbastro.iass@aragon.es](mailto:cdbarbastro.iass@aragon.es)

### Colaboradores

- Nacho Alcalde
- Charo Allué
- Ana Armingol
- Conchita Buil
- Arturo Carvajal
- M<sup>a</sup> Dolores Pons

El contenido de los artículos es responsabilidad de la persona o personas que lo firman, sin que el equipo de redacción ni el Hogar de Mayores del IASS de Barbastro se hagan responsables ni del contenido ni de la forma.



## SALUDA

### Consejera de Bienestar social y Familia del Gobierno de Aragón

**Q**ueridos amigos, profesionales y socios del Hogar de Mayores de Barbastro:

El pasado octubre tuve la oportunidad de recorrer vuestro Hogar en la que fue mi primera visita como Consejera a un espacio de la red del Instituto Aragonés de Servicios Sociales. Pude conversar con muchos de vosotros e incluso me permitisteis robarle unos minutos a vuestra puesta a punto en la clase 'Ponte en forma' y en el taller de informática, 'Recíclate'.

Me han invitado a escribir estas líneas para felicitaros no sólo con motivo de estas fechas señaladas que llegan; también quería daros de nuevo la enhorabuena por haber convertido la revista *Andamos* en centenaria. Sin duda ese hito ha sido posible gracias al compromiso de un equipo de redacción ilusionado y dedicado y al apoyo de los lectores de Barbastro y El Somontano, deseosos de conocer al detalle todo lo que pasa –y pasa mucho– en este Hogar de Mayores, con unos 4.000 socios.

Tradicionalmente hemos etiquetado como “personas mayores” a quienes pasan de los 65 años, edad en la que suele finalizar la etapa laboral, pero eso no significa en absoluto que a partir de ese punto dejemos de estar activos. Lo que vi aquella tarde en el Hogar de Barbastro fue a una generación de altoaragoneses llena de proyectos, que quieren desenvolverse de manera independiente en su día a día y que se ayudan y acompañan cada vez que tienen oportunidad. Comprobé que os mueven las ganas de participar y de aprender con una sana inquietud por no quedaros fuera de esa transformación digital en la que estamos todos inmersos, tengamos la edad que tengamos.

En la visita pude ver que quienes compartís vuestro tiempo y actividades en el Hogar formáis una comunidad entusiasta, curiosa y que disfruta de una etapa de su vida llena de actividades culturales, de nuevos conocimientos, de socialización. Ésos son los motivos que nos llevaron a crear una Dirección General de Mayores dentro de la Consejería: fue una decisión estratégica que además tendrá reflejo en la futura Ley de los derechos de las personas mayores. El Gobierno del que formo parte quiere escuchar, entender y atender a los aragoneses mayores, implicados, con voz propia, que forman parte de la sociedad y participan activamente en ella de acuerdo a sus necesidades, deseos y capacidades.

Gracias por permitirme saludaros de nuevo, esta vez por escrito, y transmitir mis buenos deseos en nombre de la Consejería: espero que la familia que formáis el Hogar de Barbastro disfrutéis de unas felices fiestas y de un comienzo de año lleno de actividades, cariño y de buenos momentos.



Carmen Mª  
Susín Gabarre

**Carmen Mª Susín Gabarre**



# SALUDA

## Director Gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales

**E**stimados amigos y amigas lectores de la ya centenaria revista Andamos:

Desde estas líneas quiero agradecerles esta tribuna que me ofrecen, en una publicación que edita el extraordinario equipo de redacción en su taller de periodismo del Hogar de Mayores del IASS de Barbastro.

En julio de 1996 tuve el honor de iniciar la andadura del Instituto Aragonés de Servicios Sociales, defendiendo en las Cortes de Aragón la aprobación de la Ley de creación del mismo; pasando a ejercer como primer Gerente del IASS. Fue un reto apasionante que comenzó con el personal transferido del antiguo INSERSO y que contaba con unos pocos hogares y residencias, así como unas exiguas competencias.

Después de veinticinco años, el Gobierno de Aragón, presidido por Jorge Azcón, ha tenido a bien volver a designarme nuevamente Gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales. Este hecho, como no puede ser de otra manera, me satisface enormemente ya que para mí supone un gran reto, y a la vez es un orgullo el poder dirigir un organismo tan sensible y tan social, que con el paso de los años se ha convertido en el buque insignia del Gobierno de Aragón en materia de servicios sociales.

Hoy contamos con una plantilla superior a los 3.000 trabajadores que atienden a casi un 10% de la población aragonesa. De aquel pequeño presupuesto del año 1997 hemos pasado a tener para el año 2024, unos 450 millones de euros. El objetivo de este Instituto, como ya lo era entonces, es ambicioso: queremos que Aragón sea una región solidaria, queremos estar al lado de las personas que más lo necesitan en sus momentos más complicados y también en circunstancias vitales para su día a día.

Esta aspiración es la que vamos a perseguir para que ninguna persona se quede atrás porque no haya podido recibir esa atención que necesita y merece. Por eso los Servicios Sociales estarán centrados en las personas y en sus necesidades, con el objetivo de proteger a los que viven en situación de vulnerabilidad y generar oportunidades en una sociedad más libre e inclusiva. Los mayores, las personas con discapacidad, los menores y las familias en riesgo de pobreza serán para nosotros, como no puede ser de otra manera, colectivos prioritarios. Para todo ello nos hemos puesto manos a la obra, con la única misión de mejorar y dirigir con la mayor dedicación la gestión de este Instituto.

Aprovecho la ocasión para felicitarles estas próximas fechas navideñas y desearles un próspero año 2024. Brindo especialmente por todos ustedes y porque el éxito de esta publicación continúe durante muchos años.

Un saludo afectuoso.



Ángel Val Pradilla

*Ángel Val Pradilla*



# GALERIA FOTOGRÁFICA



Charla sobre el buen uso de los medicamentos  
(Edgar Abarca)



Charla Autorretrato y mujer en la historia de  
la pintura (Dolores Pons)



Visita a la Biblioteca  
Municipal de Barbastro



Taller de cuentacuentos  
(Colegios La Merced, Alto Aragón y Pedro I)



Encuentro de voluntariado en Jaca



Acuarela realizada por los alumnos del Taller de Pintura

Hogar de  
Personas  
Mayores  
IASS  
Barbastro

## INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA)

Desde la aparición del Homo Sapiens, por evolución, hace doscientos mil años en África oriental, tres revoluciones importantes conforman la historia de la humanidad: la revolución cognitiva, que marcó el comienzo, hace 70.000 años con la aparición del lenguaje ficticio; la revolución agrícola la aceleró hace 120.000 años; y la revolución científica, que se puso en marcha hace solo 500 años, bien pudiera, con sus avances y descubrimientos, poner fin a esta aventura histórica y comenzar algo totalmente diferente. Así en esta evolución, organismos pertenecientes a la especie Homo Sapiens dieron forma a organizaciones y estructuras algo más complejas llamadas culturas, que lograron transformaciones y avances significativos; el desarrollo subsiguiente de estas culturas humanas es lo que llamamos historia...

**Y**a en nuestra época, en el año 1946 comenzó la era de la informática, cuando en E.E. U.U. el ejército publicó el 'Calculador e integrador numérico electrónico' (Electronic Numerical and Computer, EINAC). Y, con la aparición del primer ordenador EDSAC desarrollado en la universidad de Cambridge, puesto en marcha en abril de 1949 por el equipo de Maurice V. Wilkes, de electrónicas basadas en aritmética binaria y con programa almacenado de memoria.

En pleno siglo XXI los ordenadores se han convertido en herramientas indispensables para usos laborales, sociales y profesionales; pero sobre todo para la comunicación, con el uso de celulares con sus múltiples funciones: agenda, alarma, música, reloj, cámara fotográfica... etc. La aparición de internet en 1991, cuando el científico informático Tim Bernes Lee, anuncia el nacimiento de lo que se convertiría en la Web tal como la conocemos hoy. Se trata de un post colgado en el grupo de Usenet Alt Hippiertext que indica las explicaciones para una red mundial de datos interconectada, accesible para cualquier persona desde cualquier lugar.



Brazo Robótico

La inteligencia artificial (IA), es una rama de la informática que permite a los ordenadores tomar decisiones autónomas mejorar las experiencias del usuario y optimizar procesos en distintas áreas como el transporte, la agricultura y la salud; que nos permite interactuar de forma más natural con el mundo digital y con la tecnología, organizando procesos (antes muy complejos) en diversas áreas de interés. La IA se nutre de todos nuestros datos (es su alimento básico); porque éstos evidencian y dicen tanto de nuestras interacciones, de cómo nos relacionamos y del comportamiento; y luego, con la ayuda de potentes ordenadores, más sofisticadas técnicas estadísticas (algoritmos), junto a la inteligencia artificial, pueden transformarse en fórmulas y soluciones para mejorar la



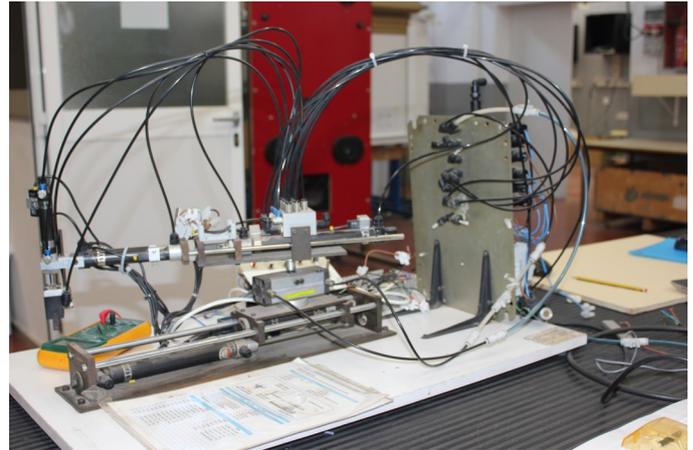
vida de millones de personas; pudiendo resolver casi todos los problemas importantes del ser humano.

Los primeros ejemplos que tenemos en la historia antigua (c.18.000 a.C.), de almacenaje y análisis de datos por parte de los seres humanos están en los palos de cómputo. El hueso de Ishango que fue descubierto en 1960 en el actual Uganda y está considerado como una de las primeras pruebas de almacenaje de éstos en la prehistoria. Las tribus paleolíticas hacían muescas en palos o huesos para registrar la actividad comercial o de provisiones; luego comparaban palos y muescas para realizar cálculos rudimentarios, lo que les permitía hacer predicciones como cuánto les durarían las provisiones de alimentos (...) En Babilonia (c.2400 a.C.), empieza a usarse el ábaco, primer dispositivo construido para realizar cálculos. La biblioteca de Alejandría (c.300 a.C.), es quizá la mayor colección de datos del mundo antiguo: contendría, posiblemente, medio millón de pergaminos y todo el conocimiento adquirido hasta el momento.

La creación de la IA es diferente a los demás descubrimientos, principalmente por dos razones:

1ª.- Porque es una herramienta que puede tomar decisiones autónomas.

2ª.- Es la primera herramienta que puede crear nuevas ideas a partir de lo que ha hecho el hombre. Ya en el año 2017, con el Machine Learning (aprendizaje automático) siendo una categoría de la IA capaz de reconocer imágenes, lo mismo con la voz, realizar diagnósticos médicos para pacientes, sistemas predictivos y otros; y el Deep Learning (aprendizaje profundo), una red neuronal con tres o más capas, con la



Robot Industrial del IES Martínez Vargas

técnica de este Machine directamente inspirada en el cerebro humano. Es considerado un paso muy grande la autonomía de estas máquinas. En realidad, podemos entender y definir la IA (en este contexto), como una serie de algoritmos y técnicas que pretenden imitar la inteligencia humana en tareas de aprendizaje, el razonamiento o la toma de decisiones.

El informático británico Stuart Russell y el científico estadounidense Peter Norvig, establecieron en cuatro tipos la inteligencia Artificial:

1.- Sistemas que piensan como humanos: donde tratan de replicar el pensamiento humano como toma de decisiones, resolución de problemas y el aprendizaje.

2.- Sistemas que actúan como humanos: emulan el movimiento y el actuar humano. Aquí se encuentran los muy conocidos robots.

3.- Sistemas que piensan racionalmente: tratan de pensar de manera lógica y racional como el ser humano, por ej. el estudio de cálculos y proyectos complejos.



4.- Sistemas que actúan racionalmente: buscan imitar de manera racional el comportamiento humano; se refiere a las conductas inteligentes de las máquinas.

La historia de la IA con todos sus experimentos a lo largo de los tiempos tuvo un antes y un después de 1936, cuando el matemático británico Alan Turing, recreó una máquina universal capaz de trabajar con algoritmos informáticos. Luego catorce años más tarde, propuso el test de Turing para investigar si estos ingenios podían pensar. Los resultados demostraron que el test se cumple cuando un humano interactúa, sin saber, con una máquina y no puede distinguir que ésta no es un humano. A partir de ese momento, la evolución de la IA no se ha detenido, es más, cada vez avanza con mayor celeridad y los humanos con mayor dependencia de sus aplicaciones y logros. La cronología de la historia de la IA ha demostrado que el humano lleva milenios intentando desarrollarla y que en los últimos 100 años ha logrado un avance sin precedentes.

En el día a día, cuando solicitamos un crédito en un banco es la IA quien decide si se te concede; en la exploración de alguna dolencia el médico se apoya en la IA para el diagnóstico y tratamiento; en una intervención quirúrgica delicada se usan micro-robots con ayuda de la IA, lo mismo en cadenas de montaje con grandes robots. En la 'Generación de contenidos': textos, máquetin, publicidad on-line, desarrollo Web, Chatbots... entre otros. Los 'Asistentes': en funciones climáticas, agrícolas, educación, comercial, logística y transporte... Podemos detectar y prevenir desastres naturales.



Aula de Tecnología aplicada (ATECA)  
del IES Martínez Vargas

Ante los grandes descubrimientos de la humanidad, siempre nos hacemos la misma pregunta, ¿ayudará a mejorar nuestras vidas, la convivencia, el empleo y ser más solidarios?, o, puede convertirse en un ingenio destructivo o vejatorio cuando no se hace un uso apropiado al aplicarlo. Tenemos algunos ejemplos del pasado con las armas nucleares y recientemente con deepfakes (suplantación de identidad con imágenes, videos o audio), fake news (noticia falsa) en las redes...

“La regulación de la inteligencia artificial se acelera después de que controle ya todos los ámbitos. Un total de 18 países y la Unión Europea urgen la implantación de normas que eviten entre un 20 a 30 % de los efectos negativos que se esperan de los nuevos sistemas” (Raúl Limón, 'El País, 4 -11- 2023').

*Fuentes: 'Sapiens De animales a dioses', Yubal Noah Harari, (2015); Derecho Público de la IA, Francisco Balaguer Callejón y Lorenzo Cotino (Coords), (2023); 'Inteligencia Artificial', Pablo Rodríguez Rodríguez. 'Descubre cómo ha cambiado a la humanidad', Art. Ignacio Riso, 20-5-2022.*

**Vicente Carlos Alvira**



## LEY POR EL DERECHO A LA VIVIENDA (II)

En el anterior artículo de esta sección se trataron las novedades de la Ley 12/2023, de 24 de mayo, por el derecho a la vivienda. En el presente artículo desarrollaré las normas que quedaron sin tratar referentes a los incentivos fiscales para el arrendador, la modificación de la Ley reguladora de las Haciendas Locales y el acceso a la vivienda de protección oficial para el arrendatario. Con estas medidas se pretende estimular el alquiler a precios que permitan el acceso a una vivienda digna.

**E**n los nuevos contratos de arrendamiento de viviendas, los arrendadores pueden beneficiarse de incentivos fiscales en el IRPF. La reducción estándar es del 50%, pero se eleva al 60% si se realizaron obras de rehabilitación en los dos años previos al contrato.

En casos específicos, como arrendatarios de 18 a 35 años en áreas residenciales tensionadas, la reducción es del 70%. Para contratos de vivienda a partir del 1 de enero de 2024, situados en mercados tensionados y con una reducción del 5% en la renta anterior, la reducción es del 90%. Contratos anteriores a la ley mantienen la reducción del 60%.

La Ley mencionada modifica la Ley reguladora de las Haciendas Locales, permitiendo a los Ayuntamientos imponer recargos a los inmuebles desocupados por más de dos años. Estos recargos pueden oscilar entre el 50% y el 100% de la cuota líquida del impuesto, dependiendo de la duración de la desocupación y pueden ajustarse según el periodo de tiempo de desocupación. Además, los Ayuntamientos tienen la facultad de aumentar el recargo hasta en un 50% adicional en caso de inmuebles pertenecientes a titulares con dos o más propiedades residenciales desocupadas en el mismo término municipal.

La ley también establece diversas causas justificadas de desocupación, entre las cuales se incluyen traslados por motivos laborales o de formación, razones de salud o dependencia, inmuebles destinados a segunda vivienda con un máximo de cuatro años de desocupación, inmuebles en proceso de rehabilitación, situaciones pendientes de resolución judicial o administrativa, y ofertas de venta con precios de mercado (con un máximo de un año) o alquiler (con un máximo de seis meses) por parte de los titulares.



**INCENTIVO  
FISCAL**



La desocupación de inmuebles de titularidad de la Administración pública también se contempla en caso de venta o exportación mediante arrendamiento.

La nueva ley también introduce cambios en el acceso a la vivienda protegida. Las personas que quiera acceder a este tipo de vivienda deberán destinarla exclusivamente a su residencia habitual y estar ocupada durante los períodos de tiempo establecidos como mínimos en la legislación y normativa autonómica o municipal que es preferente. La adjudicación de la vivienda sigue un procedimiento con sujeción a



criterios objetivos que aseguren la pública concurrencia y tienen prioridad las personas que se encuentren inscritas en los registros públicos que se constituyan por parte de las Administraciones públicas con competencias en materia de vivienda, teniendo en cuenta el orden establecido en los mencionados registros públicos.

**...Las viviendas protegidas seguirán un régimen de protección pública permanente, salvo excepciones justificadas.**

Las personas adjudicatarias de viviendas protegidas no podrán ser titulares de pleno dominio o de un derecho real de uso o disfrute de ninguna otra vivienda salvo en circunstancias objetivas acreditadas y no podrán superar los ingresos máximos en función de la unidad de convivencia, según la normativa. Las viviendas protegidas que se promuevan en suelos destinados a viviendas sometidas a algún régimen de protección pública estarán sometidas a un régimen de protección pública permanente que excluya la descalificación, en tanto se mantenga la calificación de dicho suelo.

En otras situaciones, las viviendas protegidas seguirán un régimen de protección pública permanente, salvo excepciones justificadas. Estas excepciones se aplicarán en casos de descalificación o establecimiento de un plazo de calificación de al menos 30 años, permitiendo la devolución parcial o total de las ayudas en caso de enajenación posterior. Se considera justificada la promoción de viviendas protegidas en suelos sin calificación urbanística específica y sin ayudas públicas para su promoción.

La venta o alquiler de las viviendas protegidas está sujeta a la autorización de la Comunidad Autónoma. Aquellas personas inscritas en los registros públicos, respetando el orden establecido en dichos registros, tienen prioridad. El precio o alquiler no podrá superar el máximo establecido para ese fin. La Administración puede ejercer derechos de tanteo, adquisición preferente y retracto dentro de plazos legales.

**Charo Allué**



## RECUERDOS CALLE JOAQUIN COSTA (LADO DERECHO)

**M**e sitúo al lado derecho, en el primer edificio estuvo la frutería al por mayor y detalle regentada por Ricardo Guillén y esposa. Hermano de mi padre y que yo, como sobrina, recuerdo. Aquella casa era propiedad de Luis Sambeat y esposa.

A continuación, está la casa donde estuvo tejidos San Juan, era propiedad de la familia Plana Sauras, había varios pisos, en uno la clínica del Dr. Cobos; también vivió el Dr. Jordán, dentista, con su esposa Petra. Estuvo también el juzgado de distrito y el Dr. Martínez.

A continuación, está la calle Sto. Domingo con casas antiguas, actualmente cerradas. Por él se llegaba a las Escuelas Nacionales de la Merced; recuerdo como directora a Dña. María Moré...

Seguimos por nuestra calle, en la esquina estuvieron los locales de la Sociedad Mercantil y Artesana con sus pistas de baile, una al aire libre que se veía desde el *tozalé* de la Merced, y locales de recreo, hubo galas de arte. El bar lo regentaba Santiago Suill. Aquello desapareció y se trasladaron a la avenida Ejército Español (La Floresta). Fueron gerentes Manuel Torrente, Santiago Plana, Antonio Salazar y varios más. Actualmente hay un pasaje comercial.



Calle Joaquín Costa



Antigua Fábrica de jabones  
de Mariano Turmo

Continuando la calle había un caserón, en él estaba la oficina de Sindicatos, de funcionario Ramiro Estrada, en otra oficina Telégrafos, su jefe el Sr. Mozás, hoy edificio de Telefónica. Le sigue casa Castarlenas, apodo casa Batito, en el bajo la carnicería de Bernal; le sigue casa Lasala, en el local de abajo un zapatero remendón.

Y pasamos la calle Esparza, en muchas de sus casas hoy conviven familias calés. En la esquina casa Turmo (el Jabonero), Mariano y su esposa Maruja lo llevaron muchos años, pasó a manos de su hijo, hasta su cierre. Se continúa con una relojería, venta y reparación; seguía una tienda de comestibles, Sr. Manolo, en dicho local actualmente atiende un peluquero de caballeros.

Entramos en la calle La Corte, y en la esquina casa de Ceferino Coll, hay varios pisos, además de los propietarios, vivió el Dr. Fábregas; ocupó otro piso el Sr. Moreras y su esposa Montserrat, que vendía tejidos. El Dr. Llena tuvo consulta y vivienda. En otro



piso D<sup>a</sup> María Llorens, Vda. de Broto, era maestra y daba clases. Actualmente vive un hijo del propietario, Juan Coll y familia.

En la planta baja hubo locales alquilados, en una pequeña tienda atendía Manuel Barbastro que vendía y compraba huevos, pollos y conejos. También un taller en el que enmarcaba cuadros el Sr. Blasco y sus hijos, con el tiempo puso un bar una familia de Ponzano, el Sr, Vidal, después fue Bar París. Seguía una mercería y en aquellos tiempos cogían puntos en las medias.

Hay una casa hoy pintada de rosa, con varios pisos, era propiedad de Andrés Guillén, hermano de mi padre; hay un local ocupado actualmente con exposición de Ferretería Abadías. Pasamos a la calle de Ramón Palacios, a la vez un callejón, (el del Saco), que da paso a la Tallada.

Continuamos la calle Joaquín Costa, en la esquina Casa Castellón. El propietario era de Salas Bajas, tratante en caballerías; con nuevo edificio ahora está la Peluquería de Señoras Sesé. Continuamos con la casa en la que la Sra. Eulalia despachaba leche; seguido otro local en el que vendía surtido de licores el Sr. Salazar, actualmente solar. Le sigue casa de Mariano Esteban (su apodo casa la Recia).

Seguida está casa Sanromá (el Piperero), elaboraba toneles para el vino. Saltamos la Tallada, en la esquina de enfrente la desaparecida cantina “La Pelela”; seguía la carpintería Pera. En un edificio bastante grande estuvo el cuartel de la Guardia Civil y en él varias viviendas. Continuamos a casa Montañés, exportador en vinos, y llegamos a la desaparecida estación del tren.



Antiguo Bar La Pelela

*Josefina Guillén*

# TELÉFONO DEL MAYOR

**SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA A PERSONAS MAYORES**  
 Más que un teléfono, mucho más que una llamada

**900 25 26 26**

Llamada gratuita









## OTOÑO E INVIERNO

El otoño está a punto de terminar, una estación serena, tranquila, silenciosa a la que llegamos tras un bullicioso y caluroso verano, cambió el paisaje y tomaron protagonismo los colores marrones y rojizos, hemos vencido esa tentación de melancolía tan asociada al otoño y vamos a ver como lo contempla Emily Brontë, escritora británica mundialmente conocida por su novela “Cumbres borrascosas” que fue llevada al cine en 1939 por el estadounidense Wilian Wyler.

### Caed hojas, caed

Caed, hojas caed; marchitaos, flores,  
desvaneceos;  
alargad la noche y acortad el día;  
cada hoja me habla de dicha  
en su hermosa caída del árbol otoñal.

Sonreiré cuando guirnaldas de nieve  
florezcan donde debería crecer la rosa;  
cantaré cuando el ocaso de la noche  
de paso a un día más sombrío.



Otra autora de habla inglesa, Sylvia Plath, nacida en EEUU, pasó su vida en Londres y se considera creadora de la poesía confesional:

### Árboles en Invierno

Las húmedas tintas del amanecer se diluyen en  
su azul.

Con su secante de niebla los árboles  
semejan un dibujo botánico –  
recuerdos que surgen, anillo sobre anillo,  
una sucesión de bodas.

Sin saber de abortos ni rencores,  
más fieles que las mujeres,  
¡se siembran con tan poco esfuerzo!  
Saboreando los vientos, que no tienen raíces,  
inmersos en la historia –

repletos de alas, pura espiritualidad.  
Así, son Ledas.

¡Oh! madre de las hojas y la dulzura  
¿quiénes son estas imágenes de la Piedad?  
Las sombras de las palomas con su salmodia,  
que nada alivia.



**Rosa Sanz**



## LA NORIA

Cada día gira mi noria.  
cuando estoy en lo alto  
me gusta contemplar  
cerca del cielo el azul del mar,  
me siento libre, con ganas de gritar.

Desde las alturas puedo ver  
en tierra, lo pequeños que somos.  
Hay mentes que se imaginan superiores,  
gobernantes que se creen dioses.  
Pero solo somos gotas en la inmensidad.

Los ejes de la noria me sostienen,  
nos prestan su fuerza y estabilidad.  
Cuando sopla el suave viento  
lo siento en mi rostro  
despeja mi mente de tristes pensamientos.

Al descender ya es distinto,  
con los pies en el suelo  
vuelvo a la realidad  
aquí me espera un abrazo familiar.  
eso es lo mejor que puedo desear

Así nos podemos sentir,  
a veces optimistas, alegres, libres,  
otras tristes rebeldes ante los años  
que suavemente nos pasan,  
pero tenemos esperanza y ganas de vivir.

*María Isabel Bafaluy*



## LA NATIVIDAD (MAESTRO DE SOPETRÁN)

Como ya es una tradición en la página de arte vamos a analizar la obra que este año ilustra los décimos del sorteo de Navidad. En colaboración con el Museo del Prado, se busca que la imagen sea atractiva, simbólica y representativa de los valores asociados a la Navidad.

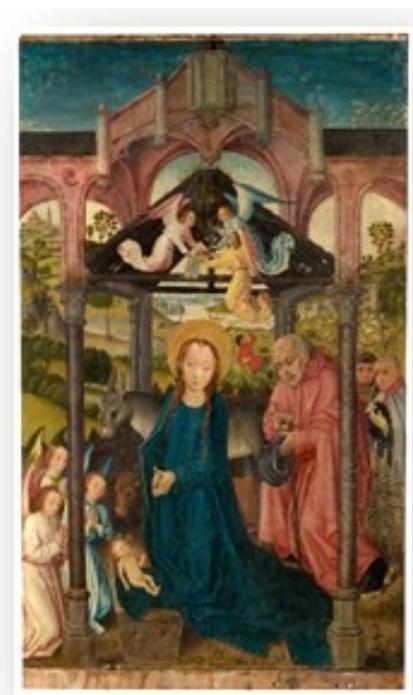


**E**l cuadro «La Natividad» del Maestro de Sopedrán es una pieza artística de gran valor histórico y estético. Fue pintado en el siglo XV y representa una escena tradicional de la Natividad de Jesús.

Es de la escuela flamenca que se encargó para el convento benedictino de Santa María de Sopedrán (Guadalajara) y se conserva en el Museo del Prado.

Es un óleo sobre tabla, de 103 x 60 cm, que fue pintado hacia 1470. Formaba parte de un conjunto de tablas, realizadas en Bruselas por encargo de la familia Mendoza, fundadora del convento. Fue un pintor flamenco claramente influenciado por Roger van der Weyden o Hugo van der Goes.

El conjunto supone un ejemplo de la llegada de pintura flamenca a la España del siglo XV y su fuerte impacto en los ámbitos aristocráticos.



Este estilo se caracteriza **artísticamente** por un cambio muy importante en el lenguaje plástico de la pintura que se concreta en:

- Realismo minucioso y detallismo hasta límites insospechados.
- Calidades visuales o táctiles de lo representado
- Crear sensaciones de volumen en ropajes. Plegado geométrico e importancia del color.
- Representación de la profundidad en el espacio a través de un camino o río serpenteante que conduce la mirada hasta el fondo.
- Una línea del horizonte elevada.

Todos los elementos citados se pueden encontrar en esta obra.

También desde el punto de vista iconográfico, hay un profundo cambio en la interpretación del tema de la Natividad basado en las visiones de Santa Brígida de Suecia, hoy considerada patrona de Suecia y copatrona de Europa.

La Virgen, en la época medieval, se había representado recostada al lado de su hijo recién nacido. Ahora es su madre la primera que lo adora como Dios, de este modo desde el siglo XV esta nueva iconografía sustituye a la anterior de tradición bizantina y, es la que a partir de ese momento triunfará en las nuevas representaciones de la Navidad.

*M<sup>a</sup> Dolores Pons de Pablo*

## YA ES NAVIDAD EN LA COCINA

Este año queremos apostar por menús asequibles y que puedan prepararse con antelación. Hay que llegar a la mesa relajados, no sacrificar al responsable de la cocina. Es importante realizar la compra con antelación y preparar elaboraciones que puedan ser congeladas. Debemos, por tanto, elegir bien y valorar tiempo y esfuerzo porque una reunión familiar puede convertirse en un “palizón” en la cocina. Si es necesario encargar la comida o comprar productos ya preparados, hagámoslo sin sentirnos culpables por ello. Lo más importante es estar juntos y disfrutar de la familia.

Os proponemos algunas recetas sencillas y os recordamos que en el siguiente enlace están colgados los Andamos anteriores, podéis encontrar menús navideños de años anteriores: <https://www.aragon.es/-/mayores.-hogares-y-aula-de-mayores>

### CONFIT DE PATO

#### CON MANZANA, CHAMPIÑÓN Y REDUCCIÓN DE PEDRO XIMÉNEZ

#### Ingredientes

4 muslos de pato confitado

1 manzana golden

6 champiñones

Sal

Para la reducción:

200 ml de licor Pedro Ximénez

Un cucharón de azúcar

#### Elaboración

Preparar la reducción de Pedro Ximenez un par de horas antes: poner un vaso de licor, remover hasta disolver el azúcar y cocer a fuego lento hasta que reduzca bastante. Al enfriar tiene que tener textura como de caramelo.

Poner en una bandeja los muslos y al horno a unos 120 grados aproximadamente durante unos 20 minutos para deshacer la grasa que utilizaremos para freír la guarnición.

Limpiar los champiñones y laminarlos. Lavar las manzanas, descorazarlas y cortar en láminas con la piel. Calentar la grasa del pato en una sartén y saltear los champiñones con un poco de sal y dorar la manzana.

Con el horno a 200° dorar los muslos de pato por los dos lados que queden bien crujientes. Servir el pato caliente acompañado de champiñones y manzanas y regado con la salsa muy caliente.





## MERLUZA CON MUSELINA DE AJO

### **Ingredientes**

4 lomos de merluza  
1 puerro, 2 ajos, 2 patatas, 2 zanahorias  
150 g de salsa mayonesa  
2 claras de huevo  
2 cucharadas de pimentón dulce  
Laurel, vinagre, aceite, sal y pimienta

### **Elaboración**

Pelar y limpiar las verduras y cocer “al dente”. Poner en una sartén con vinagre, laurel, espolvorear pimentón y reservar.

Hacer una mahonesa de ajo y añadir las claras a punto de nieve.

Poner las verduras escabechadas en una fuente, reparte por encima los lomos de merluza cortados y cúbrelos con una capa de la muselina. Introduce en el horno precalentado a 180° a gratinar hasta que se dore. Servir caliente.



## ABETOS DE HOJALDRE DE NATA Y TRUFA

### **Ingredientes**

2 láminas de hojaldre  
200 g de chocolate fondant  
500 ml de nata para montar  
50 g de azúcar y azúcar glas  
(No hará falta el chocolate si los rellenamos solo de nata montada)

### **Elaboración**

Trocea el chocolate y junto con la nata y el azúcar, échalo todo a un cazo para calentarlo al baño María hasta que todos los ingredientes se hayan derretido. Dejar enfriar y montar. Introducir en una manga pastelera con la boquilla estriada y reservar en la nevera. Mientras, pon a precalentar el horno a 180°C.

En caso de rellenar solo de nata, la preparación es más sencilla, montarla con el azúcar y reservar bien fría. Se puede servir sola o mezclada con fideos de chocolate y/o almendra picada y tostada.

Cortar los hojaldres con una plantilla hecha de papel de horno. Coloca los abetos de hojaldre en la bandeja del horno forrada y pínchalos con un tenedor. Mételes en el horno precalentado durante 15 minutos. Después, retíralos y déjalos enfriar. Colócalos en la bandeja de presentación, rellena y cubre con el otro abeto con cuidado de no aplastar el relleno y espolvorea con azúcar glas.



**Andamos**

## UNA PERLA QUE SE CAYÓ EN MI VIDA

Intento dejar mi profesión, aunque nada se me da mejor. Aún así, me comprometí a un nuevo encargo en el Museo Mauritshuis de la Haya.

La noche había cerrado los puños dejando el mundo en una penumbra flotante. Marte y algunas estrellas me prestaron su luz entre calles y canales.

No era fácil perderse. La fachada sur del museo se acodaba en la lámina de agua de un lago. Mi perfil era negro sobre el agua al subir al bote en la orilla, lo que me trajo recuerdos de otras ciudades con río o con mar en donde había robado. La negrura para mi era complicidad. Con escasos golpes de remo llegué a la puerta del embarcadero en la planta baja del palacio. No tuve problemas para adentrarme en el edificio. Silencié fácilmente la luz, al ser especialista en sistemas de alarma. El sigilo me lo procuraban mis pies de gato. Segundo piso, sala 3. Aquella puerta cerrada debía encerrar piezas preciosas. La abrí con la delicadeza de un lacayo que da paso a un invitado a un baile de uniforme. Tuve que darme un manotazo en el cogote mientras decía para mí: “A lo que estamos, ¡¡deja de fabular!!”



La joven de la perla (J. Vermeer)

La linterna supo al instante dónde enfocar. “La joven de la perla” se hacía la ignorante y ni se inmutó al descolgarla de la pared. Deshacer el camino y en un abrir y cerrar de ojos el trabajo estaría terminado. El lienzo pesaba mucho debido al marco. Lo separé cuidadosamente y empecé a enrollar la pintura. Oír un clong tensó mi cuerpo como una cuerda de violín. Giré una vuelta completa, linterna en mano, hasta que el foco de luz captó una bola nacarada rodando por el pasillo. No podía ser. Miré el cuadro y me quedé sin aliento. Le faltaba la perla de la oreja. Era una locura, pero tenía que recuperar la joya a toda costa.

Rodaba tan rápido que escasamente podía seguirla. La noche tampoco ayudaba. De súbito estaba en Delft. La perla se dirigía hacia el barrio Papista. Al llegar a Oude Langendijck esquina con Molenpoort se coló en el portal y enfiló la escalera. Jadeando, casi exhausto, subí tras ella y llegué para constatar cómo se colocaba en la oreja de una joven que posaba ante un pintor. Era Vermeer, que totalmente concentrado, no pareció percatarse de mi presencia. Me quedé congelado en ese instante. Lo último que quería era alterar la ejecución del cuadro. Fui retrocediendo sin darles la espalda, bajé la escalera del estudio y salí a la calle. Tuve que sentarme,



más que aturdido, en un banco que se apoyaba en la fachada. No sé cuánto me duró el vértigo.

Al levantar la cabeza me rodeaba un grupo que no dejaba de preguntar por mi salud. “Estoy bien, no pasa nada”. “Venga, que vamos a entrar en la casa donde pintaba Vermeer” Tuve que restregarme los ojos para concluir que me había vuelto loco. ¿De dónde había salido esa gente? Les seguí en rebaño por las estancias, el lavadero, la bodega y finalmente el estudio. Unos maniqués reproducían el momento de la escena de la pintura del cuadro de “la joven de la perla”. Esa escena recreada me devolvió a la visión anterior. Y sí, la perla prendía de la oreja de la joven.

“ **La linterna supo dónde enfocar. La joven de la perla se hacía la ignorante y ni se inmutó al descolgarla de la pared** ”

¡Vamos! ¡Al autobús! Reconocí al grupo literario con el que íbamos tras la trama del libro “La joven de la perla”.— Ahora veremos el cuadro auténtico en el Museo Mauritshuis de la Haya — , dijo Marisa. Ya no podía estar más confundido. El Museo seguía en mi memoria desde que, de madrugada, había salido con el lienzo bajo el brazo.

Segundo piso, sala 3. Centrada, en una pared exclusiva, lucía “la joven de la perla”. Con el turbante azul y amarillo, esos ojos tan redondos, el pelo recogido, la boca entreabierta. Sería de asombro, como el que tenía yo. Mi atención no obstante se centró en la perla. Ahí estaba, incólume. La miré, volví a mirarla y me convencí de que estaba en la oreja. ¿Dónde iba a estar?

Miraba como el que sale de un sueño, de un viaje al fondo de su cerebro. En ese momento la frontera entre realidad y ficción me pareció permeable. El colmo fue cuando vi claramente que la joven me guiñaba un ojo ladeando la cabeza hacia la oreja de la perla.

Aquel día en la Haya anduve errante sin entender nada. Al caer la noche bordeé el lago al pie del Museo. Creo que vi una sombra navegando en barca hacia el embarcadero. No pude más. Salí corriendo al hotel.

Sentado en la cama, abrí el tubo que llevaba arrastrando todo el día. Salió una lámina del cuadro de la joven. La extendí buscando una respuesta. Hundí la mirada sobre la oreja y ¡¡no estaba la perla!!

De vuelta a casa en el autobús, Jan me dijo que era una errata tipográfica. Yo pensé si toda mi historia, yo mismo, no sería también una errata.



**Nacho Alcalde**



## LA ESTRELLA

**E**s la noche del día 4 de enero. En la patera que se dirige a Canarias hay personas de un país africano que con desesperación buscan encontrar en nuestro país una vida mucho mejor.

No temen al peligro del mar, se juegan la vida y la de algún hijo porque solo les queda la esperanza. Allí en un espacio muy reducido está una madre con sus dos hijos, un niño de 8 años y una niña de 6 años. Los niños no tienen sueño y miran al cielo, contemplan una estrella que brilla mucho más que las otras, su luz parece que ilumina y señala su rumbo.

El niño le dice a su madre: Esa estrella nos mira con cariño, será nuestro destino. Llevan días con hambre y con frío, con suerte llegan al final de su recorrido donde les esperan la Cruz Roja española, personas generosas que atienden esas vidas.

El día 5 de enero, noche de Reyes, en el alojamiento una cooperante les explica el significado de la Navidad y el día de Reyes. Los niños con su madre, recordando sus palabras visitan la ciudad donde alegres y asombrados contemplan el árbol con las luces y la gente que contenta va por las calles.

Mas tarde se para a ver la cabalgata de los Reyes Magos. Al ver la cabalgata del rey Baltasar no lo pueden creer, en ella destaca un magnífico rey del mismo color de su piel que reparte caramelos y regalos a los niños. Ellos suben a la carroza y el rey les da caramelos y un regalo a cada uno.

Al llegar al albergue, los niños que siguen muy emocionados le dicen a su madre: la estrella que marcó el camino a los Reyes Magos creo que es la misma que en el mar nos ha guiado hasta este lugar, ¡¡qué fantasía!! Piensa la madre. Es verdad, dice el niño y cuando sea mayor no será un rey mago que da caramelos y juguetes a los niños, eso es muy bonito, yo quiero ser “el Rey del fútbol”, ganaré mucho dinero y podré dar a los niños lo que necesitan ellos y sus padres en nuestros países para poder tener una vida mejor...

La madre les contempla con ternura, están dormidos y sus labios dibujan una sonrisa. Ella piensa que su sueño tal vez un día pueda ser realidad y como él llegarán personas y gobiernos de sus países que les ayuden a no tener que exponer sus vidas y vivan mejor en su entorno natural. Ojalá así pueda suceder y todos lo podamos desear.



*M<sup>a</sup> Isabel Bafaluy*



## MIRANDO AL CIELO

Pienso, no sé si estaré en lo cierto, que los habitantes del medio rural, del presente y más del pasado, miran y han mirado con gesto litúrgico al cielo, o quizá sea una percepción personal, rescoldo de esas vivencias de infancia. El agricultor, como sabemos, siempre ha dependido de una manera muy especial del tiempo para sobrevivir. En ellos he pensado al escribir este pequeño artículo, pues no lo tenían tan fácil como ahora con los avances de las tecnologías.



Entre mis recuerdos está el ver a mis mayores asomarse a la terraza para observar de dónde soplaba el viento y si el panorama se presentaba halagüeño o preocupante. Sabido es que eran buenos maestros en lo que respecta al fluir natural de las estaciones, siempre tan en contacto con la tierra, de pies en ella, pero mirando al cielo.

Fruto de ese observar la naturaleza, los labradores se convertían en verdaderos “hombres del tiempo”, pronosticando a corto plazo esos fenómenos atmosféricos capaces de condicionar su vida y dejar estéril el sudor de su trabajo.

El mundo globalizado de hoy, también mira con interrogantes al cielo y a esa naturaleza atmosférica con síntomas de cambios perniciosos para los seres vivos de la madre Tierra, y el cambio climatológico preocupa y todos debemos ser responsables con nuestro entorno y, medio ambiente.

**Fruto de ese observar la naturaleza, los labradores se convertían en verdaderos “hombres del tiempo”...**

¡Cuánto mirar hacia arriba, deseosos de ver nubes repletas de agua, si ese preciado bien se hacía esperar! ¡Cuántas rogativas en procesión a El Pueyo o a El Plano para implorar la lluvia! Recuerdo de forma muy difusa el encuentro de varios pueblos (también Castellazuelo y Pozán) entre cantos y aromas de tomillos, aliagas, romeros... que, a mi corta edad, me pareció festivo y multitudinario en una ermita lejana y mágica. ¡Qué derroche de paciencia en aquellas sofocantes canículas, esperando que Eolo (el dios de todos los vientos) desatara de su odre *“bella volada d’aire p’aventar en la era”!*

Pero no siempre se ha puesto la mirada en lontananza para ver los tan ansiados nubarrones sino más bien para todo lo contrario; el deseo era ver el horizonte raso y despejado deseando que el pipirigallo, la alfalfa o la garba de la era no se mojaran, o el pedrisco arruinara los frutos.

En aquellos recordados veranos, cuando el cielo se tornaba oscuro, bruno, amenazante, denso, envuelto en serpenteantes relámpagos con el rugir de sonoros truenos, como si se tratara de la antesala del Apocalipsis, fui testigo de escenas ancestrales en las que mi abuela, entre *aireras* y ennegrecidos cielos rubricados de



haces de rayos, tiraba al corral desde el *terrau* las tenazas del hogaril en cruz, con gesto entre desesperado y confiado de clamar protección para las cosechas, los animales y las personas, pues en ocasiones todos se encontraban a la intemperie.

Había conjuros, digamos, más científicos, para deshacer las nubes y así evitar las temidas *pedregadas*. En lugares estratégicos, desde las casetas, se tiraban los *codetes*; desde allí los hombres lanzaban a las boiras lo que a mí me parecía la piedra de David contra Goliat. Me producía cierto temor verlos partir, y es que siempre me he sentido indefensa (sensación que perdura) ante ese espectáculo regio, gigantesco e impresionante.

También al anochecer se sigue mirando las rutilantes estrellas, sobre todo a finales de invierno y principio de primavera, para descifrar si son portadoras de las devastadoras escarchas y heladas.

En mi niñez, carente de tantos juegos y actividades como disfrutan ahora los niños, el firmamento era una fuente de imaginación, claro está, no para averiguar la conducta de la climatología. Sencillamente, al observar ese océano a modo de techo, nuestra fantasía ideaba seres y figuras según el perfil de las nubes, como si una mano misteriosa dibujara en una inmensa pizarra. Los cúmulos grandes y blancos, nos parecían copas rebosantes de nata o lana recién *escorpinada* (cada uno tenía su particular apreciación). Otras nubes eran ovejas, peces, dragones, ositos de peluche, perritos panza arriba..., barquitos disipándose en un abordaje de piratas hacia aguas abismales... Cuando el bochorno enrarecía el ambiente, las nubes se tornaban negruzcas y sus greñas presagiaban tormenta, solíamos retirarnos a casa ante el primer trueno amedrentador. Si el sol asomaba por una montaña de nubes ribeteadas de un dorado intenso en su cúpula y formaba unos rayos que casi nos alcanzaban, creíamos estar cerca de una revelación divina. Nos encantaba ver y contar los siete colores del arco iris y siempre se quedaba alguno en no se sabe donde.

Hoy sigo dejándome sorprender por crepúsculos rendidos en el horizonte, por esa techumbre cuajada de estrellas, por las formas volubles de nimbos, cúmulos, estratos, cirros..., por las mudanzas de la luna, por el olor a tierra mojada después de la lluvia...



Al contemplar la bóveda celeste, luminosa y diáfana; encapotada, poblada de nubarrones, ceñuda y gris, con sol o luna, vestida de azul con nubes blancas o sombrías, ostentosas o humildes, majestuosas, caprichosas, espléndidas, efímeras..., me digo: como la vida misma.

**Conchita Buil**



## LA FUSTERÍA (PROCESIÓN I)

Traemos hoy en este número, que cambia de centena, un lugar de Barbastro muy céntrico y transitado, como es la confluencia de las calles General Ricardos con San Ramón, donde el cambio es muy notable, sobre todo en lo que respecta a la casa que ocupa el centro de las 2 fotos.



**AYER:** Una gran procesión religiosa, parece que sea por la festividad del Corpus Christi, baja por la calle San Ramón para incorporarse a General Ricardos. Podría fecharse sobre la década de 1920 y podemos comentar algunas curiosidades. La abren “los seises” (de los que hablaremos en otra ocasión), escoltados por la Guardia Civil con uniforme de gala; le siguen un terno de sacerdotes y las autoridades civiles, posiblemente el Ayuntamiento. A los

dos lados niños de Comunión y mucho público espectador. En el balcón principal un gran letrero, *DENTISTA*, y al lado un anuncio que dice *EUSEBIO BELTRAN, CIRUJANO DENTISTA, SE HA TRASLADADO A ESTA CASA*, y, debajo, prohibido fijar carteles. En la planta baja lo que debía ser un local comercial llamado COLLADO.

A la izquierda la calle G. Ricardos está cortada, y delante, un coche matrícula HU- 27

**HOY:** Hemos procurado hacer la foto casi con el mismo encuadre y es el edificio central el que ha cambiado, los laterales poca transformación han sufrido si exceptuamos ahora en la izquierda la desaparición de la casa de LA TIENDA NUEVA y los cuatro árboles que hay en la parte derecha, sobre la ancha acera de la calle San Ramón.

La casa donde esta Pinturas Fierro es “tipo barco”, de un estilo que sobre los años 40 se hizo popular como símbolo de modernidad, que se caracterizaba principalmente por sus balcones curvos. Algunos otros ejemplos podemos encontrar en Barbastro.

Como curiosidad queremos recordar que en la esquina de esa casa en la calle San Ramón estuvo durante muchos años “El Carré”, puesto ambulante donde el Sr. Antonio Vidal vendía todo lo que hoy llamamos chucherías.



**Javier Martí**

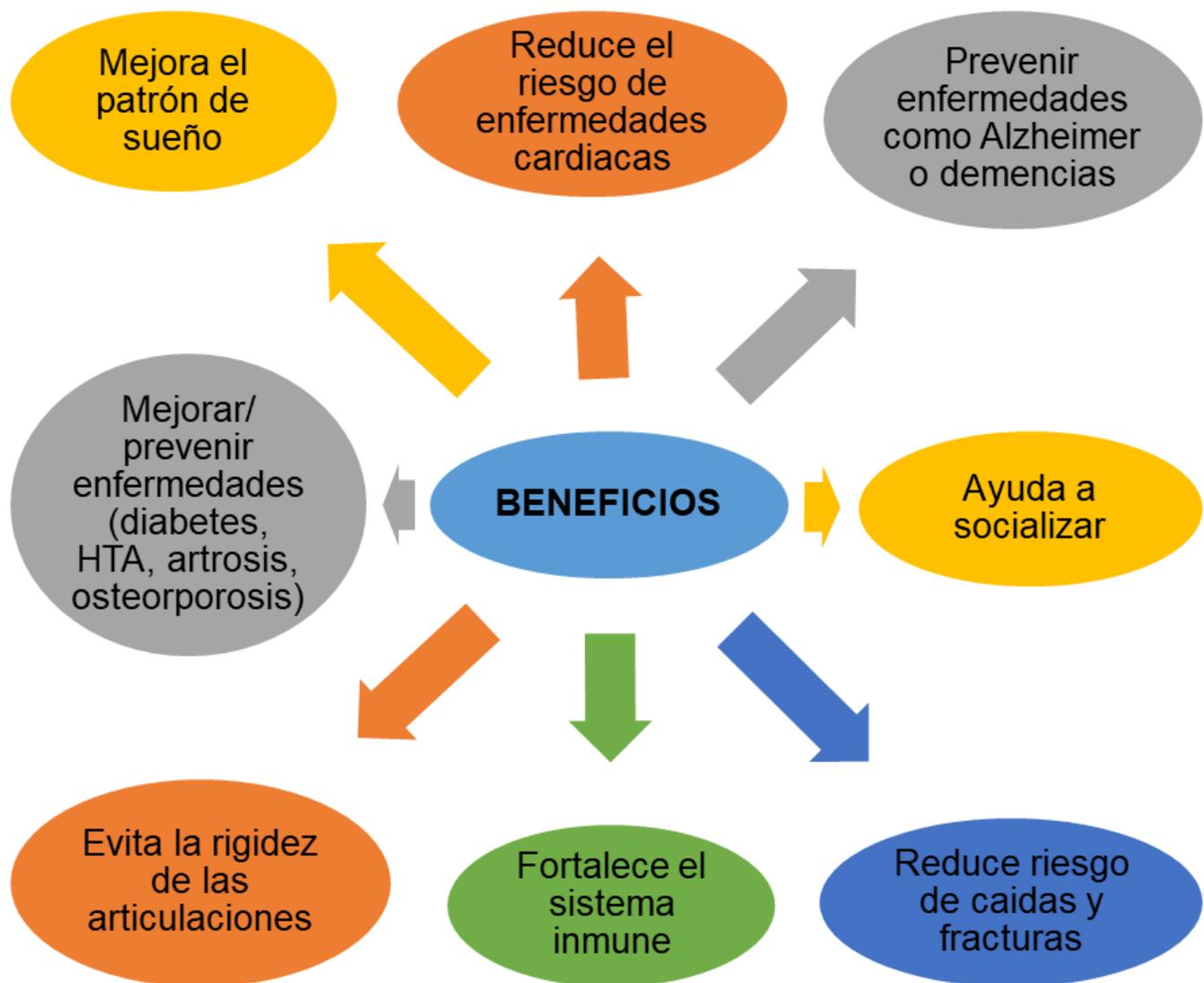


## ¿POR QUÉ HACER EJERCICIO FÍSICO?

La edad y algunas enfermedades pueden disminuir las capacidades de la persona, causando algunos problemas físicos que afectan a los músculos, las articulaciones, y también pueden causar un deterioro de las funciones cognitivas.

### ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE HACER EJERCICIO FÍSICO PARA LAS PERSONAS QUE LO PRACTICAN?

Realizar ejercicio físico de forma regular mejora estas capacidades:



El ejercicio físico es una de las mejores herramientas para aumentar las capacidades funcionales que se han ido deteriorando con el paso de los años.

Además, aporta beneficios al estado de ánimo, emocional y mental, ayuda contra el sedentarismo y aislamiento, logrando una mayor autonomía personal y, por tanto, mejora la calidad de vida.

*Ana Armingol y Arturo Carvajal (Equipo PAP)*



Andamos

## ESTADA, II ENCUENTRO NACIONAL DE HERREROS

Del 29 de septiembre hasta el 1 de octubre, se celebró el Encuentro Nacional de Herreros, la Organización retomó este segundo evento, tan singular, con mucha ilusión después del paréntesis de cuatro años, con el objetivo de dar a *conocer y mantener* este **arte/oficio del hierro y fuego** tan tradicional en los pueblos y para aprender los propios participantes, con el intercambio y la aportación de nuevos conocimientos y habilidades que le son propias de esta actividad; y enseñar a los más jóvenes para tratar de ahuyentar el fantasma de la despoblación en el medio rural, como dedicación vocacional o modo de vida personal. Cerca de 60 participantes venidos de todas las partes del país y del extranjero se dieron cita en esta localidad, ya muy conocida como *“el pueblo de los herreros...”*



Herreras trabajando en el yunque

Las fraguas están encendidas, pronto por la mañana, bajo la atenta presencia de las majestuosas formaciones rocosas que se encuentran en lo más alto del bello paisaje de este pueblo. Ya una pintora foránea, hace algún tiempo, comentó de él que, *“se parecía a la estampa de un ‘Belén’ natural, por su armonía en la distribución de las casas en torno a la montaña, y a la vez, está cercado por un caudaloso río”*. Manos femeninas se aprestan a avivar las llamas del fuego que ponen *rusiente* el hierro, para darle artísticas formas golpeando con el martillo sobre el yunque. Cada vez más mujeres se inclinan por esta actividad como expresión creativa; en esta ocasión nueve **herreras/forjadoras** se sumaron al evento participando codo con codo con sus

compañeros.

Juan Antonio López **‘Chapi’**, promotor de los encuentros nos comenta que, *“los niños que se representan en la primera escultura se han hecho ya mayores y han conseguido una carrera, y tienen que marcharse. Ahora los representamos por un maestro que ha conseguido destino docente como podría ser un arquitecto, médico o abogado, dando un paso hacia el futuro pero gira su cabeza mirando hacia el pueblo, sabiendo que no volverá. Simboliza la España vaciada, y la escultura se denomina ‘Éxodo’*.

Las jornadas se desarrollaron con total normalidad y con mucha afluencia de visitantes, siendo de destacar la forja nocturna por lo espectacular que resulta ver las llamas de 30 fraguas en la obscuridad de la noche. Una vez concluidas las distintas partes del conjunto se ensamblaron formando la escultura de forja que, como cierre de jornadas, fue instalada en la entrada por la carretera N123 de Barbastro.

Este Encuentro fue posible gracias a la colaboración del Ayuntamiento, con Valero Aguayos, su alcalde, al frente; a la entrega incondicional de los voluntarios/as de la ‘Asociación La Violeta’, procedentes la gran mayoría de la misma localidad; a la Comarca del Somontano y la Diputación de Huesca (DPH), y a un número considerable de empresas del mismo entorno.



Herrero en la fragua

**Vicente Carlos Alvira**



## NONOGRAMA

Nonograma o Picross es un rompecabezas lógico, que consiste en colorear las celdas de una cuadrícula de 15 x 15, mediante instrucciones de número que definen filas y columnas. El fin es averiguar el dibujo oculto.

¿Cómo resolverlo? Hemos de tener en cuenta los números que indica cada fila y columna. Los números indican el número de celdas que se deben rellenar. Si una fila o columna muestra diferentes números, significa que hay grupos de celdas contiguas, con al menos un hueco en el medio.

**Ejemplo:** si una fila muestra como pista los números: 3 - 5 - 2, significa que hay tres grupos en ese orden, el primero de tres, el segundo de cinco y el último de dos, y que al menos hay un espacio blanco entre medias, aunque puede haber más de un hueco vacío.

				1				1										
				1				1										
				1	1	1		1	1	1		2	2					
				0	4	7	8	9	9	9	9	8	7	6	2	2	5	3
			1	1														
			1	1														
			1	1														
			1	1														
			1	1														
			0															
			10															
			13															
			14															
			10	2														
			9	2														
			12															
			8	2														
			7															
			4															

Soluciones al número anterior:

1	D	E	S	P	R	E	O	C	U	P	A	C	I	O	N
2	V	E	R	G	Ü	E	N	Z	A						
3	I	N	C	R	E	D	U	L	I	D	A	D			
4	R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A				
5	E	M	P	A	T	I	A								
6	E	U	F	O	R	I	A								
7	T	R	I	S	T	E	Z	A							
8	C	O	M	P	U	N	C	I	O	N					
9	N	O	S	T	A	L	G	I	A						
10	L	E	G	R	I	A									
11	E	S	P	E	R	A	N	Z	A						

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

## HABLAMOS DE...

# EL GPS

**H**oy vamos a hablar del GPS, o Navegador. Es una de las invenciones más importantes de la civilización humana y que recibió un gran impulso durante la Guerra Fría debido a la distancia que separaba a los contendientes y a la necesidad de conocer la ubicación exacta del enemigo. Pero también tiene otra utilidad y es que, si nos dirigimos a Miranda de Ebro a ver a una amiga, no tenemos más que programarlo y nos irá marcando la carretera por donde nos conviene circular y nos guiará hasta nuestro destino.

Para que esto ocurra se necesitan tres tipos de elementos: satélites, estaciones terrestres y receptores.

Hay más de 25 satélites a 15.000 millas de altura sobrevolando la Tierra que envían información por medio de radio, TV e internet, señales que son capturadas por nuestros receptores, o sea, los aparatitos que llevamos en el coche, estos satélites tienen una duración de unos diez años y necesitan reparaciones.



La estación terrestre es fundamentalmente una antena, que realiza muchas y complejas funciones: seguimiento de la posición del satélite, operaciones de control, procesamiento de datos... pues desde ella se analizan y transmiten, también se detecta si hay algún problema en los satélites.

Los receptores son esos dispositivos que llevan incorporado la mayoría de los coches que se fabrican actualmente, permite conocer nuestra ubicación y conducirnos a nuestro destino. En un principio fue utilizado por excursionistas y deportistas al aire libre. En 1996 se utilizó por primera vez en automóviles, ahora tienen muchos y variados usos, incluso podemos comprar plantillas para zapatos con GPS incorporado, facilitando el seguimiento de personas con Alzheimer.

Tuvo su origen en 1909 cuando J.W.Jones, inventó el primer asistente para lectura de rutas en carretera.

En 1950 se creó el Sistema de Vigilancia Espacial y el primer sistema para detectar y rastrear todo tipo de objetos de la órbita terrestre.

**Rosa Sanz**