

# AIRES DEL PIRINEO

**BOLETÍN**      **Nº 95**  
**SEPTIEMBRE**    **2024**

**HOGAR DE**  
**PERSONAS MAYORES**  
**SABIÑÁNIGO**



## SUMARIO

Sumario .....	2
Comunicados del Hogar .....	3
Cursos fundación La Caixa .....	4
Comienzo de actividades 2024- 2025 .....	5
Expresate, crea tu propio PODCATS.....	6
Proceso promoción del voluntariado en los Hogares .....	7
Taller de restauración y manualidades .....	8
Olimpiadas en el PAP .....	9
Coapema .....	10 y 11
Hermanamiento con franceses de Ossau .....	12
Cuenteras del Hogar .....	13
Hola compañer@s .....	14 y 15
Descubre el teatro .....	15,16 y 17
Casa Piquero .....	17 y 18
Andada de los Hogares Jaca-Sabiñánigo .....	19
Teléfonos de interés .....	20

**Maquetado:** *Mª Fe Izquierdo*  
**Equipo redactor:** *Voluntarios del Hogar de Personas Mayores. Sabiñánigo.*  
**Edita:** *Taller de prensa*  
**DEP. LEGAL:** HU446-2000  
**Los firmantes se responsabilizan del contenido de los artículo**

## COMUNICADOS DEL HOGAR

### NUEVO COMIENZO DE CURSO DE LAS ACTIVIDADES PROPIAS Y DE LA CAIXA EN EL HOGAR DE PERSONAS MAYORES DE SABIÑANIGO.

Se recuerda a los socios que para participar en los talleres y actividades del nuevo curso 2024 – 2025, es necesario volver a realizar la inscripción en septiembre

**INSCRIPCIONES: 9 AL 24 DE SEPTIEMBRE**

**SORTEO: 26 DE SEPTIEMBRE**

**LISTA DE ADMITIDOS: 27 DE SEPTIEMBRE**

**INICIO DE ACTIVIDAD: 1 DE OCTUBRE**



En septiembre comienzan las actividades del hogar de personas mayores. A partir del 1 de octubre y hasta final de mayo o junio, este espacio volverá a ofrecer una variedad de actividades físicas, deportivas y culturales que están diseñadas especialmente para ti. Este año, además todas las actividades habituales, se ofertarán algunas novedades para todos los gustos, que irán desde novedosos cursos de informática, teatro, ajedrez, marcha, teatro, guitarra marcha rítmicas...

Estas actividades no solo son una excelente manera de mantenerte activo, sino que también te brindan la oportunidad de conocer a nuevas personas y hacer amigos. Así que, si estás buscando una forma divertida y enriquecedora de pasar tu tiempo, ¡ánimate a apuntarte! no importa si eres nuevo en esto o si ya has participado antes, siempre hay algo nuevo que descubrir y disfrutar.

## CURSOS FUNDACIÓN LA CAIXA

### CREACIÓN DE PODCAST

El objetivo principal del taller es motivar, potenciar y estimular la creatividad de las personas mayores. Además, destacamos los siguientes puntos:

1. Adquirir los conocimientos necesarios para la creación de un pódcast.
2. Acercar el uso de las tecnologías a las personas mayores.
3. Favorecer el trabajo grupal y en equipo.
4. Dar a conocer conceptos básicos del mundo de la radio y la comunicación.
5. Motivar la participación en el concurso de relatos.

### PREPARA TU SALIDA O DESPLAZAMIENTO

Conocer las herramientas que tienen a su disposición para realizar un desplazamiento de forma autónoma, cómoda y segura. Duración: 20 horas

### HAZ TRAMITES POR INTERNET

En este taller se pretende que las personas participantes conozcan las principales herramientas que tienen a su disposición para realizar trámites cotidianos a través y puedan practicar con ellas, lo que puede contribuir a mejorar su calidad del ordenador de vida. Duración: 20 horas

### COMUNICATE POR LA RED

Conocer de una manera práctica y divertida, las principales herramientas de comunicación en línea, como el Gmail, Facebook, Whatsapp y Skype. Duración: 24 horas

### AMIGOS LECTORES

Se comparte la lectura e interpretación de un libro en un entorno de confianza y dinámico, en el que los participantes pueden intercambiar sus opiniones y reflexiones acerca de este. Duración: 12 horas

## COMIENZO ACTIVIDADES DEL HOGAR 2024 - 2025

## ACTIVIDADES 2024-2025 HOGAR DE PERSONAS MAYORES

## ACTIVIDADES PROPIAS 2024 - 2025

ACTIVIDADES FÍSICAS	HORARIO
YOGA I	12:30 A 13:30 M - J
YOGA II	12:30 A 13:30 L - X
ESPALDA SANA III	11:00 A 12:00 L - X
YOGA EN SILLA I	11:30 A 12:30 M - J
YOGA EN SILLA II	11:30 A 12:30 L - X
PILATES I	9:30 A 10:30 M - J
PILATES II	10:20 A 11:20 M - J
LATINO I	9:00 A 10:00 X
LATINO II	10:00 A 11:00 X
LATINO II	11:00 A 12:00 X

## OTRAS

ACTIVIDAD	HORARIO
MANEJO DE MOVIL	10:00 A 12:00 H L

## ACTIVIDADES VARIAS

ACTIVIDADES VARIAS	HORARIO
ATENCIÓN PLENA Y MEDITACIÓN II - AVANZADO	16:00 A 17:00 M
ATENCIÓN PLENA Y MEDITACIÓN I - INICIACIÓN	9:30 A 11:00 J
DIBUJO Y PINTURA	17:00 A 19:00 J
MANUALIDADES Y RESTAURACIÓN	15:00 A 17:00 V
GRUPO VOCAL	17:15 A 18:45 J
RECUPERACION DE DANZAS	16:00 A 17:30 X
GUITARRA	15:00 A 16:00 J
MARCHA RÍTMICA <small>NOVEDAD</small>	16:30 A 17:30 L

## IMPARTIDAS VOLUNTARIOS

IMPARTIDAS POR VOLUNTARIOS	HORARIO
AJEDREZ (INICI) <small>NOVEDAD</small>	10:00 A 11:30 M
AJEDREZ (AVANZ) <small>NOVEDAD</small>	10:00 A 11:30 X
TENIS LEIDO	16:00 A 18:00 L

INSCRIPCIONES DEL 9 AL 24 DE SEPTIEMBRE

SORTEO 26 DE SEPTIEMBRE

LISTAS 27 DE SEPTIEMBRE

INICIO A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE

## ACTIVIDADES CAIXA. 2024 (OCT- DIC)

ACTIVIDAD INFORMÁTICA	HORARIO
HAZ TAMITES POR INTERNET	10:30 A 12:30 H L
PREPARA TU SALIDA	9:30 A 11:30 H J
PODCAST	10:00 A 12:00 V
COMUNICATE EN LA RED	16:00 A 18:00 H M - J

ACTIVIDAD FÍSICAS	HORARIO
EN FORMA I	9:00 A 10:30 H L
EN FORMA II	9:00 A 10:30 H X

ACTIVIDAD CULTURALES	HORARIO
AMIGOS LECTORALES	10:45 A 12:45 X



## EXPRESATE: CREA TU PROPIO PODCATS

Un podcast es un tipo de contenido digital que se presenta en forma de episodios de audio, similar a un programa de radio, pero que puedes escuchar en cualquier momento y desde cualquier lugar.

Puedes hacer y escuchar podcasts en diferentes dispositivos, como teléfonos móviles, tabletas, ordenador... Existen muchas plataformas y aplicaciones, donde puedes escuchar audios de los temas que te resulten de interés, conectar con tus pasiones, pero también podemos crear nuestros propios PODCAST.

Hacer un PODCAST sobre algo que nos motive puede ser muy motivador, compartir sabiduría, historias, conocimientos... puede ser muy valioso para otros.

En el Hogar de Mayores Sabiñánigo ofrecemos talleres introductorios para todos aquellos que tengan interés en esta herramienta. Se explicará que es un PODCAST y como se hace, proporcionaremos guías fáciles de seguir, videos tutoriales, y recursos fáciles de utilizar para que sea algo accesible de aprender a todos los públicos.

**¡Animaos es una herramienta creativa y muy satisfactoria!**



## PROCESO PROMOCION DEL VOLUNTARIADO EN LA RED DE HOGARES DEL GOBIERNO DE ARAGON

Desde hace dos años el Gobierno de Aragón está llevando a cabo un proceso de regulación de la red de hogares, dentro del cual está incluida la promoción del voluntariado.

Las personas que realizan su voluntariado en los Hogares, son personas dinámicas, activas y participativas que ofrecen su tiempo libre para contribuir a la mejora del funcionamiento del Hogar y de la vida de las personas mayores en general, y de sus socias/os en particular, a través de una colaboración no remunerada, de manera estable y continuada. Adquieren responsabilidades y compromisos, invirtiendo en la propia formación para transmitir sus conocimientos y priorizando el interés general del Hogar por encima del propio. Son un nexo de unión entre la dirección del Hogar y el resto de las personas socias.

Voluntaria/o en los Hogares de Mayores puede ser cualquier persona que quiera y pueda transmitir o aportar algo. Personas con voluntad de colaborar, tanto profesionales como no, y de diferentes perfiles y edades, que aporten diversidad, pluralidad, alegría y movimiento.

En el Borrador de decreto por el que se regulan la Red de Hogares y los Hogares de personas mayores del Instituto Aragonés de Servicios Sociales se recoge que la acción voluntaria es la actividad dirigida a la satisfacción del interés general, desarrollada por las personas usuarias de la Red de Hogares, que tiene como personas destinatarias bien a otras personas usuarias de la Red de Hogares de Mayores,

En este documento, se diferencian como Órganos de participación dentro de los hogares los siguientes:

- Delegados y Delegadas de actividad.
- Delegados y Delegadas de área de actividad.
- Consejo de participación y representación.
- Asamblea General.

Desde nuestro centro, vamos a empezar a trabajar con este sistema, y de cara al curso que viene 2024-2025 intentaremos que haya personas que, de manera voluntaria, ejerzan como delegados de las actividades que se realicen, de cara a ser figuras intermedias que tengan la voz de los socios respecto a propuestas, sugerencias y quejas que puedan surgir, así como difusores y transmisores de las actividades que se realicen.

Desde aquí, os animamos a participar en esta iniciativa. Y para cualquier duda o cuestión que tengáis sobre este tema, podéis hablar con Beatriz o Noelia.

Toda la información sobre este proceso la podéis consultar en la página del Gobierno Abierto y de participación del Gobierno de Aragón.



## TALLER DE RESTAURACIÓN Y MANUALIDADES

Desde el grupo de restauración y manualidades nos envían fotos de los trabajos realizados durante el curso pasado. Grandes artistas han estado participando, restaurando muebles y objetos antiguos, o creando nuevos.



Como ya sabéis, el profesor de la actividad es Joaquín Sanz, que lleva muchos años impartiendo clases de restauración en Sabiñánigo.



El taller se realiza los viernes de 15 a 17 horas y su precio es de 15 euros al mes.





## OLIMPIADAS EN EL PAP

Este verano, en el PAP, hemos seguido y vivido las olimpiadas de forma muy activa.



De manera amena, dentro del programa de recuperación funcional, hemos mantenido nuestra forma física y mejora de aspectos

como la atención, la psicomotricidad, la fuerza, la movilidad articular...a través de una nueva actividad en la que hemos recordado algunos de los deportes olímpicos. Adaptando a las necesidades y posibilidades de cada usuario, entrenamos habilidades y nos preparamos para una actividad en el verano, coincidiendo con las olimpiadas de este año.

Así, hemos recordado los beneficios del movimiento que implica la ejecución de algunos deportes como la natación, el baloncesto, el ciclismo, el hockey, la equitación, el boxeo...

El objetivo de este programa es promover la recuperación funcional, para mantener la mayor autonomía o mejorarla si es posible. Las sesiones se llevan a cabo en grupos reducidos, aunque mensualmente, se plantean actividades como la de este mes de agosto, en la que se facilita el encuentro entre los usuarios de todos los grupos. En esta ocasión, los usuarios participaron en unas olimpiadas adaptadas, donde no han faltado risas, complicidad, movimiento y disfrute.



El calor no nos ha detenido, bien hidratados y preparados en esta



estación, hemos podido disfrutar de la actividad, cuidando nuestra salud y disfrutando de momentos muy agradables con todos los participantes.

Ahora, toca seguir entrenando y fomentando los beneficios de mantenerse activos en el día a día...¡Hasta las próximas!

# COAPEMA



## **Conociendo a COAPEMA y la Tarjeta PREMIUM COAPEMA: Una Puerta a Nuevas Oportunidades para los Mayores de Aragón**

En el corazón de Aragón, el Consejo se erige como pilar fundamental en la defensa y promoción de los derechos de las personas mayores: COAPEMA, el Consejo Aragonés de Personas Mayores. Esta entidad pública, creada por la Ley 3/1990 del 4 de abril, representa el esfuerzo colectivo de 237 asociaciones y federaciones, entidades, centros, organizaciones sindicales más representativas, consejos locales y comarcales, así como 66 comunidades aragonesas en el exterior. Su misión es clara: asegurar el bienestar, la participación activa y la defensa de los derechos de los adultos mayores de Aragón.

### **COAPEMA: Una Comunidad Activa y Comprometida**

COAPEMA se dedica a fomentar el asociacionismo entre las personas mayores y estimular su participación social. Entre sus principales objetivos destacan:

- Defensa de los derechos y la dignidad de las personas mayores: COAPEMA trabaja incansablemente para asegurar que las personas mayores sean tratadas con el respeto y la dignidad que merecen.
- Promoción del envejecimiento activo y saludable: A través de talleres, charlas y eventos, COAPEMA fomenta una vida plena y activa.
- Fomento de la participación social y el voluntariado: La organización motiva a las personas mayores a involucrarse en actividades comunitarias y voluntarias.
- Colaboración con administraciones públicas: COAPEMA representa a los mayores ante diferentes organismos, asegurando que sus intereses sean escuchados y defendidos.

### **Actividades Destacadas**

COAPEMA organiza una variedad de actividades diseñadas para enriquecer la vida de los mayores de Aragón. Entre ellas se encuentran:

- Encuentros anuales y el Día Internacional de los Mayores: Eventos que celebran la contribución de las personas mayores a la sociedad.

- Jornadas de buen trato y talleres de salud y bienestar: Espacios para aprender y compartir sobre temas de salud física y mental.
- Aulas itinerantes y charlas educativas: Oportunidades para adquirir nuevos conocimientos y disfrutar de experiencias culturales.
- Excursiones, viajes grupales y eventos de ocio: Actividades que promueven la diversión y la creación de recuerdos inolvidables.
- Programas de voluntariado y solidaridad.

### **TarjetaPREMIUMCoapema: Beneficios Exclusivos para un Envejecimiento Activo.**

La TarjetaPREMIUMCoapema es una herramienta esencial para los mayores de Aragón, ofreciéndoles acceso a una amplia gama de descuentos y beneficios en diversos servicios y establecimientos. Con esta tarjeta, los usuarios pueden disfrutar de ofertas especiales en salud, ocio, viajes, ayuda a domicilio, centros de día, residencias, ópticas, podología, audífonos, librerías, peluquerías, seguros, y mucho más.

#### **Ventajas de la TarjetaPREMIUMCoapema**

- Descuentos en servicios de salud y bienestar: Incluye beneficios en ópticas, podología y audífonos.
- Ofertas en ocio y viajes: Descuentos especiales en actividades recreativas y excursiones.
- Ayuda a domicilio, centros de día y residencias: Tarifas reducidas en servicios esenciales para el cuidado y bienestar de los mayores.
- Descuentos en librerías y peluquerías: Acceso a ofertas en productos y servicios cotidianos.

#### **¿Cómo Obtener tu TarjetaPREMIUMCoapema?**

Obtener la TarjetaPREMIUMCoapema es muy sencillo. Solo necesitas acercarte a la sede de COAPEMA con tu DNI y realizar un donativo de 5 euros. A partir de ese momento, podrás comenzar a disfrutar de todos los beneficios que esta tarjeta ofrece.

#### **Información de contacto:**

Dirección: C/ Franco y López nº 4, 50005 Zaragoza

Teléfono: 976 434 606

Correo electrónico: [info@coapema.es](mailto:info@coapema.es)

Página web: [www.coapema.es](http://www.coapema.es)

¡No olvides seguir a COAPEMA en las redes sociales para mantenerte al día con todas las novedades y actividades

**En COAPEMA, creemos que cada momento cuenta. Únete a nosotros y descubre cómo puedes disfrutar de un envejecimiento activo y pleno. ¡COAPEMA está contigo, compartiendo la experiencia de envejecer de manera activa y llena de vida!**

**HERMANAMIENTO CON LOS VECINOS FRANCESES DE OSSAU**

Hoy día doce de junio (2024)  
Recibimos una visita  
De nuestros vecinos franceses  
Que nosotros en Mauleón  
Les hicimos en su día

Lo primero el desayuno  
A la hora de llegar:  
Que después de este viaje  
Iría muy bien descansar

Ahora tenemos previsto  
El visitar las "maquetas"  
Se exponen en Pirenarium  
Y que estas son muy coquetas

Es la hora de comer  
Y lo hacemos en "Mi Casa"  
Sabemos que nos tratan bien  
No puede ser otra cosa

También tenemos previsto  
Visitar el Museo Etnológico  
Una joya en esta tierra  
Por extenso y completo

Aún está por concretar  
Quizá una actuación  
En la plaza del Museo  
Muy digna de admiración

Estamos en Primavera  
Y el tiempo es excelente  
Entonces la celebración  
ha sido muy aparente.

Ahora en mayo y junio  
Tenemos mucha actividad  
Los días son muy bonitos  
Y es la oportunidad

Esperamos que los invitados  
Lo hayan pasado bien.  
¡Ofrecemos lo que tenemos  
Pues ellos lo hicieron también

Hemos terminado la Fiesta  
La damos por concluida  
¡quedamos para otro año  
¡Y ésta es la despedida!

**Santiago Borra**



## CUENTERAS DEL HOGAR

Hace unos años, un grupo de socias del hogar, de la mano de Mariajo Bescós se formaron en cuenta cuentos, y se conformaron como el grupo de Cuenteras del hogar, grupo con el que se realizaron actividades intergeneracionales muy chulas con los colegios de la Comarca, como el de Sallent o el de Aineto.

Por desgracia, la pandemia hizo que el grupo se disolviera y no retomara sus actividades, por lo que, para este curso, queremos volver a retomar esta actividad y volver a tener a nuestras cuenteras y cuenteros para poder realizar las actividades que tanto nos gustan con los centros escolares y con las residencias de nuestra Comarca.

Para ellos, necesitamos personas voluntarias que se quieran formar en contar cuentos, historias, adivinanzas y chascarrillos varios, y que quieran volver a conformar el grupo de cuenteros/as del hogar de Sabiñánigo, con el que llevar la ilusión y fantasía de las historias contadas, a niños y mayores.



## HOLA COMPAÑEROS...

Este escrito ya es para Septiembre, si Dios quiere otra vez seremos alumnas aplicadas de las actividades que nos ofrecen en el hogar de Sabiñánigo.

EL QUE APRENDE ENSEÑA,  
COMO EL QUE ENSEÑA  
APRENDE.

Aprender y enseñar es recibir y dar.

No catalogues, no juzgues a otros, cada persona tiene su manera única de ser y manifestarse.

¡BUSCA Y ENCONTRARAS!

VIVIR PARA APORTAR ALGO DE TÍ EN EL BIEN COMUN

Todo lo que creo, elucubro, emito, hago, siembro una semilla en la conciencia colectiva que inevitablemente, germinara en algunas conciencias.

Dar es el motor de la vida, la puesta en marcha. Dar es la actitud de entrega, dar es generar, compartir, amar, dar es la vida, la vida siempre da.

Aceptar los dones y dar desde el corazón. Me siento una caminante, que mi camino, solo se hace al andar...Así que no me paro, y no ceso de caminar.

En el camino que hago al andar, encuentro conocimiento y paz.

Así es, así será, caminante, si mi camino es de verdad, sé que retornare al hogar.

Recorrer las calles, mirar el horizonte, trabajar para comer, forjarse un destino, enamorarse, volver a renacer, la vida, el tiempo, ser viejo, ser bebe, ser eterno, tan bello y tan horrible, tan simple y complejo, lo valioso y lo banal...los jardines del Edén y los túneles del infierno...

Todo en el mismo saco, todo esto y mucho más. El gran juego de la vida.

La historia del ser humano es la maravilla mayor de la creación.

¿Qué sentido tiene estropear la existencia encontrar el vacío?

Muchas cosas se pueden cambiar, otras están selladas,! hay que vivirlas! Aceptar todo es llegar a vivir positivamente, saber que la vida sigue, arreglar el pasado, crear el futuro, y sobre todo, nacer en el ahora.

Si no soy capaz de aceptar situaciones, limitaciones, deseos, ¿De qué sirve tanta sabiduría?

Pues yo pienso, yo siento que en este mundo de recordatorio y aprendizaje, de construcción, i merece la pena vivirla!





Dios, ayúdame a transformar, los juicios y condenas que sobre mi he echado, los miedos y las penas, todo triste, todo amargo que en mi peregrinar he acumulado, la preocupación y la ansiedad y la ambición que me ha cegado.

Enséñame la puerta a tu casa, esa que me prometiste siempre abierta. Soy un caminante que hace camino al andar, gracias por ser mi gran apoyo, por dar vida a tanta maravilla, por estar siempre disponible, por enseñarme el camino hasta el infinito y más allá.

Gracias por ayudarme a vivir despierta, atenta, buscando la verdad, buscando mi yo verdadero, con calma y paciencia, con los pies en el suelo, el corazón en el cielo, poco a poco, paso a paso, hago mi camino, mi camino al andar.

Un saludo para tod@s.

**Gema Jaime Gera.**

*Alas para volar.*



## DESCUBRE EL TEATRO:

### ¡UNA AVENTURA PARA NUESTROS MAYORES!

El teatro es una **forma de arte** que ha existido durante siglos, y su **magia** no conoce límites de edad. Para las personas mayores, participar en actividades teatrales puede ser una experiencia transformadora y enriquecedora. Aquí te contamos por qué el teatro es una excelente opción para ti o para tus seres queridos.

#### 1. Expresión Creativa:

El teatro ofrece una plataforma única para **expresar emociones**, contar historias y explorar diferentes personajes. A través de la actuación,

puedes liberar tu creatividad y dar vida a personajes que quizás nunca imaginaste. Esta expresión no solo es divertida, sino que también puede ser terapéutica.

## 2. Socialización:

Unirse a un grupo de teatro es una excelente manera de conocer gente nueva y hacer amigos. Las actividades teatrales fomentan la colaboración y el trabajo en equipo, creando un sentido de comunidad. **Compartir risas,** ensayos y actuaciones puede fortalecer los lazos y **combatir la soledad.**

## 3. Mejora de Habilidades Cognitivas:

El teatro **estimula la mente.** Aprender diálogos, memorizar guiones y desarrollar personajes son ejercicios que mantienen la mente activa y en forma. Además, la improvisación y la actuación pueden mejorar la agilidad mental y la concentración.

## 4. Confianza y Autoestima:

Actuar en un escenario puede ser un desafío, pero también es una gran oportunidad para construir **confianza.** Cada actuación es un logro, y el reconocimiento del público puede elevar la **autoestima.** Superar el miedo escénico es un paso importante que puede trasladarse a otros aspectos de la vida.

## 5. Diversión y Entretenimiento:

El teatro es, ante todo, una forma de **entretenimiento.** Ya sea actuando, dirigiendo o simplemente disfrutando de una obra, el teatro ofrece risas, emoción y **momentos inolvidables.** ¡No hay nada como la adrenalina de una actuación en vivo!

## 6. Aprendizaje Continuo:

Nunca es tarde para **aprender algo nuevo.** El teatro te permite explorar diferentes técnicas, estilos y géneros. Desde el teatro clásico hasta el contemporáneo, siempre hay algo nuevo que descubrir y experimentar.

## 7. Contribución Cultural:

Participar en el teatro también significa **contribuir a la cultura** de tu comunidad. Puedes ser parte de producciones que reflejan historias locales, tradiciones y valores, enriqueciendo así el patrimonio cultural.



### Conclusión:

El teatro es una puerta abierta a un mundo lleno de **posibilidades**. Si eres una persona mayor o conoces a alguien que podría beneficiarse de esta experiencia, ¡ánimate a dar el primer paso! Recuerda, nunca es tarde para brillar en el escenario de la vida.

**¡El telón está a punto de levantarse, y tú eres el protagonista!**



## CASA PIQUERO

La palabra "piquero" tiene varios significados en español y, en concreto, en Aragón se asocia a una persona que se dedica a la albañilería.

Desde muy antiguo los piqueros eran los encargados de trabajar las piedras y de levantar con ellas edificios para diferentes usos. Construían viviendas, almacenes o graneros, e incluso pozos y molinos harineros.

Aquellas casas en las que había algún piquero se denominaron "casa Piquero" y fue un nombre de casa de los más frecuentes en los pueblos del Serrablo, solo superado por el nombre de "casa Herrero".



*Casa Piquero Isun 1*

Encontramos casa Piquero en 21 pueblos e incluso hay dos pueblos en donde aparecen dos casas Piquero (Javierrelatre y Nocito).

Es la zona de la Galliguera donde encontramos más casas Piquero, concretamente en seis pueblos: Arguisal, Isún, Orna, Pardinilla, Sabiánigo-Pueblo y Senegüé.

En la zona de Biescas nos encontramos con cinco pueblos: Berbusa, Biescas, Casbas, Oliván y Orós Alto.

En la zona de Caldearenas tenemos dos pueblos: Aquilué y Javierrelate, donde ya hemos comentado antes que tiene dos casas Piquero.

En la zona de la Guarguera encontramos dos pueblos: Cerésola y Fablo.

En el valle del río Aurín aparecen dos pueblos: Acumuer y Larrés

En la zona de Sobrepuerto aparece en Cillas.

En la zona norte de Guara aparece en Nocito, donde encontramos dos casas Piquero.

En la zona de Sobremonte en Yosa.

Y en el valle del río Basa en Osán.

“Piquero” además de ser un mote que hace referencia a un oficio, es también un apellido que aparece por todo el norte de España, salvo en Galicia y Cataluña. Es en la provincia de Segovia donde es más frecuente, seguido por Asturias.

En Aragón es muy poco frecuente este apellido: Huesca con un 0,08 % y Zaragoza con un 0,07 %. En Teruel no aparece.



*Casa Piquero Osan 1*

**CARLOS CAJAL**

## ANDADA DE LOS HOGARES DE JACA Y SABIÑANIGO 2024

Con los andadores de Jaca  
hacemos esta andada,  
el dieciocho de junio  
como estaba programada.

Nos lleva el autobús  
hasta el pueblo de Latas  
donde empieza el paseo  
que esperamos sin erratas

Ahora será aconsejable  
en la loma de Latas almorzar,  
El paseo va a ser corto  
y a Senegüé hay que llegar

Por toda la loma de latas  
vista de las "Margas" y Oroel  
y Sabi a vista de pájaro  
que también podemos ver.

Iniciamos la subida  
por el bonito cajicar,  
en el alto los miradores  
¡Que nos van a entusiasmar!

Desde Biescas hasta Sabi  
toda la extensa llanura,  
presidida por el Gállego  
y las montañas de altura.

El Arriel preside la foto  
que parece una bandera,  
lo escudan Telera y Tendeñera  
Y no de cualquier manera.

Empezamos a bajar  
a pasar el "Puente Las Pilas",  
un puente de antepasados  
que es una pasarela.

Ahora llegar a Senegüé  
y pasamos a Sorripas,  
visitar el pueblo y su Ermita  
¡Pues ya no tenemos prisa!

La comida en el camping  
cómo estaba programado,  
buen ambiente entre andadores  
¡Y un servicio esmerado!

Lo que estaba previsto  
todo lo hemos conseguido,  
satisfacción para todos  
¡Y con justicia adquirido!

Quedamos ya invitados  
para la próxima excursión,  
será el año que viene,  
esa es la conclusión.

**Santiago borra**



**TELEFONOS DE INTERES**

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

