

Aires del PIRINEO





" Jubilación" que palabra tan mágica.

No significa que seamos " viejos "

Significa que tenemos tiempo para hacer lo que nos apetece.

Lo que no pudimos hacer mientras éramos más jóvenes por falta de tiempo.

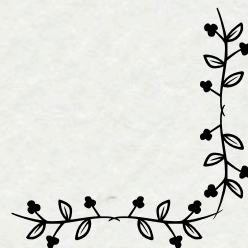
Ahora es nuestro momento para ser creativos y disfrutar de lo que más nos gusta.

Uno de mis hobbies es hacer taracea entre otras cosas.

Aquí os dejo una muestra hecha a mano con láminas de madera teñida.

Título del cuadro:

" Qué los sueños dancen contigo "



Cita e Imagen Portada:

M^ª Carmen Segovia Sánchez

ÍNDICE

1. Día de la mujer	Pág. 4
2. Actividades instrumentales de la vida diaria	Pág. 5
3. Grupo de teatro leído del hogar	Pág. 6
4. La Hoguera	Pág. 7 & 8
5. Monólogos de “Batan” (Ajedrez)	Pág. 9
6. Taller de manejo de móviles de IES Biello	Pág. 10 & 11
7. Curiosidades sobre el molino de Acumuer	Pág. 12 & 13
8. Festival de Carnaval 2025	Pág. 14 & 15
9. Monólogos de “Batan” (Dominó)	Pág. 16
10. El Kiwi	Pág. 17
11. Adivinanzas	Pág. 18
12. Elecciones a junta gobierno del hogar	Pág. 19 & 20
13. Alas para volar	Pág. 21 & 22
14. ¿Qué es la inteligencia artificial?	Pág. 23
15. Frank y Santi / El futuro de la IA	Pág. 24
16. Un día con Ana	Pág. 25 & 26
17. Santa Águeda	Pág. 27
18. Teléfonos de interés	Pág. 28

MAQUETADO: EQUIPO AFINADOS (IES BIELLO ARAGÓN)

EQUIPO REDACTOR: VOLUNTARIOS DEL HOGAR DE PERSONAS MAYORES. SABIÑÁNIGO.

EDITA: TALLER DE PRENSA

DEP. LEGAL: HU446-200

LOS FIRMANTES SE RESPONSABILIZAN DEL CONTENIDO DE LOS ARTÍCULOS

-704-
DIA -8- MARZO - 2.025 -

"DIA DE LA MUJER".

El día 8 de Marzo,
no se puede olvidar:
De felicitaros a las mujeres,
que tanto tenemos que admirar.

Celebrais hoy vuestra Fiesta,
con una idea agrícolle:
Hábito algunas mejoras,
pero injustias permanecen.

La pluma ya marcha sola,
cuando llega el día ocho.
¡Solo tiene que escribir,
lo que mi mente le ha dicho!.

Decimos que las mujeres,
sois las joyas de la Vida.
¡En la mente de algunos malvados,
esta idea no cabía!.

Son pocas, pero demasiados
con ese brutal comportamiento.
Que asesinan a las mujeres,
y sin ningún miramiento.

Nacisteis para vivir,
y os toca mucho sufrir.
¡Siempre seáis muy valiosas,
hasta el día de morir!.

Valientes, activas y cultas,
inteligentes y guapas.
¡Así sois todas las mujeres,
y lo sabemos de sobras!.

Volad libres "palomitas",
pero no tenéis que desentender.
¡Hay "gabilanes" malvados,
que os pueden maltratar!.

Sois como un extenso jardín,
compuesto de flores variadas:
¡Con distintos coloridos y perfumes,
por tanto, siempre admiradas!.

Estáis llenas de energía,
de entusiasmo y valía:
¡Aprovechadlo plenamente
porque es corta la vida!.

La Vida resulta corta,
para terminar de aprender:
¡El tiempo es muy valioso,
y no hay que hecharlo a perder!.

Para mí es un orgullo,
poder redactar estos versos.
¡Salud y suerte en la Vida,
lo que siempre os deseo!.

De cara a la Primavera,
estamos ya caminando.
Vamos a ser optimistas,
haber, que nos vamos encontrando.

En esta Fiesta de hoy,
no quiero hacer despedida:
¡Felicitades a todas,
y que vivamos cada día!.

Santiago

Sabinánigo - 8 - de Marzo - de 2.025 -

ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA

SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL (PAP)

En el Servicio de Promoción de la Autonomía Personal (PAP) no solo nos enfocamos en la rehabilitación funcional y la estimulación cognitiva, sino que también damos gran importancia a las actividades de la vida diaria (AVD) y a la capacidad para gestionar su vida diaria. Estas actividades son fundamentales para el bienestar de la persona, ya que representan las tareas esenciales que realizamos en nuestro día a día, como alimentarnos, vestirnos, bañarnos o desplazarnos de un lugar a otro.



Se eligen actividades prácticas, adaptadas y significativas teniendo en cuenta las necesidades individuales de cada persona, y así lograr la mayor independencia y autonomía posible en el día a día.



Los productos de apoyo, tienen un papel importante en las AVD, desde el servicio asesoramos de manera personalizada acerca de la elección y uso adecuado de los mismos, con el fin de minimizar esfuerzos innecesarios y realizar la actividad de forma satisfactoria. Este enfoque integral es esencial, ya que, en muchos casos, el desafío más grande no es solo la recuperación física o cognitiva, sino también la adaptación a las rutinas cotidianas que, de una u otra forma, definen nuestra autonomía y bienestar.

Autoras: Noelia Rodríguez y Lucía Penalva

GRUPO DE TEATRO LEÍDO DEL HOGAR

El lunes 28 de abril a las 18 horas, tendrá lugar en el salón de acto de la Casa de la Cultura “Antonio Durán Gudiol” la lectura dramatizada de la obra “Qué mala sangre tienes” de Antonio y Manuel Paso.

Sinopsis: Ildegundo divorciado y residente en una pensión, está enfermo y necesitan hacerle una transfusión de sangre, los compañeros de pensión están muy pendientes de él y se preocupan por su salud, uno de ellos se brinda para ofrecerle su sangre. Con la transfusión la vida de Ildegundo cambiará por completo.

PERSONAJES POR ORDEN DE APARICIÓN:

CAROLA: Gloria Lanceta

SEGOVIA: Ramón Botín

IRENE: M^a Fe Izquierdo

ROSITA: Lourdes Acín

ILDEGUNDO: Roberto Lacasta

MARCONETI: Luis Enrique Martínez

CRISTINA: Charo Martínez

SALVADORA: Pilar Subirón

MILAGROS: Lola Reina

WIFREDO: Carmen Miguel

AURORA: Aurora Lacambra

GUSTAVO: Antonio Muñoz

TRINI: M^a Carmen Fernández

CHARO: Mary Carmen Miguel

MUDO: Pascual Ara

LUCAS: Marisol Santolaria

DOLORES: Charo Martínez

BENIGNO: Pascual Ara

DAMIAN: Mary Carmen Fernández

AMA: Gloria Lanceta

NARRADORAS: Paquita Navarro y
Pilar Subirón

DIRECCIÓN: M^a Fe Izquierdo.





La Hoguera



Hay un incendio en los márgenes exactos de la razón.
Una hoguera compuesta de viejos mitos y ritos:
el fuego conmemorativo de algún suceso
que ya nadie recuerda
y que todos celebran.

Los mozos del pueblo llevan días talando árboles,
sin distinción entre verde y seco,
privado o municipal,
permitido o prohibido.

Los mozos, si pudieran, lo quemarían todo
y harían un mundo nuevo.

Los mozos del Pirineo hacen hogueras
y carne a la pastora
y reparten vino
y les tiran los tejos a las chicas,
que se dejan hacer.
como si no fuera con ellas.

Los mozos taladores ríen,
y sueñan con un bosque y un abrazo,
mientras esperan la primavera.

Primavera que no llega.

Las hogueras se convierten en una inmensa llama
que casi toca los cielos,
alrededor se cantan canciones

Canciones que saben a albahaca.

Las chicas se ríen extendiendo las alas.

Un abrazo oportuno, traicionero, por la espalda.

Un abrazo irreparable,
una alianza de sueños y esperanzas.

Un pacto, un compromiso,
y delante de todos y en la Plaza.

Hay un aire de fiesta apresurada,
sabida, ancestral, luminosa y descarada.

Hay que ponerle luz a la noche
aún a costa de los robles y las hayas.

Rondadora, más que rondadora.
Primavera que te escapas.

Hay un aire de almendro en flor,
una esperanza de abril y mayo;
una promesa de luz,
un brillo apocalíptico en los ojos.
Y unas manos que acarician,
con dulzura y con palabras.

Primavera que no llegas,
primavera atolondrada.

Se multiplica la fiesta y,
antes que lo descubran los turistas,
se apresura el asado de patatas,
y se acercan las chullas,
las costillas, a las brasas.
Y corre el vino y las rosquillas vuelan,
en bandejitas de plata...





Arden en desorden los robles
y las patas de una mesa inservible y anticuada
y unas sillas carcomidas,
y un cartel que anuncia la prohibición de entrada.
Y arden los palés y los sillones de paja.
Y arden los corazones.
Y arden las manos que buscan el mañana
en los pliegues de las faldas.

Primavera que no llegas, primavera cuánto tardas...

Las mozas del Pirineo son muy altas y delgadas
y tienen los ojos verdes y de color avellana,
y vienen de todas partes cuando hay una fogata.

Las mozas el Pirineo tienen las manos muy frías
y la sonrisa muy clara
y están buscando unos labios
que les hablen de mañana.

Pero se calla el silencio cuando se habla de mañana.

Primavera que no llegas, primavera atolondrada.

Hay que bajar a los llanos antes que lloren los ríos
con lágrimas de plata blanca.

Hay que ser algo en la vida y dejarse de fogatas.

Primavera que ya llegas, primavera no te vayas...

Los mozos del Pirineo lloran con dulzura y rabia,
y vuelven a sus teclados a sus chats y a sus pantallas,
sabiendo que, en otro enero, cuando estén cortando ramas,
se acordarán de sus ojos de color verde manzana,
y de sus manos tan frías y su sonrisa tan clara.

Rondadora más que rondadora,
primavera ya te marchas...



- MONÓLOGOS DE “BATAN” -

AJEDREZ



Es un juego de mucho pensar.
Aunque parezca tranquilo,
algún rival te hará sudar
hasta hacerte perder algún kilo.

Es un juego que, la verdad, yo no entiendo.
¡Hay que controlar tantas cosas a la vez!
Yo siempre estoy discurrendo
pero no consigo aprender al ajedrez.

Entre fichas, cuadros blancos y negros, hay en ese tablero un jaleo
que yo lo miro un rato y, de verdad, que me mareo.
Unas van de frente, otras de cruzao, para delante, para detrás, hay allí un follón,
que habría que poner semáforos o un guardia de circulación.

Cuando juegues al ajedrez,
mira bien dónde las fichas pones.
Oye, quieres callar y mover de una vez.
Tira pronto, no te enrolles y no me toques los... peones.

A la vez, el ajedrez es elegante, inteligente,
despierta la mente de la gente.
Se puede jugar con traje y corbata.
Es normal, cuando con la reina y el rey se trata.

Aunque pensando te fumes un puro habano,
este juego no está fuera de la ley.
Pero es juego tirando a republicano,
al final, se trata de matar al rey.

Juega siempre con valentía y con pasión.
Se astuto y guarda siempre algún peón.
Que, si al otro lado llegas, con suerte,
el peón en reina se convierte.

Ya sabéis cómo termina la partida:
con el rey diciendo “¡Adiós, patria querida!
Podrás brindar con buen vino de Enate,
cuando consigas decir Jaque Mate”





TALLER DE MANEJO DE MÓVILES ALUMNADO BIELLO DE ARAGÓN

Durante el mes de enero, el alumnado de FP de Grado Superior de Administración y Finanzas del IES Biello Aragón ha impartido talleres de manejo de móviles para los socios del hogar y las personas usuarias del servicio de Promoción de la Autonomía Personal (PAP).

Con este tipo de actividades se pretende establecer lazos intergeneracionales y un aprendizaje mutuo. A lo largo del curso esperamos poder realizar alguna otra actividad conjunta. Muy agradecidos al profesorado del IES Biello Aragón por esta iniciativa y a los alumnos y alumnas por su buen hacer.

El PAP está financiado por el Fondo Social Europeo FSE+ 2025.



El grupo de estudiantes del IES Biello Aragón que pasó tiempo con nosotros nos ha compartido sus opiniones sobre su experiencia impartiendo el taller de móviles .

¡Ha sido un placer compartir este aprendizaje con vosotros!

-Giselle y Yanira

Compartir tiempo con vosotros ha sido super guay, nosotros también hemos aprendido mucho de vosotros

-Blanca

¡Nunca es tarde para aprender, muchas gracias!

- Carmen

Gracias por permitirnos enseñarles algo nuevo y por su interés

-Danna

Ha sido algo nuevo y entretenido, ciertamente, agradeceremos muchísimo a vosotros también porque aquí aprendimos todos.

- Alberto

FUE UNA EXPERIENCIA ENRIQUECEDORA Y DE APRENDIZAJE MUTUO

-MICHEL

Fue una experiencia innovadora y agradable de hacer y compartir tiempo con vosotros. Nos ayudó a ser mejores personas y a saber trataros con el respeto que os merecéis.

-Tedi

Me ha encantado compartir esta experiencia con vosotros

- Daniela

CURIOSIDADES SOBRE EL MOLINO DE ACUMUER

El molino de Acumuer está situado en la margen izquierda del río Aurín, al lado del camino que lleva a la ermita de la Virgen del Pueyo.

Una de las referencias más antigua que tenemos sobre este molino data del año 1727. En ella se nombra a un tal Félix López como molinero de Acumuer.

A pesar de su aspecto actual, completamente ruinoso, antiguamente fue uno de los molinos más importantes que hubo en toda la zona de Serrablo y el único que contaba con dos acequias independientes, una para el molino harinero y otra para la central eléctrica, ambos situados en el mismo edificio.



El hecho de contar con dos acequias independientes permitía que funcionaran tanto el molino como la central al mismo tiempo, cosa que no sucedía en otros molinos cuando había escasez de agua.

El acceso a su interior se hacía a través de una puerta situada en el muro sur del edificio. Era una puerta adintelada en cuyo dintel estaba grabada la fecha de 1763.

En su interior estaba a la derecha la maquinaria utilizada para moler y enfrente de la puerta la turbina que generaba la electricidad.

Debajo de esta planta estaban los dos cárcavos¹, uno para el molino y otro para la central. Este último actualmente está tapado por la vegetación.

CURIOSIDADES SOBRE EL MOLINO DE ACUMUER

El molino contaba con una gran balsa situada en la fachada norte del edificio. Esta balsa se llenaba con el agua que traía una acequia desde el río Aurín.

La central funcionaba con el agua que traía otra acequia desde el barranco de la Pardina situado aguas arriba del río Aurín, en su margen izquierda.

Esta acequia terminaba en un cubo² del que partía una tubería que llevaba el agua hasta la central.

El edificio del molino tenía adosado en la fachada oeste otro pequeño edificio que se empleaba como cuadra.

Madoz nos dice: “tiene un molino de una sola muela, que muele entre 3 y 6 meses al año y que cuenta también con una sierra para hacer tablas y maderos.”



Fueron muchos los molineros que llevaron este molino. La mayoría eran de Acumuer, pero hubo algunos que eran de fuera, como Pedro Urbán que era de Orós Bajo y que lo llevaba en 1776.

El último molinero fue un señor que se llamaba Tristán de casa Malgares, que lo llevó hasta mediados de los años 60 en que dejó de funcionar coincidiendo con la puesta en servicio del molino Periel en Sabinánigo y con el que no podían competir pues era mucho más moderno.

1- Es una galería situada debajo de la planta principal del molino, siempre abovedada y por la que sale el agua que se ha empleado para hacer girar las piedras de moler situadas en la planta principal del molino.

2- El cubo es un pozo cilíndrico a veces cuadrado, donde se almacena el agua proveniente de una acequia. Está situado a una altura superior a la del molino y de su parte baja sale un estrecho conducto que lleva el agua almacenada hasta el molino.

Autor: Carlos Cajal

FESTIVAL DE CARNAVAL 2025

El viernes 28 de febrero tuvo lugar la tradicional fiesta de Carnaval en el hogar. Disfraces, desfiles, merienda de bocadillo de longaniza y sangría y los tradicionales crespillos formaron parte de dicha fiesta. Para animar contamos con el Grupo musical "Años Vintage" que con su música consiguieron una gran animación.



conque nisi vitae suscipit. Et netus
turpis egestas integer. Suspendi
Amet est placerat in egestas
tellus at ornare
sectetur
ultricies



3 vel.
- inhabitant
em integer.
ras. Mi bibendum
Ut tortor pretium
dam ac tortor vitae. Quis viverra
arcu dictum varius dui at consecetur
ras pulvinar mattis nunc. Vel pretium lectus quam
in vitae. Nec dui nunc mattis enim ut tellus elementum.

- MONÓLOGOS DE “BATAN” -

DOMINÓ

Pueden mezclarse hombres y mujeres.
Juegan juntos niños, jóvenes y mayores.
Ya saben lo que pasa ahora con la igualdad,
aunque para jugar aquí un rato, la verdad es que
igual nos da.

En el hogar se juega de manera individual.
También se puede jugar por parejas, eso da
igual.

Según cuántos estéis, podréis elegir,
aunque jugar sólo... lo mejor para no reñir.

Si juegas bien y con talento
seguro que te irás contento.
Igual da solo, que por parejas,
si pierdes... ¡Hala! A agachar las orejas.

A mí me sosiega mucho el dominó.
A vosotros ... ¿Sí o no?
Ganes o pierdas, te relaja
hasta ordenar las fichas en la caja.

Igual estoy pesado con tanta poesía.
Quizá algún romance os podría recitar,
pero no sé por dónde empezaría.
Lo que no voy a hacer, es ponerme a rezar.



EL KIWI: UN TESORO PARA LA SALUD

**¿Has oído alguna vez la expresión
«Lo bueno viene en frascos pequeños»?**

Pues bien, cuando se trata del humilde kiwi, ¡esto es cierto! Además de ser un sabroso snack repleto de vitaminas y minerales, el kiwi tiene muchas propiedades beneficiosas para la salud.

Esta fruta es una abundante fuente de vitaminas y minerales. Madura en invierno y puede consumirse de octubre a marzo, así que aprovechad que todavía estamos en temporada.

Entre sus múltiples propiedades nutritivas, destaca su aporte en vitamina C (El doble que la naranja) y es rico en betacaroteno y en potasio, lo que lo convierte en una excelente herramienta para combatir problemas de tensión arterial, cansancio, depresión y desórdenes digestivos. Además, su alto contenido en fibra le confiere propiedades laxantes. Yo la definiría como una “superfruta”.

Para aprovechar todas sus propiedades, es recomendable consumirlo en su punto de maduración, cuando presionando suavemente con los dedos, está ligeramente blando. Se conserva a una temperatura ambiente, sin deshidratarse, pudiendo aguantar hasta 15 días.

Información nutricional
150 gr de kiwi contienen:
Calorías 100 (procedentes
de materia grasa: 10)

Grasa.....1 g
Colesterol...0 mg
Sodio..... 0 mg
Carbohidratos... 25 g
Fibra... 4g
Azúcares... 16 g
Proteínas... 2g



En resumen, bajo su piel fina y peluda, siempre del mismo color marrón, el kiwi encierra un gran tesoro nutritivo. Y vosotros y vosotras, ¿qué pensáis?

Lola Reina
Fuente: Internet

ADIVINANZAS



La vieja que no madruga
Para salir de su casa
Por cualquiera la pasa:
Triste y lenta, la....

Solución: (La Tortuga)

Todo lo lleva delante,
Las lanzas para la lucha
Y el largo brazo de ducha

Solución: (El elefante)

Millones de soldaditos
Van unidos a la guerra.
Y arrojan lanzas que caen
De punta sobre la tierra

Solución: (La lluvia)

Agua pasa por mi casa,
Corte por mi corazón.
El que no lo adivine,
Será un burro cabezón.

Solución: (El aguacate)

Autora: Ascensión Pardo

ELECCIONES A JUNTA GOBIERNO DEL HOGAR

Las Juntas de Gobierno de los hogares de personas mayores del Gobierno de Aragón son un órgano de participación y representación regulado en la Orden de 1 de marzo de 2004, del Departamento de Servicios Sociales y Familia, por la que se aprueba el Estatuto Básico de los Hogares de Personas Mayores del Instituto Aragonés de Servicios Sociales.

En el Artículo 12 de dicha Orden se establecen como facultades de la Junta de Gobierno entre otras, las siguientes:

a) Procurar el buen funcionamiento del Hogar dentro de su competencia para el mejor cumplimiento de la función social que le está encomendada.

b) Confeccionar y proponer los programas anuales de actividades, recogiendo los criterios que sobre ellos formulan los socios/as, procurando ayuden a fomentar la actividad y creatividad entre éstos, además de servir como

medidas socio terapéuticas de mantenimiento de las facultades físicas y psíquicas de los mismos. Asimismo, colaborará en su desarrollo y vigilará su cumplimiento.

c) Confeccionar y proponer el presupuesto de actividades a partir de las cantidades asignadas al efecto por la Dirección Provincial del IASS.

d) Constituir comisiones de trabajo para el desarrollo de sus funciones. Estas comisiones podrán estar compuestas o presididas por socios/as no Vocales de la Junta.

e) Velar por unas relaciones de convivencia participativas y democráticas entre los socios/as.



- f) Estimular la solidaridad entre los socio/as y procurar la participación de los mismos en su comunidad.
- g) Divulgar los servicios y actividades del Hogar.
- h) Colaborar en la información y difusión de los programas de actividades para personas mayores impulsados por el Gobierno de Aragón.
- i) Fomentar las actividades de voluntariado de los socios/as dentro y fuera del Hogar.
- j) Fomentar entre los socios/as el asociacionismo y las actividades de participación ciudadana.
- k) Potenciar la proyección externa del Hogar y velar por el cuidado de la imagen del mismo.

Pasado el tiempo reglamentario y después de la moratoria establecida por la pandemia del COVID, toca convocar elecciones para ser miembros de la Junta de Gobierno de nuestro centro.

El mandato de la Junta tiene una duración de 3 años y podrán presentarse a dicho proceso electoral cualquier persona que sea socio del Hogar que tenga cumplidos los 65 años y no se halle inhabilitado para ello.

La previsión de fechas para este proceso, si no hay ninguna modificación al respecto, sería para la presentación de las candidaturas la primera semana de mayo y las votaciones para finales del mes de mayo.

Cualquier persona que esté interesada en participar y presentarse a este proceso, debe ponerse en contacto con Noelia o Beatriz.

Sin las personas voluntarias del hogar no tendrían sentido muchas de las actividades que se organizan en el centro, así que os invitamos a participar y presentaros para conformar este órgano de participación tan necesario para el Hogar.



**“Hay que unirse, no
para estar juntos sino
para hacer algo juntos”**

Juan Donoso Cortes

**¡¡ Muchas
Gracias!!**

ALAS PARA VOLAR

Hola compañer@s:

Un saludo, también un saludo a los empleados del hogar de Sabiñánigo.

Hoy estoy muy sensibilizada sobre mi sentir espiritual. Este escrito me obliga a hacer una reflexión sobre algunos valores para estar en paz conmigo misma y con los demás, y lo comparto con mis compañer@s del hogar.

El cuerpo espiritual entre lo visible y lo invisible.

Las necesidades del cuerpo espiritual y psicológico.

El hombre necesita comunicarse con algo más grande que él, con un valor que une a todos los seres humanos. Conectar con la bondad, el amor, la fraternidad, con la fe, con todo lo que es vida, estar en contacto con la belleza por medio de la expresión artística, musical, cantada, pintada, danzada, en poesía, el amor por la naturaleza, por la vida, la admiración, la paz interior, la Esperanza, creer que uno es capaz junto con los demás de superar los obstáculos de la vida.

El alma constituye la esencia de la persona, en ella reside nuestra unidad y nuestra irreductible originalidad, porque el alma es única en cada ser humano.



ALAS PARA VOLAR

¿Cómo podemos saber que el amor por la vida, la amistad, la justicia, la libertad, la belleza, la tolerancia, son valores eternos capaces de calmar nuestra parte espiritual?

Pues sencillamente porque nosotros no hemos inventado la vida, ni el amor ni la esperanza. Estos valores existían antes que nosotros y existirán durante toda la eternidad. Hagamos lo que hagamos, nuestros cuerpos físicos y psicológicos están condenados a desaparecer algún día (lo más tarde posible, si lo cuidamos bien). No obstante, algo permanecerá de nosotros, porque la naturaleza nos ha dotado de un vértice mortal, pero también de un vértice inmutable, de una parte de energía que nos anima durante nuestra existencia y que sigue viviendo en la eternidad después de la desaparición de nuestro envoltorio físico. Necesitamos, pero también debemos, alimentar nuestra dimensión espiritual, ya que ella es la que puede enchufarnos a esa energía tan poderosa como inigualable.

Difundir la felicidad, la alegría, exaltar el amor, magnificar la belleza y la armonía. Todos nosotros debemos aportar nuestro granito de arena de construcción de la obra eterna que significa la vida.

Un saludo,
Gema Jaime Jera,
Alas para volar.



¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL?

La inteligencia artificial o IA, es como un tipo de tecnología que permite a las máquinas hacer cosas que normalmente harían los humanos. Por ejemplo, pensar, aprender, resolver problemas y hasta entender el lenguaje.



La IA no es algo nuevo, pero en los últimos años ha avanzado mucho y ahora está en muchas partes de nuestra vida.

¿Cómo funciona la IA?

La IA funciona usando programas de computadora muy avanzados. Estos programas pueden analizar mucha información y aprender de ella. Por ejemplo, si le das a una IA muchas fotos de gatos, puedes aprender a reconocer un gato en una foto nueva. Esto se llama "aprendizaje automático" o "machine learning".

¿Dónde se usa la IA?

La IA está en muchos lugares que quizás no te das cuenta como:

Teléfonos inteligentes: Cuando usas el asistente de voz como Siri o Google Assistant, estás usando IA. También cuando desbloqueas tu teléfono con tu cara o huella digital.



¿La IA es buena o mala?

La IA puede ser muy útil y ayudarnos en muchas cosas, pero también tiene sus desafíos. Por un lado, puede hacer tareas más rápido que los humanos y ayudarnos a resolver problemas difíciles. Por otro lado, algunas personas se preocupan de que la IA pueda quitar trabajos o usarse de manera incorrecta.

FRANK Y SANTI

En el mes de febrero, hemos contado con dos alumnos del ciclo de Grado Medio de Sistemas Microinformáticos y redes, que han estado realizando sus prácticas en el hogar impartiendo unos talleres sobre manejo de móviles y aplicaciones de utilidad. Una de las sesiones la dedicaron a hablarnos sobre la inteligencia artificial y su uso en nuestro día a día. Muchas gracias por vuestro trabajo, nos ha encantado y nos ha servido de mucho.



EL FUTURO DE LA IA

La IA seguirá creciendo y mejorando. En el futuro, podría ayudarnos aún más en cosas como la educación, el cuidado de la salud y el medio ambiente. Pero es importante que las personas aprendan a usarla de manera responsable para que todos podamos beneficiarnos.



En resumen, la inteligencia artificial es una tecnología que está cambiando el mundo. Aunque es complicada, su objetivo es simple: hacer la vida más fácil y resolver problemas. ¡Y eso es algo que todos podemos apoyar!



UN DÍA CON ANA

Mis ojos soñolientos una vez más se abren a la vida, dando gracias a Dios por un nuevo despertar. Con gran dificultad, intento ponerme de pie para llegar a la ventana y poder ver el día que me depara la naturaleza. El tiempo no parece muy alegre, grandes nubes recorren el cielo opacando la luz del sol. Comprendo que será un día complicado, pues amenaza tormenta. Después del aseo personal, desayuno y me dispongo a realizar algunos de los quehaceres de la casa. Lo poco que yo puedo hacer, quiero colaborar para no sentirme inútil.

Escribir es mi pasión, aunque no lo pueda ver ni leer. Los ojos de mi hijo José son los faros que alumbran mi ceguera, y me ayudan en mi camino; En esta tesitura transcurre el día; vuelvo a la ventana para ver que lo que la naturaleza ha estado anunciando va a suceder.

A lo lejos se vislumbran unas luces, que me figuro serán relámpagos, porque van seguidas de unos truenos. Pronto llegará la lluvia.

La naturaleza es muy sabia, los pájaros han dejado de cantar; En la huerta granja se oyen los balidos de las ovejas llamando a los corderitos y una gallina loca se ha puesto a cacarear tan fuerte que ha revolucionado el gallinero. Ha dejado de volar por encima de los tejados y los cuervos con su desagradable graznido se comunican con sus congéneres de punta a punta de su territorio. Por cierto, se sabe que el cerebro de los córvidos es el más perfecto e inteligente de todos los cerebros de los animales, por eso ellos intuyen lo que va a suceder.

Yo soy una apasionada de la naturaleza. Me gusta escuchar los sonidos que produce, me dan tranquilidad y serenidad. No puedo ver muchas cosas, pero veo un poco las grandes cosas, como la tromba de agua que cae con fuerza sobre los tejados de las casas; hacen tanto ruido al caer que es como si se escuchara una tamborrada, los relámpagos se suceden uno a otro y los truenos resuenan como si el techo del cielo se fuera a romper en mil pedazos y fueran a caer sobre mi cabeza.

Me gusta escuchar lo que sucede a mi alrededor y las tormentas me fascinan, pero siento cierto miedo que recorre mi espalda, será por mi ADN que dejaron mis ancestros, supongo que ellos estarían aterrorizados y correrían a esconderse en lo más profundo de la caverna. Con tantas emociones me he olvidado de cuidar mi cuerpo, el cual se hace sentir por medio del dolor y anquilosamiento que sufro, pues la artrosis no perdona.

Sigue cayendo la lluvia y la noche se cierne sobre mi hogar. Mis ojos se cierran al día para recibir a la noche que trae un sueño reparador y con la esperanza de un nuevo despertar.



Ana María Beltrán



CELEBRAMOS SANTA ÁGUEDA EN EL HOGAR - 5-2-2.025.

Celebramos hoy vuestra fiesta
y nosotros la apoyamos.
¡Que tengamos todos salud
para poder ayudarnos!.

Os felicitamos a todas
con un afecto sincero.
En este día, y siempre:
¡La mujer es lo primero!.

En esta Fiesta de hoy
las "flores" están marchitas.
¡Pero en tiempos pasados
estuvieron muy bonitas!.

Los años jóvenes pasaron
quizá de demasiado deprisa.
Y ahora que llegamos aquí
que no falte una sonrisa.

Santa Águeda os quiere
no lo vemos a negar.
Pero tenemos en cuenta
que hay que colaborar.

Santa Águeda es la encargada
de proteger vuestros pechos.
¡Pues a Ella se los cortaron
como lo cuentan los hechos!.

Esta Santa ha sido siempre
patrona de las mujeres.
¡Protectora de vuestra salud
el principal de sus quehaceres!.

Entre todos nos tendremos
que querer, y valorar.
¡Y no debemos hacer nunca
desentender y abandonar!.

Con una exquisita merienda
y una música popular.
Celebramos hoy vuestra fiesta
que a todos nos va a alegrar.

Nunca me ha gustado
escribir la despedida:
¡Solo vemos a pedir
que nos vaya siguiendo la Vida!.

Santiago

BOLETÍN AIRES DEL PIRINEO

2025

TELÉFONOS DE INTERÉS

HOGAR DE PERSONAS MAYORES	974 48 10 47
AYUNTAMIENTO DE SABIÑÁNIGO	974 48 42 00
CENTRO DE SALUD	974 48 14 14
COMARCA ALTO GÁLLEGO	974 48 33 11
POLICÍA LOCAL SABIÑÁNIGO	974 48 42 42
GUARDIA CIVIL	974 48 10 10
EMERGENCIAS	112
MUJER EMERGENCIAS 24 HORAS	900 50 44 05
VIOLENCIA DE GÉNERO	016
INSTITUTO ARAGONÉS SERVICIOS SOCIALES ..	974 29 33 33
TELÉFONO DEL MAYOR	900 25 26 26
TELÉFONO DE LA ESPERANZA	717 003 717
TELÉFONO CONTRA EL SUICIDIO	024