

**Abril - Junio
2024**

Revista Trimestral

Vivencias

Nº: 34

Hogar de Personas Mayores de Huesca



Hablar de los *Sogueros* y *Esparteros* es reencontrarnos con épocas en las que el plástico no nos había invadido, así como con la utilidad que reportaban recursos que brindaba el propio entorno. Hoy los nuevos materiales han relegado al olvido esas estampas y arrinconado lo cercano.

EDITORIAL

NÚMERO 34
Abril — Junio
2024

SECCIONES FIJAS

- Portada VIVENCIAS
- Editorial - Equipo Redacción
- Voluntarios de Informática
- El Humor de Gofi
- Entretenimientos
- Teléfonos de interés

COLABORADORES:

CARLOS OLIVÁN
M^a TERESA AYUDA
ELENA SANCHÍS
J. JESÚS CASTIELLA
JOSÉ JULIÁN PIRACÉS
ELIA MARTÍN
IRENE PERAL
CARLA CERQUEIRA
ANTONIO HERNÁNDEZ
MICHEL ALCUBIERRE
M^a PILAR FERRÁNDEZ
ÁNGEL DUESO
CARLOS ABADÍA
M^a CARMEN MURILLO
M^a PILAR DE LA FUENTE
M^a JOSÉ NASARRE
NICOLÁS CASABÓN
ANTONIO LÓPEZ
ANTONIO RODELLAR
JOSÉ ABADÍA
MARY MAIRAL
CARLOS BARRACA
ENRIQUE COMPAIRÉ
VICENTE CASANUEVA
JOSÉ MIGUEL CISUELO

Imágenes portada: "Almanaque de los Pirineos 1910-1925", libro de Lalueza "Del esparto a la PAC" y www.regmurcia.com; el resto de *Voluntarios* y *Colaboradores* para sus diferentes artículos.

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

EQUIPO DE REDACCIÓN



Editorial

En *VIVENCIAS*, como viene siendo habitual en los últimos números, recogemos datos sobre oficios perdidos. En éste vamos a dar una visión de lo que fueron los *Sogueros*, por la relevancia económica que representó para las comarcas aragonesas de Cinco Villas, Calatayud o Monegros. En tierras bilbilitanas está documentada en la Edad Media la profesión de "Agramador", el encargado de trabajar el cáñamo o el lino tras su recolección.

No debemos olvidar la importancia que tuvo el *esparto* en la economía de pueblos de la provincia oscense, hasta la llegada del regadío: En Grañén (*Manufacturas del Esparto, S.A.* y talleres de *Sebastián Pérez Gómez, José García Giménez* y *Baltasar Anzano Salillas*) y en Lalueza (donde lo llaman *albardín*), o en Callén (Bienvenido Mascaray lo define como: *el que tiene más esparto*). Éstos fueron centros productores y elaboradores de esta materia, cuyas empresas estuvieron activas hasta más allá de la mitad del siglo XX. Por si eso fuera poco, recordar el protagonismo que tuvo la alpargata y la importancia que representó su fabricación para las mujeres montañesas, siendo una fuente de riqueza directa para los valles oscenses de Hecho, Ansó y Bielsa. Éstas emigraban a trabajar a industrias francesas de Mauleón, Oloron-Saint-Marie y otras localidades del Bearn, recibiendo el sobrenombre de *Golondrinas alpargateras*, por coincidir su viaje con la época de la migración de esas aves entre otoño y primavera.

Tampoco hay que olvidar lo que representó el gremio de los *Alpargateros* en Huesca, de cuya importancia dio cuenta la prensa oscense por sus conflictos laborales. *El Diario de Huesca* de 18 de julio de 1918, en primera página, se hizo eco de que más de 80 obreros alpargateros de la ciudad se habían declarado en huelga, mientras que el 4 de agosto se recogía su solución por gestiones del gobernador civil Julio Rodríguez Contreras; entre los acuerdos destacaba el aumento salarial, reconocer a la *Sociedad de Obreros Alpargateros* de Huesca y no sufrir represalias.

EDITA:

Hogar de Personas Mayores de HUESCA - IASS

DEPÓSITO LEGAL:

Hu—338/2015

DIRECCIÓN:

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

CORREOS ELECTRÓNICOS:

esanchis@aragon.es y mtayuda@aragon.es

DISEÑO: Portada, composición y maquetación... JESÚS

ENLACE PARA LEER "VIVENCIAS" EN FORMATO DIGITAL:

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

SALUDO DE LA DIRECTORA

Por María Teresa Ayuda Barluenga



Queda poco para comenzar el tan ansiado verano que se aproxima, él será el 38 verano del Hogar. En fecha 14 de marzo de hace 38 años, el *Hogar de Personas Mayores de Huesca* abrió sus puertas, y con ello un mundo repleto de actividades y propuestas para vosotros y vosotras pudo descubrirse.

Querría aprovechar la ocasión para dar la bienvenida a nuestro nuevo Director Provincial, **D. Carlos Oliván Villobas**. Desde aquí le deseamos todo lo mejor en ese puesto directivo y le ofrecemos nuestro apoyo para lo que pueda necesitar, estando nuestro hogar siempre abierto. Carlos ya nos ha mostrado su cercanía y disposición en más de una ocasión, así que no podemos estar más contentos con su nombramiento.



No querría olvidarme en este artículo de dos miembros de la *Comisión de Participación*, **D.ª Mercedes Berdié** y **D. Javier Dolcet**, que han solicitado el cese en el desempeño de su cargo por motivos personales. Desde estas líneas no podemos hacer más que agradecer todo el tiempo que han invertido por y para el mejor funcionamiento del Hogar, que ha sido mucho, y decirles que, gracias a ellos y a su aportación, el Hogar es hoy mucho mejor.

Y para terminar este breve escrito, que como han podido comprobar va principalmente de agradecimientos y bienvenidas, querría dar la bienvenida de **D. José María Lasierra**, nuevo personal PSA sustituyendo a Reyes. Un gran compañero, sin duda, que estará a vuestra disposición en su nuevo puesto.

Sin más y retomando el comienzo de estas líneas, os deseo un Feliz 38 verano. Nosotros, aquí estaremos para lo que necesitéis.

En la fotografía de la izquierda el nuevo Director Provincial del I.A.S.S. en Huesca, **D. Carlos Oliván Villobas**, con nuestra Directora, **D.ª Maite Ayuda Barluenga**.

En la fotografía de la derecha la nueva persona que desempeñará el puesto de PSA, **José María Lasierra**.



Los nuevos integrantes que pasan a formar parte de la gran familia del Hogar del IASS de Huesca desde marzo.

Actividad PAP: PASEOS SALUDABLES POR EL ENTORNO

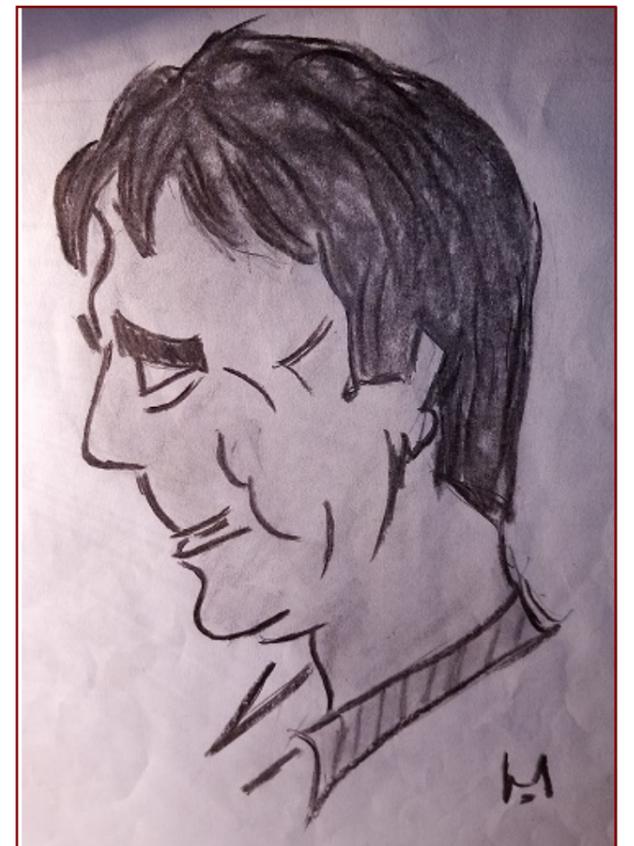
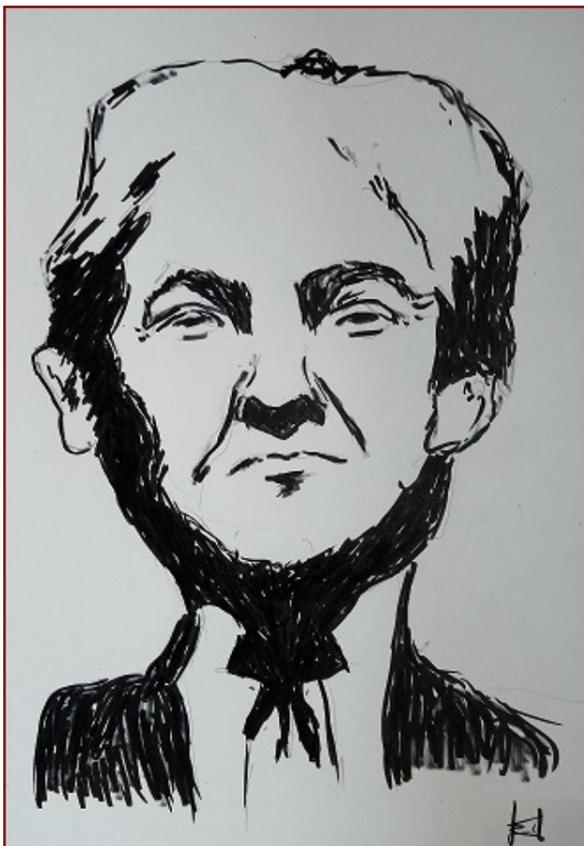


Tres Caricaturas Trimestrales

Por José Abadía Piracés



Ilustraciones tituladas de izquierda a derecha :Donald Trump, Gran Wyoming y el autor (José Abadía)



CARTA DEL DIRECTOR PROVINCIAL

Por Carlos Oliván Villobas

Queridos y queridas socios del hogar:

Soy Carlos Oliván, nuevo Director Provincial del IASS de Huesca. Desde mi nombramiento he tenido la oportunidad de visitar todos los hogares de nuestra red provincial del IASS, siendo el de Huesca el que más he visitado debido a su cercanía. Tengo que reconocer que ha sido un descubrimiento conocer las magníficas instalaciones y actividades de este pequeño gran Hogar que tenemos en el Perpetuo Socorro. Escondido entre edificios, como si fuera un secreto, tenemos a una verdadera joya. Sin embargo los lugares son las personas que los habitan y el tiempo y recuerdos que generamos y compartimos, y allí es donde está la verdadera fortaleza de este hogar.

La isla de Okinawa en Japón alberga a los habitantes más longevos del mundo y algunos estudiosos han querido analizar las razones de vidas tan prolongadas y con tanta calidad. Tres han sido los factores que han llamado su atención. En primer lugar la mayor parte de sus habitantes tienen huertos en los que cultivan frutas y hortalizas, siendo estos huertos una excusa para mantenerse activos y en forma. En segundo lugar, los huertos producen vegetales que son la base de una alimentación sana. Y el tercer elemento en el que se basa su longevidad es la existencia de una red de centros sociales a los que acuden todas las perso-

nas mayores, punto de conexión, ayuda y encuentro de una vida en comunidad.

Los hogares son unos centros clave para tejer esta red comunitaria, un sitio en el que nos sentimos acompañados y echamos una charradeta o nos tomamos un café. Si además nos proporcionan la posibilidad de comer bien a precios económicos y nos ofrecen una serie de actividades culturales, sanitarias y de cuidados, de ocio y deportivas (con los servicios del Programa de Autonomía como estrella) son una receta fundamental para el bienestar.

Todo ello lo podemos encontrar en el Hogar del IASS de Huesca, ese tesoro que lejos de ser secreto y escondido tiene que ser conocido y disfrutado por toda la ciudad de Huesca. Por todo ello nuestro hogar es nuestra Okinawa particular, un sitio en el que compartir ratos y disfrutar del bienestar.

Por último, no quería dejar de dar las gracias a todos los trabajadores y trabajadoras del centro, tanto al personal propio del IASS como a los colaboradores externos, a los voluntarios y a todos los usuarios y usuarias del centro. Como he señalado, lo más importante de un centro social son sus personas y en eso estoy seguro que tenemos a las mejores.

Un fuerte abrazo.



Imagen reciente de una visita de autoridades a las instalaciones del Hogar del IASS de Huesca. En la fotografía la Consejera del Departamento de Bienestar Social y Familia del Gobierno de Aragón, D^a Carmen María Susín Gabarre, acompañada por el Director Provincial del IASS en Huesca, D. Carlos Oliván Villobas, y de la Directora del Hogar del IASS de Huesca, D^a Maite Ayuda Barluenga.

Voluntarios del Hogar con el Ayuntamiento

El pasado trimestre se celebró una reunión entre *Voluntarios del Hogar del IASS de Huesca* y representantes municipales del Excmo. Ayuntamiento de Huesca, con la intención de llegar a conclusiones y buscar acuerdos de colaboración y participación del centro en sus actividades.

Tras la reunión celebrada con el Consistorio Oscense, un grupo de *Voluntarios de Informática* han procedido a impartir clases de *Alfabetización Digital* en el *Centro Cívico “Santiago Escartín”*. Las instantáneas siguientes nos muestran un instante previo a la reunión y dos momentos de algunas de las clases impartidas en los locales municipales dispuestos al efecto.



Voluntarios del Hogar del IASS de Huesca en una instantánea previa a la propia reunión, en la cual se acordó que se impartieran unas jornadas sobre **Alfabetización Digital**, a celebrar en las propias instalaciones del Consistorio en el Centro Cívico “Santiago Escartín”.



¡BROCHE FINAL!

Por Elena Sanchís Yago



Esta temporada en el Hogar, es para mí de las más especiales, por no decir mi momento favorito del año. Como habéis podido apreciar, estos meses atrás han estado llenos de actividades y eventos. La familia del Hogar, de la que todos y todas formamos parte, ha celebrado las Bodas de Oro con un acto muy emotivo en el que disfrutamos mucho, sobre todo las parejas homenajeadas. Hubo misa, saludo de las autoridades y comida en el Hogar. El día culminó con la actuación estelar de **LOS SIMUN'S**, mítico grupo oscense que con sus melodías nos hizo bailar a todos/as.

Celebramos también el día del Juego en la Calle, muy entretenido y colaborativo, donde se hicieron actividades *Intergeneracionales* para que los y las más pequeños/as disfrutaran, gracias a las personas voluntarias del Hogar un año más.

Por otro lado, este mes es especialmente agradable, ya que, al ser el de los últimos días de clase, disfruto viendo como los diferentes grupos (de gimnasia, de informática, de memoria, de baile,...) se juntan para comer o almorzar y celebrar las nuevas amistades que se han ido formando y lo bien que ha ido el curso.

Además, los grupos de *Pintura*, *Patchwork* y *Manualidades* hacen su exposición anual, que tanto nos gusta ver, en ella todos esos artistas muestran el trabajo realizado en todo el año. Es una maravilla.

Los grupos de *Acordeón* y *Guitarra* avanzan y progresan de nivel cada día. Por eso su actuación el pasado mes de mayo nos dejó con la boca abierta. Al igual que el grupo de teatro, que tras retomar sus ensayos ya están al cien por cien.

Los grupos de Voluntarios/as de *Baile* y de

Coro sacan su parte más escénica y hacen una ruta de actuaciones por *Residencias* y *Centros de Día* de la ciudad para amenizar la tarde a otras personas mayores. Y como no, el grupo de *Cuentacuentos*, ya famoso en Huesca, que va por los colegios alegrando el día a muchos niños y niñas que observan su actuación embelesados/as.

Agradecer, como no, la labor que ha hecho el grupo de *Voluntarios/as de Informática*, impartiendo un curso de capacitación digital en el *Centro Cívico Santiago Escartín*, que tan bien les ha ido a las personas que lo han recibido.

No puedo acabar sin mencionar el que para mí es el evento del año y al que le tengo especial cariño, *EL BAILE DEL VERANO DEL SERVICIO PAP*. Es un día de fiesta en el Hogar. Todos los usuarios/as del PAP, casi 60 este año, se aprenden con mucho esfuerzo una coreografía junto a las profesionales que imparten sus clases de *Fisio* y *Terapia Ocupacional*. El día del evento, familiares, socios y socias del Hogar de muchas actividades, personal, profesionales, y muchas entidades de Huesca como colegios, institutos, asociaciones, residencias... etc les acompañamos en este día. Más de 300 personas bailamos juntos celebrando la vida un año más. Una idea e iniciativa inmejorable por parte de la Directora del Hogar instaurar este baile como una tradición.

Por todo ello, solo puedo decir gracias a todos y a todas. Nos vemos en septiembre, ya sabéis que os esperamos a la vuelta de las vacaciones, con las cosas de siempre, y muchas más.

¡Feliz verano!



Los nuevos integrantes que pasan a formar parte de la gran familia del Hogar del IASS de Huesca desde febrero.

NOTICIAS DESDE EL P.A.P. **(Promoción de la Autonomía Personal)** **La SOLEDAD no deseada**



Por Elia Martín, Irene Peral y Carla Cerqueira

Actualmente, y sobre todo tras la pandemia por Covid-19, *la soledad no deseada* es un problema emergente, que ha estado presente durante décadas, pero en los últimos años, su relevancia ha aumentado significativamente. Se estima que más de dos millones de personas mayores en España están experimentando esta forma de soledad.

La soledad no deseada se manifiesta cuando las personas se sienten aisladas, a pesar de vivir en entornos poblados. Esto puede deberse a diversas circunstancias, como la falta de relaciones personales significativas. No es simplemente el estar solo/a, sino sentirse incómodo y afectado emocionalmente por esa situación. A lo largo de la vida, el aislamiento social y la soledad pueden ser episódicos o crónicos, dependiendo de las circunstancias y las percepciones del individuo en cuestión.

Investigaciones demuestran que la soledad no deseada puede llevar a problemas mentales, emocionales y de salud física en las personas. Así que aquellas personas con mayor vida social activa, les llevará a tener mejor calidad de vida y un envejecimiento activo. Y añadiendo la dificultad de detectar y, en muchos casos, de abordar.

“Es una lucha de todos.”

ACTUACIONES Y OBJETIVOS PARA COMBATIR LAS SITUACIONES DE SOLEDAD EN LOS MAYORES:

- Considerar y escuchar a cada persona mayor. Ponderando también el conocimiento de su biografía, red de apoyo, ocio y sabiduría del entorno familiar/relacional y de las posibilidades de las que dispone en cada momento.

- Impulsar las relaciones de apoyo y bienestar entre las personas mayores; empoderándolas y haciéndolas sentir parte de una sociedad que se compromete con ellas.

- Construir redes comunitarias sólidas capaces de fomentar relaciones de apoyo y ayuda mutua.

- Sensibilizar a la ciudadanía sobre la impor-

tancia de dichas relaciones.

- Acompañar facilitando relaciones de confianza, compromiso y colaboración con su entorno.

- Apoyar en su proceso vital para que tenga una vida plena.

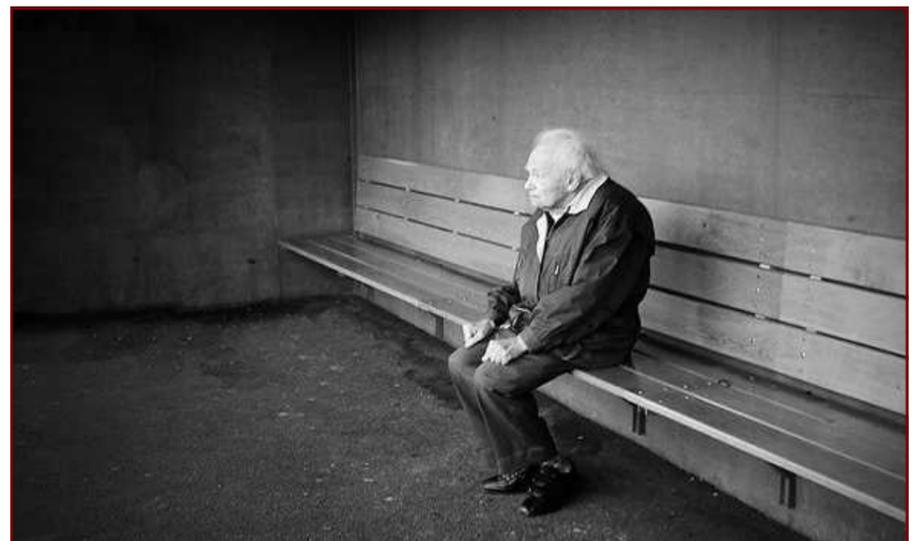
EL ABORDAJE DESDE LA TERAPIA OCUPACIONAL

Es muy importante hacer una evaluación exhaustiva sobre la persona, dándole voz y voto para que sea ella misma quien identifique cuáles son sus necesidades y prioridades, y así poder ver sus motivaciones para poder actuar.

El principal abordaje se centrará en la *gestión del tiempo*. Se refiere al uso del tiempo, que varía en función de la cantidad, espacio, compromiso, calidad e intensidad, y según las demandas familiares, laborales, educativas y contextuales. Por este motivo se hace necesario contribuir a organizar horarios concretos que dejen lugar a espacios de relajación, así como la realización de diferentes ejercicios y técnicas que la faciliten.

Y, por consiguiente, en buscar un *equilibrio entre las ocupaciones*, lo cual derivará en mantener unos hábitos de vida saludable y estar socialmente activos, siempre teniendo en cuenta las preferencias personales.

Y el otro medio de actuación terapéutico, son las *actividades significativas*. Está demostrado que encontrar este tipo de actividades para la persona, provocará que esté más motivada, y así, facilitará su compromiso con las actividades de la vida diaria.





EL ABORDAJE DESDE LA FISIOTERAPIA

La realización regular de actividad física en grupo mejora nuestro bienestar físico y emocional además de favorecer la socialización y el establecimiento de vínculos. La realización de ejercicio genera hormonas que nos proporcionan felicidad y con ello mejoramos nuestra salud mental. Además, las actividades en grupo generan vínculos de ayuda mutua, nuevas amistades y nos ayuda a sentirnos acompañados. Cuando realizamos actividades dirigidas por un profesional nos sentimos atendidos y escuchados.

Entre las actividades que podemos realizar se encuentran:

Paseos en grupo por la ciudad, como ejemplo el *Centro de Salud del Perpetuo Socorro* que ofrece un paseo saludable dos días por semana.

Marcha nórdica, algunas asociaciones de la ciudad proponen esta actividad.

Grupos de ejercicio dirigido a personas mayores que ofrecen diversos organismos.

Actividades en la piscina como *Aquagym* o grupos de natación dirigida.

En algunos gimnasios o centros de fisioterapia

ofrecen actividades en grupo adaptadas a personas mayores, como, Pilates, yoga, ejercicio funcional o clases de movilidad.

Se trata de dar el paso y empezar, luego todo empieza a rodar.

Propuestas innovadoras para combatir la soledad no deseada:

Espacios digitales de encuentro. A través de redes sociales e Internet, las personas pueden acceder a encuentros en línea, superando problemas de movilidad, transporte o acceso. Como en la web www.teacompana.es de la organización Cruz Roja.

Robots y asistentes de voz. Los avances tecnológicos de la última década también se han introducido en los servicios sociales y la atención a la ciudadanía. Como por ejemplo los dispositivos como *Alexa* o el asistente de voz de *Google*. También se debe tener en cuenta el asistente de voz de la Cruz Roja.

Crear redes de apoyo a partir de nuevas tecnologías. Otras iniciativas utilizan sistemas tecnológicos que permiten recopilar información territorial estandarizada, para detectar situaciones de soledad de manera actualizada, inmediata y veraz.

Aplicaciones para generar intercambios intergeneracionales. Una forma de incluir a las personas mayores en la comunidad es involucrar a generaciones más jóvenes, que pueden ser buenos aliados para contribuir a la inclusión social. Otro ejemplo es el *Vollpension Generationencafé*. Esta iniciativa alemana funciona a través de cafeterías atendidas de manera voluntaria por personas jubiladas, que comparten tiempo y conversaciones con las personas que asisten al local.

Herramientas de gestión emocional preventivas. Para prevenir el sentimiento de soledad, algunas iniciativas trabajan para ofrecer herramientas de gestión emocional. De esta manera las personas aprenden a comprender sus sentimientos y evitan posibles problemas de salud mental.



Voluntarios "CUENTACUENTOS" del Hogar

En fechas pasadas tuvieron lugar tres sesiones de *Cuentacuentos* por parte del grupo de *Voluntarios*: en Huesca (Biblioteca Antonio Durán Gudiol y Centro Cívico Santiago Escartín) y en Ayerbe (Colegio Público), dirigida tanto a alumnos en edad escolar como a público en general.



Los Voluntarios del Hogar de Huesca en la actividad de **CUENTACUENTOS**, en instantes previos al inicio de la actividad.



PERSONAJE OSCENSE QUE HA DEJADO HUELLA

RAMÓN GIL NOVALES

(Huesca, 1928 - Barcelona, 2018)

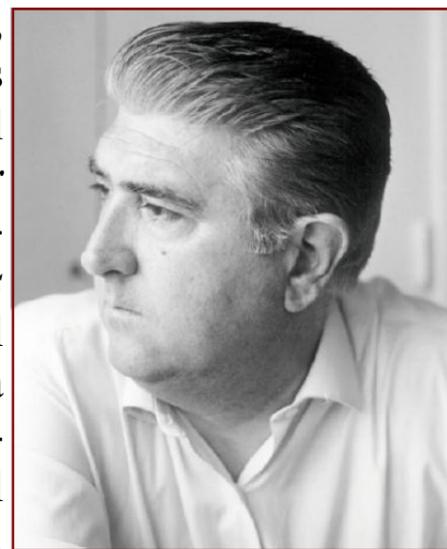
Prolífico escritor, dramaturgo y traductor, hermano del historiador Alberto Gil Novales. Hijos de Ramón Gil, funcionario de la DPH, y de Concha Novales, maestra oscense. Su abuelo materno emigró a Buenos Aires y al volver se estableció en Huesca, donde abrió una fábrica de alpargatas y más tarde se hizo constructor.

Estudió en el Instituto Ramón y Cajal de Huesca y tuvo de profesor de francés a Michel del Castillo, autor de *El crimen de los padres*. Empezó Derecho en Zaragoza, que abandonó. Residió en Barcelona desde 1955 conociendo a Carlos Barral, para quien hizo traducciones, al poeta Jaime Gil de Biedma y a los hermanos Goytisolo, además de al poeta catalán Salvador Espriu. Trabajó para las editoriales Seix Barral y Plaza & Janés, siendo habitual de una tertulia entre los que estaba el historiador Gabriel Jackson.

Fue premio de las letras aragonesas en 2008.

Publicó novelas como la *Voz de muchas aguas* (1970), *Preguntan por ti* (1974), *La baba del caracol* (1985), *El sabor del viento* (1988) y *Trilogía aragonesa* (1990), narraciones históricas sobre Aragón que comprende *La conjura*, sobre el primer inquisidor de Aragón, Pedro Ar-

bués; *La noche del veneno*, sobre Antonio Pérez, y *La urna de cristal*, sobre la guerra y años sesenta. Además del libro de relatos *¿Por qué?* (2005) y la novela *Mientras caen las hojas* (2009), sobre el asedio de Huesca en la guerra, ciudad que aparece en el texto bajo el nombre de "Barasona".



Ramón Gil Novales

Como autor dramático pasó del realismo de *La Hoya* (1966), su primera pieza, al esperpento de *Guadaña al resucitado* (1969), sobre caciquismo; *La bodiganga* (estrenada en 1971, revisada en 1980) y *El doble otoño de mamá bis* (casi una Fedra) (estrenada en 1979). También escribió guiones de televisión y tradujo obras de autores como: Henry Miller, Marguerite Duras, Hannah Arendt, Virginia Woolf o Arnold Wesker.

En su obra son constantes dos elementos: la localización aragonesa y la difícil inserción social de los que anteponen la honestidad al beneficio personal.

CALLEJEANDO

Por J. CASTIELLA

“Iglesia de Santo Domingo y San Martín”



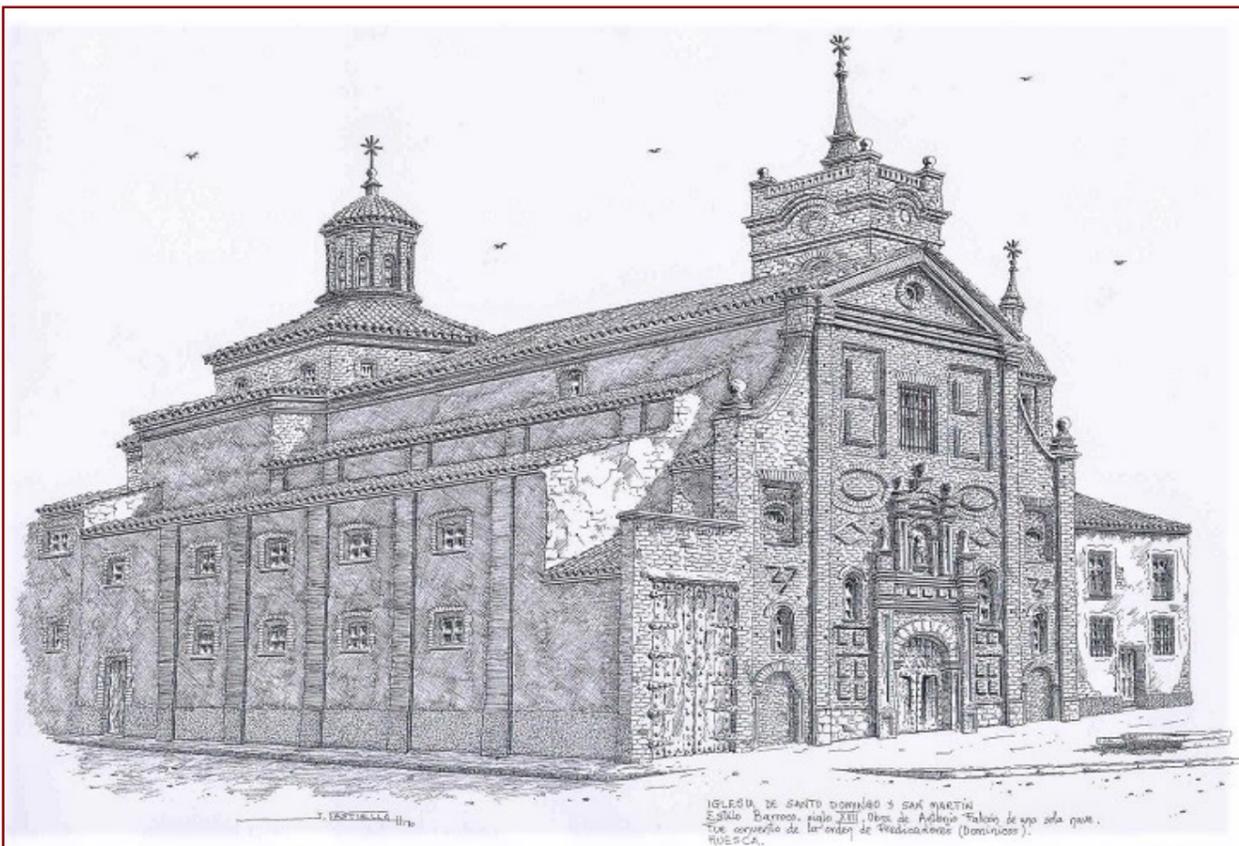
Merece la pena recordar, como dijimos en el número anterior, que el nombre de las actuales calles oscenses surge de la Real Orden de 24 de febrero de 1860, que “*aprobó reglas para efectuar la rotulación de calles y numeración de casas de todo el reino*”, sin embargo se hizo efectiva la orden en diciembre de 1870, siendo el Alcalde **Manuel Camo Nogués**.

Al final del estilizado *Co-so Bajo* que partía los barrios morisco (San Martín) y mozárabe (San Pedro), y cuando éste se abre como un abanico urbano hacia el exterior, se forma una plazuela que recibió el nombre de Santo Domingo, por hallarse localizada en ella la iglesia del mismo nombre, que formó parte del convento de Predicadores.

El primogénito de Jaime I, el infante don Alfonso, donó sus posesiones para la fundación de la orden en 1254. La edificación, al estar enclavada en el exterior de la ciudad y próxima a la muralla, es derribada por Pedro IV en 1262, época de guerra contra Castilla, ante el temor de que sirviera para defensa del enemigo. La orden se trasladó a la *Iglesia del Espíritu Santo*, próxima a la de *San Pedro* y derribada en 1883. Finalizados los enfrentamientos bélicos se vuelve a levantar el edificio en estilo gótico en el mismo lugar, en 1382, que volvió a ser destruido en 1687 hasta que se levantó el actual, concluido en 1695. Con la desamortización del siglo XIX se produjo la exclaustación, derribándose los edificios anejos a la iglesia, incluida una escalera de la que nos dio cuenta Diego de Aynsa. Derribada la *Iglesia de San Martín*, que se ubicaba en la actual *Plaza del Justicia*, su advocación se traslada a ésta, pasando a denominarse desde entonces ***Iglesia de Santo Domingo y San Martín***.

Su obra actual es de estilo barroco, con fachada de ladrillo liso al exterior y de escasa ornamentación; consta de una amplia nave sin crucero obra del arquitecto valenciano Antonio Falcón, con la cúpula y paredes del presbiterio

profusamente decoradas. El altar, de estilo churrigueresco, obra del hermano lego de la orden Pedro Nolivos, incluye un lienzo del pintor Vicente Berdusán.



Iglesia de Santo Domingo y San Martín (Dibujo Jesús Castiella, 2010).

Al exterior, adosado a su diestra, está el almacén que cobija los pasos en la Semana Santa oscense, la mayoría obra del imaginero grausino Felipe Coscolla Plana. Pasos que adquieren relevancia durante la procesión del Santo Entierro, cuando la ofrenda del sudor de los costaleros hace renacer en la ciudad la penitencia y adquiere halo sutil de expiación y esperanza. El Cristo yacente pasa, el silencio impregna los labios mudos y el sonido monocorde de la maniobra del paso ocupando callejas estrechas por las que se inmiscuyen las sombras que se proyectan camino de uno de los siete cielos dantescos.

Antonio Machado, apoyado en una saeta popular, y la música de Joan Manuel Serrat, han grabado en nuestra memoria los versos que resuenan una y otra vez cada Semana Santa:

*¿Quién me presta una escalera
para subir al madero,
para quitarle los clavos
a Jesús el Nazareno?
Oh, la saeta el cantar
al Cristo de los gitanos,
siempre con sangre en las manos,
siempre por desenclavar .*

Presentación del libro: "LA ALTA GUARGUERA, pueblos deshabitados, lo que hemos perdido"

Los pasados días 6 y 20 de abril, tanto en la Casa de Cultura "Antonio Durán Gudiol" de Sañánigo, como en el Local Social de Laguarda respectivamente, tuvieron lugar sendos actos de presentación de la obra "LA ALTA GUARGUERA, pueblos deshabitados, lo que hemos perdido" (Pirineo, 2024) por sus autores: Cristian Laglera Bailo, y el miembro de nuestro equipo de redacción J. Jesús Castiella Hernández.

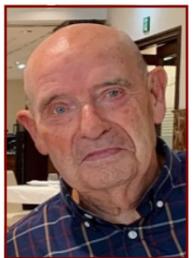
La obra repasa 7 lugares deshabitados de la zona alta de la Guarguera y 2 pardinas. Al ser terreno natal de J. Jesús Castiella Hernández, es por lo que éste ha participado activamente recopilando documentación familiar, además de realizar 12 dibujos a plumilla en los que ha recuperado la imagen urbanística de cómo pudieron ser algunos edificios emblemáticos, hoy casi desaparecidos o en ruina, apoyándose para ello en fotografías antiguas y algunas descripciones de sus descendientes y antiguos moradores.



Portada, autores y vista de la sala con asistentes al acto.

VIÑETA TRIMESTRAL

Por Vicente Casanueva Barba



A la izquierda unas viñeta de actualidad y a la derecha, a lápiz-carbón, la Iglesia de Oliván.

HERÁLDICA DEL APELLIDO ATARÉS



Por Antonio López Sos

Apellido aragonés muy antiguo y poco frecuente, registrado sobre todo en la provincia de Huesca. Procede del topónimo Atarés, nombre de la población cercana a Jaca (Huesca), que conserva restos de la edificación medieval que mandó edificar el conde Galindo. Pedro de Atarés, tomó el apellido del Señorío de Atarés, donde nació en 1083; dicese que era hijo del Infante Don García, Señor de Javierrey de Atarés, y de Teresa Cajal; nieto paterno del Conde Sancho Ramirez y biznieto paterno del Rey Ramiro I de Aragón; fue Señor de Atarés, siendo el progenitor de la familia Borja, de gran importancia histórica. Sus caballeros sirvieron a los Reyes de Aragón, distinguiéndose en numerosos hechos y armas.

Del apellido Atarés se registra notable presencia en Zaragoza, y menor en Barcelona, Navarra, La Rioja, Alava, Valencia, Baleares, Guadalupe, Sevilla, etc...; varias armas de este linaje pasaron también, a través del tiempo, a otras partes de España, estableciéndose una de ellas en Asturias.

Juan y Pedro de Atarés, vecinos de Larué, con casa familiar, que se nombra de Pedro de Javierre, en Javierre (Huesca), obtuvieron salvas de infanzonía ante la corte del Justicia Mayor de Aragón en julio de 1325.

Juan de Atarés, fundó el monasterio de San Juan de La Peña, y Pedro de Atarés el de Veruela. Fray Juan de Atarés, fue Comendador de la Orden de Alcántara en 1383.

En la fogueación de Aragón de 1495, constan los siguientes caballeros en la provincia de Huesca: Gil Atarés, vecino de Larrés y Ximón de Johan de Atarés. Vecino de Bailo.

En Zaragoza, el 10 de mayo de 1596, Egidio de Atarés, obtuvo certificación de Hidalguía por Bertrán de la Cueva, Duque de Alburquerque.

A mediados del siglo XVII, aparece este linaje en Almudévar, representado por Juan de Atarés, casado con Agustina Loarre, con descendientes, registrados en los siglos XVIII y XIX.

Actualmente, en nuestra provincia, encontramos el apellido Atarés en localidades como: Albalatillo, Alcalá de Gurrea, Alcalá del Obispo, Almudévar, Binéfar, Hecho, Huesca, Lanaja y Val-salada.

Armas del Escudo:

Blasón: *En campo de sinople, un haz de mies de trigo de oro.*

Fuentes consultadas: Documentos varios de este apellido y las obras de Bizén D'ó Río Martínez: "Diccionario de Heráldica aragonesa" y "Linajes del Altoaragón"

Vocabulario heráldico y su interpretación

Campo del escudo: Interior del escudo sobre el que van distribuidos distintos elementos que lo conforman, como las piezas y las figuras.

Sinople: Color heráldico, verde empleado en heráldica. Se representa gráficamente por un rayado en forma diagonal que sale del cantón diestro al siniestro, ocupando todo el campo. Se cree que este término deriva del nombre de la ciudad de Sínope, donde existía una tierra o mineral que daba un color verde excelente e intenso. Simboliza: Esperanza, abundancia y liberalidad.

Trigo: Se representa por una o varias espigas bien granadas. Generalmente de oro. Símbolo de generosidad.

Haz: Conjunto de espigas de mies atadas por un cuerda o cordón del mismo color o diferente a él.

Garba o Garva. Término utilizado en algunas armerías para describir a la gavilla o haz de mies.

Oro: Metal empleado en heráldica, representado de forma gráfica por puntos de rasgo fino, sembrando todo el campo y equivale al color amarillo.



Escudo heráldico del apellido Atarés

*Como un escultor rural,
como artista o artesano,
con las artes de un Soguero
va urdiendo con diestra mano.
"El Soguero popular" JJ. C. H.*

EL ROMANCE TRIMESTRAL

Por J. Jesús Castiella Hernández



A los Sogueros y Esparteros

I - Introducción

*Estese atenta la audiencia
que les quiero reseñar
una profesión antigua
que tuvo la humanidad,
se trata de los Sogueros,
hombres curtidos al sol
consiguiendo la materia
empleada en su labor.*

*Indistintamente usaban
tanto cáñamo como el esparto,
dependiendo de la zona
que habitara el ciudadano;
Calatayud, Cinco Villas,
Grañén, Lalueza en Monegros,
ha sido oficio frecuente
realizado en estos pueblos.*

*Calatayud con cáñamo,
en Monegros el esparto,
son unos terrenos áridos
y con climas adecuados,
donde surgen abundantes
estas familias de plantas,
de las que se sacan fibras
textiles bastante usadas.*

*Con el cáñamo y el esparto,
según usos que se daba,
se destinaban a bienes
de personas o de cuadra;
el primero para prendas
y también ropa de cama,
el segundo para enseres
usados en la labranza.*

*Todos los antepasados
que conservan la memoria
no olvidan esos objetos,
siendo parte de su historia.*



Espartero



Planta de Cáñamo Industrial (Cannabis Sativa)



Fibra de Cáñamo Industrial



Haciendo sogueta

Esparto seco

II - Cultivo y uso

*En suelos secos y pobre,
que toleran las sequías
abunda bien el Esparto,
material que requerían
los esparteros de pueblo,
que con tal planta vivían
haciendo vencejos, cuerdas
y útiles que les servían.*

*Cáñamo industrial, por contra,
requiere más uso de agua,
con fibras muy resistentes
que cual textiles se adaptan;
sustituyó al algodón
como prenda más barata;
aunque menos suave que ésta
dura más, pero es más basta.*

*El cáñamo y aquel esparto
eran esos materiales
con los que se conseguían
útiles artesanales,
transformando con gran arte
y paciencia en su trenzado,
esa materia sencilla
con final elaborado.*

*Desde el origen del tiempo
fueron fibras empleadas
para cubrirse los miembros
del frío que atenazaba,
en las épocas pasados
por las tribus que cazaban,
en tierras libres de hielos
que sus etnias habitaban.*

*Sustituyeron las pieles
por las fibras naturales
y protegieron sus pies
con "espardeñas" rurales;
las usaron los egipcios,
los copiaron los romanos
y estuvieron en las vidas
hasta no hace tantos años.*

III - Elaborar el Cáñamo

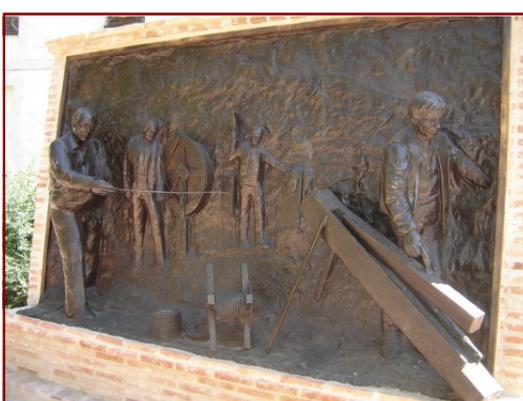
Para elaborar el cáñamo había que "espadillar", para separar las fibras a base de golpear, para luego "rastrillar" y seleccionar las buenas, con las que se hacían "piñas" a modo de una "madeja".

El Soguero se ceñía "madejas" a la cintura para iniciar el "trenzado" con sus dos manos desnudas, protegidas por un trapo para eludir las heridas que el material generaba y que en su piel producían.

Las fibras luego se unían a poleas que giraban, para conseguir los hilos que las sogas conformaban, mientras el Soguero andaba soltando fibras de espaldas y que al sutil movimiento se hilaba todo con ganas.

Con cuatro hilos bien sujetos, puestos de nuevo en poleas, se iba trenzando un "cordón" y cuatro de éstos "sogueta", después con los estropajos se quitaban las astillas para darle la finura, resultando maravillas.

Para fabricar las sogas tres personas se empleaba: la primera daba vueltas a la rueda que tensaba, la segunda mantenía la tensión de la cordada y el tercero unía cordones en la soga terminada.



Monumento a los Sogueros en la localidad de Calatayud (Zaragoza). Es un bajorrelieve, obra del escultor Luis Moreno Cutanda.

Planta de **Esparto** (*Stipa tenacissima*)



Trabajando **Cáñamo**



Trabajando **Esparto**



Sogas y Cuerdas



Alpargatas o Espardeñas

IV - Elaborar el Esparto

Para elaborar Esparto lo primero es arrancarlo, ayudados con un palo para no herirse la mano; de un tirón brusco y muy seco, un ardid bien estudiado, protegían bien su piel del trabajo desalmado.

Su color verde inicial se volvía amarillento, tras secarse bien al sol veinte días, más o menos; tras "mojar", para ablandarlo; se "majaba" con las mazas y "rastrillado" con púas, separan fibras de trazas.

Se procedía el "hilado" con la rueda de madera que, movida con cierto arte, consigue la "cordelera", con la que muchas mujeres iban tejiéndolo a diario la sogueta, con la que hombres elaboraban cacharros.

Talegas, soga, alpargatas, serón, esportón, capazo, cuerdas, esteras, vencejos, fueron de uso cotidiano; mientras no existía el plástico eran útiles usados, que hoy, con la tecnología, a mejor vida han pasado.

Ya no vemos por los pueblos ese oficio ya olvidado, que hasta mediados del veinte estuvo presente al lado; en Grañén y muchos pueblos fue sustento de familias que tuvieron el esparto como fuente de su vida.

LOS SOGUEROS: Un duro trabajo tradicional



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

*Hacer memoria de un trabajo artesano como el de los sogueros y alpargateros, que de hecho constituía todo un arte, desde que aparecieron todo tipo de maquinaria facilitando la labor siendo mucho más eficaz el mismo trabajo, ha sido muy complicado puesto que en nuestro tiempo no se ha preservado. Una lástima no haber podido mantener ni conocer este elemento del patrimonio. Si podemos hacernos una idea del durísimo trabajo que suponía gracias a los documentales etnográficos de **Eugenio Monesma**; y nos quedan pequeños homenajes al oficio en forma de artísticos monumentos en algún rincón de Aragón y España.*

La materia prima para realizar su trabajo los sogueros es el cáñamo, planta *cannabácea* de cuyos tallos se obtiene una fibra textil llamada de la misma manera de la que se hacen principalmente cuerdas y telas de arpillera y cuyas semillas son los cañamones. Planta que ha acompañado a los humanos desde tiempos muy lejanos. Un ejemplo lo encontramos en los Pirineos, concretamente en San Juan de Plan, en el Valle de Gistau, un trabajo totalmente colaborativo en el que el peso principal lo llevaban las mujeres. Sembraban las semillas o cañamones en un campo propio. Cuanto más espeso más fina era la fibra. Los tallos secos se convierten en fibra en la *gramadera*. Luego al *rastrillo*; de allí el “*brin*” suponía la mejor calidad, la “*estopa*” era más basta y el “*borrón*” se utilizaba para tejerlos como sacos para trigo y patatas. Con la fibra se elaboraba el hilo; se hilaba a mano teniendo el brin en una rueca; se iba hilando pasando al fuso ayudadas por la saliva, ensalivando gracias a los arañoses que disolvían las mujeres en la boca. Y con las madejas de hilo se tejían camisas, camisones, sábanas, etc; todo era de origen natural. (Ver “*El cáñamo en el Pirineo*” documental de **Eugenio Monesma**).

Algo en común con esta actividad era la que hacían los *esparteros* (con esparto o albardín) en Lalueza, localidad de los Monegros. Allí, los vecinos del pueblo, después de cenar quedaban a hacer soguetas, un trabajo colaborativo desde la gente mayor a los más chicos. Esas soguetas o “*fencejos*” se vendían para atar alfalfa y mieses, y en el transporte para sujetar las cargas y los arreos en las caballerías, tirantes de enganche y riendas; o también servían de trueque por productos alimenticios en la tienda del pueblo; pero además se hacían sogas, esteras, albardas y calzado, llamado *esparteñas* (alpargatas de suela de esparto).

Pero el cáñamo ha tenido múltiples utilidades. Se puede obtener semillas y aceites ricos en grasas y proteínas, materiales aislantes, biocombustibles, aplicaciones medicinales; pero sobre todo el cáñamo nos ha proporcionado fibras textiles y cordajes

de gran resistencia por lo que ha sido el denominador común de diferentes oficios artesanos: soguero, alpargatero, cordelero,... Casi la totalidad de las cuerdas y velas de navegación, así como redes de pesca, fueron elaboradas con cáñamo desde tiempos medievales hasta principios del siglo XX.

Nos dice **Ricardo del Arco** en “*Antiguos gremios de Huesca, ordinaciones y documentos*” que el gremio sogueros y esparteñeros (alpargateros), se fundó en Huesca en la *Capilla de la Virgen de Loreto* de la iglesia parroquial de *San Lorenzo*, patrona del oficio y de la cofradía de sogueros y esparteñeros. Éste se reunió el 24 de enero de 1600 en las Casas Comunes de la ciudad con el Justicia, Prior y Jurados con los asignados nombrados, para aprobar los estatutos, según acuerdo, parecer y asistencia de varios maestros de los oficios citados, obligándose a su cumplimiento. La asociación gremial funcionó durante más de dos siglos sin interrupción, pues incluso en 1801 se encuentran documentos referentes a la misma.

Un lugar de enorme relevancia en Aragón en cuanto al cultivo del cáñamo ha sido Calatayud y su comarca. Su mayor aumento se produjo en el siglo XVII, en que las Cortes en la ciudad en 1626 establecieron el *Fuero de la Saca del cáñamo*. Pero ya en 1607 el Concejo de Calatayud elaboró un *Estatuto de Cáñamo y Sogueros* para el desarrollo de los oficios relacionados con la confección de cuerdas y sogas como alpargateros, talegueros, cordeleros. La importancia de su cultivo venía de los moriscos en el S. XIV, pues ya pagaban diezmos las aljamas de las morerías de varios pueblos de la comarca a la ciudad de Tarazona y a la *Colegiata de Sta. M^a la Mayor de Calatayud*.

El trenzado del cáñamo, proceso de hilado para obtención de sogas.

El laborioso trabajo de los sogueros se desarrollaba en las eras o espacios abiertos llamados *hiladores*. La primera fase era el *agramado* u obtención de la fibra de los tallos secos del cáñamo con la *agramadera* dando golpes con el *bártulo*.

En segundo lugar, *espadar* con la *espadilla*, separando la cañamiza de las fibras. Luego el *rastrillado* pasando las fibras por el rastrillo quedando las más cortas en las púas (*levada* o *estopa*) y las de más calidad (*canal*) se recogían en manojos o piñas de igual longitud. Cada piña, el soguero las ceñía a su cintura (*ceñiguera*) y se protegía la mano de las vetas con un trapo mojado. Colocaban un extremo del hilo en la carrucha mientras otro giraba la rueda uniformemente, y el *soguero* caminaba hacia atrás hilando gracias a la torsión de la rueda y sus manos en un movimiento continuo (*aclarar*). Así varias veces, según la longitud de la cuerda. Cada cierta distancia se colocaban *ansas* para evitar enredar los hilos y no mancharlos. Cada cuerda estaba formada por 16 hilos o vetas. Se preparaban cuatro cordones de cuatro hilos cada uno. Comenzaban el *corchado*, uno sujetaba el gancho o *ferrete*, otro caminaba hacia adelante uniendo los cuatro hilos por las canales del *fustre* y otra persona daba vueltas a la rueda. Terminados los cordones había que torcerlos, estirarlos, quitarles la cañamiza, afinarlos, que secaran al sol, tensarlos y por último plegado de la cuerda en el *plegador*. El buen hacer y la experiencia de los sogueros permitía que las cuerdas o las sogas tuviesen un largo, un peso y grosor determinados. (Ej.: la soga de acarrear era de 12 mm de gruesa, 12 varas de largo y 1kg. y ½ de peso.) (Ver el documental *CUERDAS Y SOGAS artesanales. Elaboración y trenzado con fibras vegetales en 1996. Eugenio Monesma*)

En Calatayud el 17 de mayo se celebra la fiesta de San Pascual Bailón, que recuerda al patrono de la cofradía de los sogueros, con una tradicional procesión bailada en la que interpretan con dulzaina y tambor su propia tonadilla, saliendo de la actual parroquia de *San Andrés*. La sede social de la hermandad reside en la casa-oratorio de *N^a Sra. del Buen Parto* en la plaza del Olivo, en el casco histórico, donde se encuentra el “*Monumento Homenaje a los Sogueros*”, un relieve en bronce que nos retrotrae al proceso y labor de creación de las sogas que hacían estos artesanos. El autor es el escultor *Luis Moreno Cutanda* (ver en pg. 13).

Un importante trueque se produjo entre la producción de cáñamo abundante y de alta calidad de Calatayud con las áreas de suministro de congrio, sobre todo de los puertos gallegos en la 2^a mitad del siglo XVIII. Sogas, cuerdas trenzadas, lonas y otros elementos a cambio del congrio seco.

El brillante naturalista, botánico, jurista e historiador de la Sociedad Económica Aragonesa de Amigos del País *Ignacio Jordán de Asso* estima-

ba en 30.000 las arrobas (1 arroba=12,5 Kg) extraídas en Calatayud para las fábricas de la marina española, preferidas por los arsenales del rey para cables, jarcias y lonas. Se hizo muy importante en el comercio del siglo XVIII la producción y elaboración de sogas para las velas de los barcos y para las ballestas y arcabuces militares.

Otro lugar interesante de España en el que se extendió el cultivo del cáñamo fue el término municipal de Castellón y poblaciones aledañas. Casi todos los labradores con huerta sembraban cáñamo, muy apreciado por su calidad, longitud y resistencia de sus fibras. Así el gremio de sogueros adquirió una gran importancia comprando un terreno propio que se conoció como el “*huerto de los cordeleros o sogueros*”. Hoy es la plaza donde se ubica el monumento homenaje a los sogueros y las figuras hacen referencia a niños de 10-12 años que tenían que trabajar girando la rueda que elaboraba las cuerdas de cáñamo (en vez de asistir a la escuela). El centro es una fuente con una torre de gran altura de la que salen manos de colores. El autor es el artista castellanense Ripollés.



Escultura urbana “*Homenaje al Filaor y Menaor*” de *Juan Ripollés* (Fotografía de Yolanda Arbones Álvarez)

Concluyo diciendo que el de soguero era un trabajo muy pesado, lento y costoso que empleaba largas jornadas, por ello no siempre suficientemente reconocido, mas debemos honrar a las gentes mayores de nuestros pueblos, trabajadoras y sacrificadas, transmisoras de la sabiduría de sus padres y que permanezca en la memoria.

EL HOMBRE DEL SÍNDONE

Por Antonio Hernández Tresaco



EXPOSICIÓN DE LA SÁBANA SANTA

Huesca fue testigo en el mes de marzo (del día 6 al 17) de una de las exposiciones itinerantes más cautivadoras, la de “*La Sábana Santa*”. Durante estos días tuve la oportunidad de escuchar la opinión de expertos, ver diversas fotografías, leer diferentes investigaciones llevadas a cabo desde hace años del *Sudario de Turín*, y además contemplar una espectacular reproducción de dicho Sudario.

El original se custodia en la *Capilla de la Sábana Santa*, que fue construida expresamente para este fin a finales del siglo XVII (1668-1694) en la Catedral de la ciudad de Turin, situada al norte de Italia, en la capital de la región del Piamonte, durante el reinado del Duque de Saboya.

Los orígenes de esta tela, que mide 436 cm x 113 cm, junto con la figura que en ella hay estampada, han sido objeto de estudio por parte de científicos, forenses, investigadores, historiados etc, a lo largo de centenares de años.

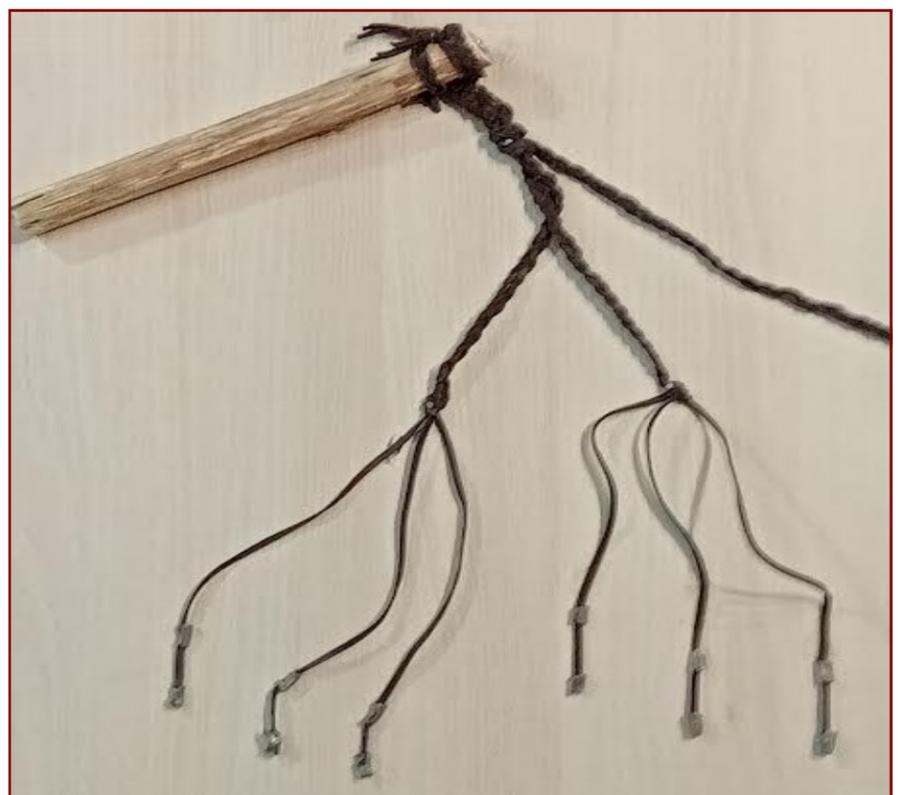
Millones y millones de católicos, sostienen que esa tela es la que cubrió el cuerpo de Jesucristo después de su muerte, y por supuesto que el rostro impreso en la misma es el suyo. Por tanto, sería una impresión directa del cuerpo y la cara de Jesucristo sobre dicha tela.

A esta sábana de lino que muestra la imagen de un hombre, se le llama *SÍNDONE*, y en la misma aparecen traumas físicos y torturas, propios de un hombre crucificado. Por eso a esta tela se le denomina también “*El Hombre del Síndone*”.

A lo largo de los siglos, pintores, escultores y artistas han reproducido cientos, sino miles, de imágenes y pinturas del crucificado, pero ninguno ha sido capaz de recrear la pasión y muerte de Cristo con tal exactitud como la muestra la *Sábana Santa*.

Los estudios de medicina legal efectuados por numerosos forenses aceptan y certifican, que las lesiones, los hinchazones, las marcas de los azotes de los *flagrum* romanos, las heri-

das de una corona de espinas, que en realidad no era una corona como nosotros entendemos, sino que esas tremendas llagas certifican que se trataba de un casco totalmente formado por espinas, los clavos de las muñecas y finalmente la lanzada que le infligió en el costado derecho el soldado romano Longinos; como digo, todas estas torturas encajan perfectamente con la muerte de una persona. Y además difieren con los cientos de representaciones artísticas y tradicionales que estamos acostumbrados a ver. Y por si fuera poco en todos estos estudios forenses se ha encontrado en la tela de la *Sábana Santa* restos de tejido muscular y de piel con los que ha obtenido el ADN. Además, el diagnóstico no dejó lugar a dudas, “*la sangre encontrada en la Sábana Santa es del tipo AB, un tipo sanguíneo muy raro en la actualidad, pero muy frecuente entre los judíos babilónicos y galileos de hace 2000 años*”, y probablemente perteneció a alguien de 1,80 de altura y unos 80 kilos de peso. Para poder falsificar el *Síndone* sería necesario asesinar a alguien, pero ni aun así se conseguiría reproducir la impronta del cuerpo. El resumen es que este fenómeno es inexplicable para la ciencia.



Flagrum romano. Las dos fotos que ilustran este artículo fueron tomadas por su autor, durante la celebración de la exposición realizada el pasado mes de marzo en la *Iglesia de San Francisco de Asís en Huesca*.

Pero el interés en confirmar y certificar, de una vez por todas, la veracidad o falsificación del *Síndone* ha llegado hasta nuestros días. Con el avance imparable de las nuevas tecnologías, la comunidad científica se ha propuesto llegar hasta el final y desvelar por fin el misterio de esta reliquia. Por esa razón en el año 1988 algunos de estos científicos se propusieron datar la *Sábana Santa*, mediante la técnica del Carbono 14.



Corona de espinas. Fotografía del autor

Pero para los que no entendemos esto hay que responder a la siguiente pregunta: ¿Qué es la prueba del Carbono 14?

Todas las plantas asimilan parte de Carbono 14, y los animales y seres humanos nos alimentamos de plantas que lo contienen. Según la cien-

cia, este carbono se desintegra después de 5730 años, pues hete aquí como se puede llegar a calcular durante todo este tiempo. Además, la *Sábana Santa* es de lino (una planta) y por tanto sabiendo en que época fue cortado ese lino, y que cantidad de Carbono 14 queda en ese lino analizado, se puede llegar a saber y precisar una fecha de cuándo murió. Es decir, datarlo.

Pero para desencanto de muchos creyentes, este estudio no certificó nada, es más, el informe concluyó con que el estudio de fiabilidad de otras investigaciones realizadas estaba entre el 30 y el 90, pero en este caso solamente es del 5.

Pero todo esto es pura anécdota. Los creyentes nos quedamos con que la *Sábana Santa* es el nexo de unión entre la existencia terrenal de Jesús y su paso a la vida gloriosa. La *Sábana Santa* refleja el sufrimiento humano, que no ha cesado durante estos últimos 2000 años. Este sufrimiento se traduce en conflictos armados que destrozan a millones y millones de personas. Muertes, lesiones físicas y psicológicas. Las guerras no tienen leyes, en ellas el hombre se convierte en algo peor que una bestia.

La Semana Santa de este 2024, -muy pasada por agua- nos ha dejado este poso y recuerdo del hombre cuya impronta quedó reflejada en esa *Sábana Santa*.



Foto: EFE/ Adriana Aristizábal.

<https://elcomercio.pe/eldominical/entre-la-muerte-y-la-vida-conoce-los-misterios-de-la-sabana-santa-de-turin-semana-santa-religion-noticia/>

Reconstrucción de la imagen de la Síndone por el artista José Manuel Miñarro López

Por José Julián Piracés Monzón



Stoga de



Cañamero

El proceso de fabricación de una soga requería mucha paciencia, requería y consistía en trenzar el cáñamo para transformarlo en cuerdas de varios tamaños.

Lo primero que había que hacer era espadillar, separar la paja de las fibras del cáñamo para lo cual se golpeaba el esparto con la espadilla (pieza plana de madera con puntas). Cuando ya estaba se pasaba el segundo paso, rastillar. Se rastillaba para separar las malas fibras de las buenas. Las enganchadas son las malas y se llaman "levada" y las buenas que se llaman "canal" son las que se quedan en la mano. Con las buenas se hacían las llamadas "piñas" que era como una madeja de cáñamo que utilizaba el soguero para empezar a fabricar las sogas. A continuación, el soguero se ceñía esas piñas o madejas alrededor de su cintura con el fin de comenzar a trenzar la soga, para ello usaba un trapo de paño para que las manos no se corrasen ni se pelaran con el cáñamo.

Para empezar a trabajar se tenía que enganchar las fibras del cáñamo a unas poleas que giraban por medio de una rueda a la que se daba vueltas continuamente y sin perder el ritmo porque si no los hilos se rompían. Al mismo tiempo que las poleas giraban, el soguero iba andando de espaldas e iba soltando, que se iba hilando. Recorría más o menos cien metros para hacer cada hilo. Hacía cuatro hilos y los ponía otra vez en las poleas para volver a empezar y hacer un cordón, y con cuatro cordones hacía la soga.



Excursión de Jubilado con niños

"Valle de la Gloria"



Por Carlos Abadía Ereza

La excursión la comenzaremos en la localidad somontanesa de **Labata** donde podremos aparcar nuestro vehículo a la entrada. Empezaremos a caminar unos 200 m. por la carretera en dirección a Sieso, un indicador señalará Virgen del Río y ese es el camino que tendremos que seguir. Cuando llevemos andado sobre 1 Km. continuaremos por nuestra izquierda, obviando el camino que sale a nuestra derecha, y continuamos avanzando hasta una plantación de trufas, km. 2,400; cogemos el camino de la izquierda, siempre en dirección hacia el río. En el km. 3,000 encontraremos las ruinas de la **Ermita Virgen de los Ríos**. Punto de unión del los ríos **Calcón** y **Formiga**, para encontrarnos unos metros mas adelante con el **Azud del Formiga**.

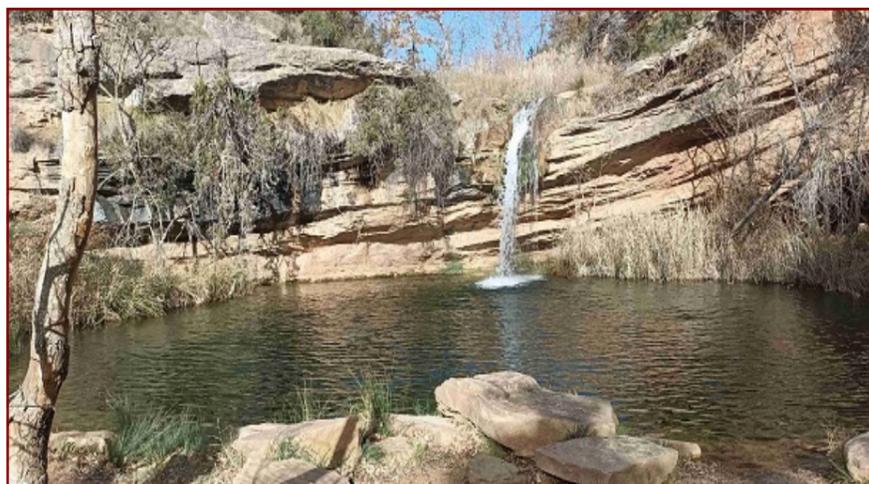
Prosiguiendo nuestra marcha, continuaremos avanzando por la linde de un campo de cereal hasta enlazar con la **Vereda de Morrano a Beca**, hasta llegar a la población de **Sieso** de Huesca, 6,000 Km. Recomendable al acabar la excursión una parada en **Quesos Villa Villera**, producto cercano de extraordinaria calidad. Podremos visitar la **Iglesia de San Martín** y la **Ermita de San Blas**, después volveremos por el mismo camino hasta enlazar con la **Calle Mayor** de **Sieso** en dirección a **Labata**, **Ermita de Santa Lucía**, km 8,500, y desde aquí a **Labata**, km 10,000.



Ermita de Santa Lucía (Fotografías del autor)

En la localidad de **Labata** podremos visitar su casco urbano y se recomienda subir al mirador, desde donde obtendremos una de las vistas mas bonitas de la **Sierra de Guara**. Excelente lugar para tomar un refrigerio y alimentarnos. Después descendemos del mirador y cogemos

dirección a **Los Estaños, Ripples**. Serán unos 3,000 km que añadiremos a la ruta. Ninguno de los dos os defraudarán.



Los Estaños, salto y poza (Fotografías del autor)

Seguiremos en descenso hasta llegar al río **Calcón** que, sin atravesarlo y girando a nuestra izquierda, lo remontaremos hasta llegar a un rincón realmente bonito. Desandaremos la senda que nos ha traído hasta aquí, para seguidamente cruzar el río **Calcón** y, en dirección a **Panzano**, a 200 m., encontraremos los **Ripples**, fondos fluviales fosilizados.

Volveremos hasta el pueblo de **Labata** para poder acercarnos hasta su fuente, donde podremos refrescarnos y después acercarnos hasta el vehículo que hemos aparcado en la entrada de la localidad.



Vista del pueblo de Labata (Fotografías del autor)

En todo el trayecto de la excursión que nos ha ocupado habrá sido una distancia aproximada de unos 13,000 km con unos 280 m de desnivel, para esta sugerente e interesante ruta por el denominado **Valle de la Gloria** que recibe su nombre del cercano **Monasterio de Nuestra Señora de Casbas** o **de la Gloria**.

GUARA, PARAISO DE OS MONTAÑEROS

Por Nicolás Casabón Puyuelo



*Yo he nacido a sus pies,
en los pies de la Sierra de Guara,
y parte de mi vida fui creciendo
dentro de sus entrañas*

*Cuando tenía 15 años, estuve en Santa Cilia,
trabajando en Casa Salas,
con el señor Lázaro y la señora Leonor.*

*Desde este pueblo empecé a conocer
esta tierra tan preciada.*

*En el verano me mandaban con los pastores
a la Sierra, a ayudar a cuidar el ganado*

El campamento lo tenían en Las Puletas.

*Por la mañana bien temprano dábamos la
suelta y hasta el tozal Cubilars,
terminamos la ida y la vuelta*

*Os pastores tol día con a mochila al hombro
donde no podía faltar*

*a bota de vino y algún kilo de pan,
una chulla de tocino y pellizco d'a sal*

*En un cuerno llevaban aceite,
no recuerdo si era de choto o de vaca
o punzón y un poco de cáñamo
por si tenían que ataconar alguna de as abarcas*

*Me imagino que aquella caseta
aún debe existir,
pues allí nos hicimos la cena
y nos quedamos a dormir*

*Teníamos unos camastros
hechos de palos y ramas de boj
y rebozaus en una manta
toda la noche a dormir de un tirón*

*Por allí pasa o camino
que va hacia la montaña,
cruza por medio de los dos picos
que caracterizan a Sierra de Guara.*

*Esos pastores. entre ellos mi amigo Alejandro,
me ayudaron a conocer
el nombre de Mallatas y Fuentes
que ahora os contaré:*

*Culabenduso, Peña Roya,
debajo mismo tiene a carrasca las Diez,
La Pardina, a Matosa
y otra hay en Fuendorrés*

*En cada mallata hay una fuente
llevando siempre su mismo nombre
todas salen muy frescas, algunas demasiau,
si ponebas una pierna cabra
saleba con o güeso pelau.*

*Ahora me encuentro en la cueva,
para mi paraje más bonito,
de todo lo que he recorrido
dentro de toda la Sierra*

*En medio de esa cuenca
tenemos una enorme casa
con corral, pajar y era,
toda rodeada de campos y también tenía güerta.*

*Hacia el sur de la casa
hay un hermoso pinar
dándole mucha alegría a esta zona
cuando la vamos a visitar*

*Ahora que me encuentro
en esta bonita Redolada
me voy a acercar hasta abadejo
pasando por Fuente Salada.*

*No muy atrás me dejaba
la ermita de Arraro,
os sacalas en o río de Formiga
y la cueva de Panzano.*

*No me quería olvidar
de la ermita Fabana, San Cosme y San Damián,*

*Las gargantas, las lañas y el quarter
son cuatro zonas muy bonitas
y digamos de recorrer
qué bonita eres Guara Guarita*

*En verano toda florida y verde
Y en invierno bien tapada estás
con ese mantón de nieve.*



Una vista de la **Sierra de Guara nevada**

Nota: En lo más alto de Guara, próxima al Tozal Cubilars a 1.750 m. de altitud, se encuentra la conocida *Grallera Alta*, popularmente lugar habitado por chovas piquirrojas o grallos, cuyo guano forra las paredes de una de las simas más profundas de España.

*El que no conozca esta sierra
seguro que no me va a entender,
pero yo tengo tan buenos recuerdos
que jamás la olvidaré.*

Versos con sentimiento

Por M^a Carmen Murillo Marcén



ZAPATILLAS DE ESPARTO

*Me quedé sin zapatillas
en lo alto de la montaña.*

*Eran rojas, muy bonitas,
sé me las comió una araña.*

*Entre aguas cristalinas
yo, que soy tozuda y maña,
se enredaron las colinas
bajando entre la cizaña.*

*Voy pisando las piedras
como un alma cantarina.
Busco luz en las sombras
y en mis ojos la resina.*

*Como la luz de la Luna
busco color en las ramas
que se enredan en mi cara
cuando lucen las mañanas.*

*Mis ojos lloran lágrimas
y mis pies con una herida
dejan atrás panoramas
y unas flores amarillas.*



COSIENDO EL AMOR

*Madre que en cada puntada
que has dado tú con aguja
has tejido una ilusión
cuando cosías la ropa.*

*Hilvanabas los recuerdos
en cada prenda cosida
siempre para la familia.
¿Cuántas veces enhebré
los hilos en las agujas?*

*Y en cada punto que di
me sentía más feliz.
Cosía todos los miedos
en cada puntada oculta.*

*En esos tiempos lejanos
mis pesares yo dejaba,
mis hijos siempre felices
cuando cosía sentada.*

*Ellos no se daban cuenta
pero en cada punto dado
una lágrima bordada
para callar sufrimientos
que mi mente ocultaba.*

*Pero todas mis angustias
al coser las liberaba.
El amor de una madre
teje dormida y despierta .*



Una excursión inolvidable

Los sogueros son personas que trabajan el cáñamo y otros materiales en un trabajo de gran valor. Voy a hablar de las zapatillas de esparto.

Tengo un recuerdo gracioso y a la vez melancólico. Esto que voy a contar pasó hace treinta años. Yo iba a la escuela de adultos para sacarme el Certificado Escolar y el profesor de Sociales nos preparó un viaje. Unos fuimos y otros no, como pasa siempre, pero yo, que soy un poco aventurera, me apunté. Llegó el día, y con la mochila preparada y llena de comida casera llegamos al destino: El Valle de Ordesa.

Una vez allí comenzamos la ruta. Fuimos subiendo hasta Monte Perdido. Yo llevaba chándal y zapatillas de suela de cáñamo, ya sabéis que son muy cómodas, y no pensé que tenía que andar por la montaña. Cuando me las vio el profesor se quedó alucinado y me dijo que me pusiera las botas de montaña, me quedé mirándolo y le conteste que ni allí, ni en casa tenía. Él, con cara de asombro, me dijo que lo tenía muy difícil. Yo no sabía el por qué. Empezamos a caminar, llevábamos dos horas subiendo sin parar y habíamos alcanzado un importante desnivel. En ese momento, me di cuenta de que habíamos llegado

a Monte Perdido. Era tan grande mi ilusión que no dejaba de admirar todo a mi alrededor: las copas de los árboles se veían diminutas y de diferentes tonos de verdes, las cascadas de agua eran impresionantes, y para mí era como vivir un sueño en la naturaleza. Jamás olvidaré esa vivencia. Estaba tan feliz entre las montañas blancas y los árboles que nos rodeaban por todos los sitios, que me había olvidado de las zapatillas.

Entonces se acercó el profesor y me preguntó por ellas. Sin mirarme los pies le contesté que muy bien y en ese momento todos se llevaron las manos a la cabeza, me miré los pies y observé que las suelas parecían un estropajo, salía el esparto por todos los lados, las suelas estaban totalmente deshechas, me asusté mucho. Pero entre todos me ayudaron a arreglarlas un poco y conseguí llegar abajo.

Cuando llegamos al punto de salida nadie podía creerse como había conseguido hacer esa ruta con unas ZAPATILLAS DE ESPARTO. Aún así recordad que para ir a la montaña siempre hay que llevar un calzado apropiado y seguro.

Nunca olvidaré esta experiencia.

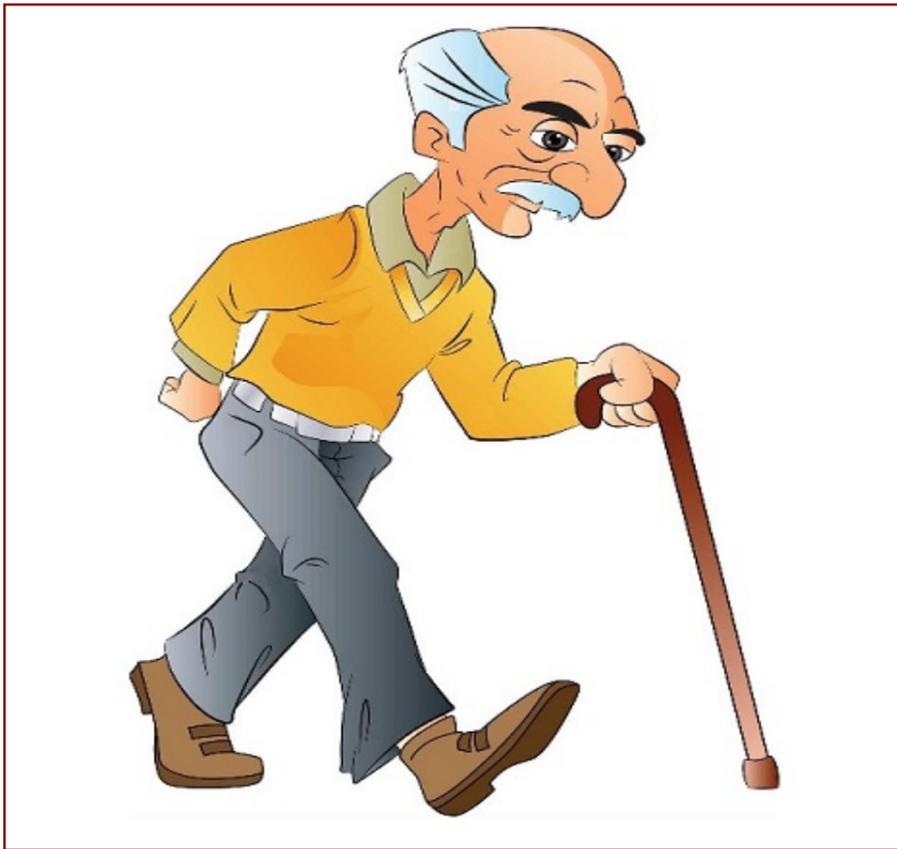
LA DIGNIDAD HUMANA, LA DIGNIDAD DE LAS PERSONAS MAYORES ... LA DIGNIDAD DE LA CREACIÓN, DE CADA SER VIVO ...

Por Serafiner

...más allá de lo que cada ser humano piensa, percibe, hace... está su DIGNIDAD....

Por ello, los ojos y los sentidos educados en VER LA REALIDAD Y SENTIRLA desde la DIGNIDAD, perciben cada momento como único, como irrepetible, como la revelación de algo presente, oculto, que nos trasciende.

Muuuuuuuucho más allá de lo que vemos o leemos en los medios, está la REALIDAD cotidiana: Esos padres que dan la vida, cada día, por sus hijos limitados o no, esos jóvenes que se esfuerzan en sus trabajos o en sus estudios, esos trabajadores anónimos, ANÓNIMOS, sin cuyos esfuerzos el país, los países, estarían asolados, esas personas, esos ancianos que se cuidan y se respetan, ese anciano de nuestro Barrio, que mañana y tarde doblado sobre su bastón, y caminando casi en ángulo recto sale de su casa, no se queda en ella esperando el final de su vida, sino que es imagen de la esperanza, imagen de que su futuro no le asusta...



Y, esos, esos , esosssssss.... tantos anónimos seres humanos, que cerca o lejos, más allá de la brillantez de los focos, sirven de ejemplo para indicarnos que lo aparentemente más pequeño de cada día... es lo que nos construye y constituye; lo más hermoso.

Tanto en la *Constitución Española*, como en el *Estatuto de Autonomía de Aragón*, y en la

Declaración Universal de los Derechos Humanos, las referencias a los derechos de cada persona, A SU DIGNIDAD, están descritos y reconocidos de manera reiterada.



Esa Declaración Universal de los Derechos Humanos, de 1948, ya en su preámbulo dice: *“...considerando que la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana...”*

Nuestro Hogar para Personas Mayores, es un ejemplo más de personas que han pensado y piensan en función de los demás. En él, la acogida, el servicio y el afecto nos acompañan.

Graciassssssssssss.



*Eleanor Roosevelt, Presidenta de la Comisión que redactó y aprobó en 1948 la **Declaración Universal de los Derechos Humanos**, mostrando un facsímil impreso. El documento está traducido a más de 330 idiomas y su redacción consta de 1 preámbulo y 30 artículos*

JORNADAS DE SOLIDARIDAD DE CÁRITAS HUESCA

Por Antonio Hernández Tresaco



Desde el 12 de marzo al 9 de abril, han tenido lugar en Huesca las “*Jornadas de Solidaridad de Cáritas*”. Un magnífico escaparate para ver la impresionante labor que hace esta asociación en todos los niveles. Estas jornadas han puesto el acento en el cuidado de las personas y del medio ambiente.

La exposición “*Los cuidados nos sostienen. Abraza la ecología integral*”, situada en el magnífico claustro del antiguo convento de Carmelitas, ha sido el acto que más ha destacado dentro del conjunto de dichas jornadas. Pero no ha sido solamente esta exposición, además la *Fiesta del Voluntariado* y diferentes charlas y un *Cuentacuentos* del grupo de nuestro Hogar, completaron este evento.

La inauguración tuvo lugar el pasado día 12 de marzo a las 18,00 horas, en el claustro de las Carmelitas. Más de cincuenta personas asistimos a la misma, tras las palabras del director de *Cáritas*, Felipe Munuera, de la responsable de comunicación, Lara Acerete. Tras recorrer la exposición, el Salón Azul del *Círculo Oscense* fue el escenario de la conferencia “*Ciudad y mundo rural: de la dependencia a los cuidados*”, magníficamente impartida por el doctor en geografía y profesor de la Universidad Autónoma de Barcelona, *Rufi Cerdán i Heredia*. Este especialista en gestión medioambiental y evaluación ambiental, fue voluntario y director de *Cáritas* en Vic. En esa conferencia pudimos escuchar cómo estamos deteriorando, irremediablemente, nuestro planeta.

El ecuador de estas jornadas nos llevó hasta el jueves 21 de marzo, día en el que se celebró la *Fiesta del Voluntariado* en la Iglesia de Santa Teresa. Documentales, juegos, actividades participativas y mucha diversión, pero con un tema central: “*el cuidado de las personas y del medio ambiente*”.

Pero si para los organiza-

dores de esta magnífica exposición y para los miembros de *Cáritas*, el acto estrella estaba centrado en dicha *Fiesta del Voluntariado*, para nosotros, los componentes del grupo de *Cuentacuentos del Hogar de Mayores*, ese acto especial llegaba el martes día 2 de abril. Nuestra función estaba programada para las 5 de la tarde. Media hora antes, los componentes ya estábamos en los alrededores para ver que se cocía en la entrada. Diez minutos antes de esa hora el magnífico claustro se iba llenando de personas, familias, amigos, muchos niños y niñas, no en balde estaban en vacaciones. Entre ochenta y noventa personas, se puede decir que abarrotaban el claustro. Siete sillas, cada una de ellas ocupadas por el cuento que cada uno del grupo iba a contar, se enfrentaban a muchos niños y niñas sentados en el suelo y a escasos centímetros de nosotros y, contorneando el claustro, decenas de personas adultas. A la hora acordada el intenso rumor que había llenado el claustro, fue bajando el volumen y los ojos se centraron en *Jaime Esparrach*, secretario general de *Cáritas* en nuestra ciudad. Nuestro anfitrión dedicó unos minutos en poner en valor la labor que hace esta organización, cientos sino miles de personas trabajan denodadamente para que esa tarea llegue a otros tantos miles de personas necesitadas. Después resaltaba la exposición de ese antiguo convento de las Carmelitas, y finalmente nos presenta. Se refiere a este acto como un “*Cuentacuentos Inter-generacional*” (muy acertado), y ya nos dio paso.

JORNADAS DE SOLIDARIDAD

Exposición
Los cuidados nos sostienen

Del 12 de marzo al 9 de abril de 2024

Inauguración - 18 h.
Carmelitas (Plz. Navarra, 7)

Abierto al público:
Lunes a sábado: 17 h. - 20 h.

Visitas guiadas:
19 y 26 de marzo - 18 h.

*Cuentacuentos infantil:
2 de abril - Carmelitas - 17 h.
*Grupo Cuentacuentos Hogar Personas Mayores de Huesca

LOS CUIDADOS NOS SOSTIENEN
Abraza la ecología integral

Colabora:
Ayuntamiento de Huesca

12 de marzo
Charla - Salón Azul Casino - 19 h.
Ciudad y mundo rural: de la dependencia a los cuidados.
Rufi Cerdán i Heredia, doctor en Geografía.

21 de marzo
Fiesta del Voluntariado - Iglesia Santa Teresa - 17 h.

9 de abril
Clausura - Carmelitas - 19 h.
Charla: Una década de Cooperación de Cáritas, de Huesca a Burkina.
Paula Hernández Heredia, responsable del Sahel en Cáritas Española.

Cáritas
Diocesana de Huesca

Blanca, Laly, Aurora, Maria Teresa, Ana, Ángel y el que suscribe, hicimos las delicias de niños, niñas, adolescentes, papás, mamás y muchos abuelitos. Entre cuento y cuento, los aplausos resonaron inundando el ambiente en el claustro. Además sirvió como novedad para nuestro grupo, pues ese día tuvimos el honor de presentar el cuento titulado *“En el principio fue el bosque”* creado por *Cáritas*. Es un cuento sobre la vida que a través del lenguaje simbólico podemos ver la realidad dramática socioambiental a la que nos enfrentamos. Nos invita a conectar con nuestras emociones, a reflexionar y asomarnos, al mismo tiempo, a un mundo donde podamos dialogar y encontrar soluciones que faciliten nuestra conversión ecológica, y por tanto poder cuidar nuestro entorno y, por ende, a nosotros mismos, para de ese modo mejorar nuestro presente y el futuro que nos espera.

queño detalle de los organizadores. Todo hay que decirlo.

La clausura de estas Jornadas y de la exposición se programó para el martes 9 de abril. Paula Hernández Heredia, cooperante, responsable del *Sahel* y un referente de la Ayuda Humanitaria del Equipo de África del Área de Cooperación Internacional nos ofreció la conferencia *“Una década de Cooperación de Cáritas, de Huesca a Burkina”*. Una charla que acogió igualmente a numerosas personas con la que se dio por finalizadas las *Jornadas de Solidaridad de Cáritas Huesca*.



Miembros de grupo de *Cuentacuentos del Hogar de Huesca* tras su interpretación en las *Jornadas de Cáritas*

Al final todo fueron felicitaciones. Casi una hora y media más tarde el claustro empezó a desalojarse. Nuestro grupo fue el último en abandonar el lugar, con la satisfacción de poder exponer el trabajo que llevamos haciendo, desde hace muchos meses. Y también con un pe-



Distintos momentos de la representación del grupo de *Cuentacuentos del Hogar de Huesca*.



UNAS RECETAS PARA COCINAR



Por Mª Pilar de la Fuente Foncillas

RECETA DE CARACOLES CON TOMATE, JAMÓN Y CHORIZO

INGREDIENTES

- 1 Ajo
- Sal
- Aceite
- 200 gramos de Jamón en tacos
- 200 gramos de Chorizo en tacos
- 1 Bote de Tomate frito casero
- 1/2 Kg. de Caracoles
- Guindilla cayena (opcional)



PREPARACIÓN

Para el sofrito: en una sartén sofreiremos el ajo y añadiremos el jamón, el chorizo, la cayena y por último el tomate.

Dejaremos hervir tres (3) minutos.

Añadiremos los caracoles previamente cocidos, y dejaremos hervir otros tres (3) minutos aproximadamente, dándole vueltas.

RECETA DE ABADEJO CON TOMATE

INGREDIENTES

- 1 Kg. Abadejo en salazón
- 1/2 Kg. Tomate triturado
- 1 Pimiento rojo
- 2 Dientes de Ajo
- Harina
- Azúcar
- Sal



PREPARACIÓN

En una cazuela, ponemos los dos dientes de ajo con el aceite.

Pasamos por harina el abadejo y lo freímos durante unos tres (3) minutos. En la misma aceite, se pone el pimiento cortado en tiras.

En la cazuela colocaremos el tomate frito, sazonaremos al gusto y colocaremos el abadejo y el pimiento y herviremos todo durante 10 minutos.

NOTA: El abadejo se pone en remojo unas 24 horas antes de guisarlo, cambiándole el agua cada 12 horas.

PÍLDORAS HUMORÍSTICAS

Siempre encontramos viñetas que valen más que mil palabras, como estas píldoras de *El Roto* (Andrés Rábago García), aparecidas en el periódico madrileño *EL PAÍS*, en las fechas de 19 de noviembre de 2023 y 26 de febrero de 2024. Como siempre actuales y que dan mucho que pensar.



FALORDIETA DE UN DIAPLE OSCENSE EN UNA BORINA

Por Enrique Chabier Compairé Angulo

Publicado en el especial laurentino de "Diario del Altoaragón", el 10 de agosto de 1988



Dizen que un güen diaple Zorz, s'escachirurriaba de gambetear por os infiernos, siempre baixo de ro mainate Belzebú y pensó enta Puyar ra tierra.

Asinas fazié y pillando ro suyo infiernobús se amanó ta Uesqueta, una biellisma ziudá, en a cuala se i-charraban dos fablas, a bernacla u siga l'aragonés y atrá que yera o castellano, que beniba de difuera de Aragón.

O sol cremaba bien zereñó, pos o mes de Agosto, de tardis de i amostraba ruxién y como Zorz en teneba de sete, dentró en un bar prou conoxito por as suyas güenas porzións: pulpo, sepia, chiretas, naballas, abadexo, salmorejo, trunfas furas, ezetra. Tamién cal dizir en iste inte que os tallaus (tanto que güisqui como de ron blango) se i podeban beber (en o Alto Aragón ye sinonimo d'estar güeno). En a barra de o bar se i achuntaban tres presonas: Cara o cremata, o Chuleta y o Estallor» de cada casalizio.

Ficó os coldes en o amostrador y ascape s'en benié ta er «Cara cremata». semanada zaguera. inclinando a cara y dizindo-li-ne «Cara cremata» inclinando a cara y dizindo-li-ne:

- ¿Qué quiers misache?

Zorz, parixeba un fato más, con o suyo trache, feito por o sastre Mancurro, dandaleaba...

- En tiengo de conelló, que bi ye ta chupar-se os didos,— l'espeté ro amo.

— No sé, no sé, mete-me-ne una biera y ya beberemos o que me s'en pasa por o tozuelo.

- Bien, ye platero, pero... ¿Roya u negra?

A Zorz le s'en daba o mesmo pos i yera afogato por a calor tan bruta que i feba, aunque o bar yeta bieñ acondizionato.

- Gordo, no metas o pograma radiofonico «Charramos» tan zereño que no sentimos a os zorrupiadors.

Mientras, «O Chuleta» empentaba de malas trazas a un ome, sin tartir y sin desincusa.

En atro cantón, «O Estalertato» o clamaba por o telefono a ra suya nobia y por a finestra de a cozina se apilaban fuens y fuens de politas cosas ta fer a boca augua.

- ¿Qué pasa con ista puerta que no se ubre? Chilaba dende o escusato Alí Babá a o tiempo que se pasaba as mans ta ixucar-se os morros.

- ¡Ya bi será en o fundo de a taza o capino de o coxo!— dizié «O Chuleta». ¡M'en boi ascape ta itarlo!

Por a puerta dentraban amonico atos dos presonaches tipicos de a boemia oszense: o Conde de

Santa Waldeska y o suyo escudero.

Iste zaguero amostraba as suyas canillas difuera de unos balons curtos.

O siñó Conde ordenó a Anizeto que catase bellas biandas con que fer-se goyo en a boca.

O diaple no perdeba güello en tó isto ta trobar bella anima escarriata pa lebar la con er ta serbir en o ambigú «o fuego eterno»

«Samarugo» gosaba curar o azido urico, que le feba chernecar, con bin tintorro y un poquer de bicarbonato que alzaba en un biello tubo de carambels de café. Yera o zagner clién con trache de cha queta, aunque sin de corbata. Por a forato superior de a camisa surtiban pels blangos emnarañatos y o poco pelo de o tozuelo l'en feba parixer un biello león ziudadano.

- ¿No chugan vei en a caixa fata os de tú, Samarugo?— charraba un cutiano de o bar.

Samarugo se arreguiba mientras que triballaba con un tochet en os diens ta itar difuera de a boca un piazó merluza de a semanada zaguera. «Cara cremata» acotraziaba dezaga de o amostrador una uzena de naballas, no pas de Albazete prezisamén.

- Ita más bin que no en tenemos prou! —se sentiba por a segunda ringlera de cliéns que deixaban buedos os beires una y atra begata.

O diaplé Zorz bi yera'posato chunto a ra maquina furta-diners, pero no podeba fer dentrar a suya moneda de tridente (moneda ofizial en o calibo de o suyo a mainate).

Chuntos en un redol cantaban tres amigos coplas de a tierra y ríos de sudor baixaban por as suyas frens. O bin no aturaba de surtir de as botellas ta un beire u te bella copeta y o parato amortadípteros esclataba de begata en begata.

Os'billez de loterba pasaban dende a parete dicas carteretas de os cliéns chugadors que continaban con ixé impuesto indreito sin rezibir premio de denguna clase.

En un inte, surtié de a cozina o cozinero gordo con o mandil pleno de grasa dando-li-ne a buelta ta que remanise más escoscató.

Cuan sintié a beis cliéns pedir prisa, «O Chuleta» pilló a uno de a camisa menazan do-li-ne.

Ya está, los me lebo a toz, pensaba o diaple Zorz, pero no sé si ferán masiau de rudio en a mia casa de abaixo. Un poquer barrenatos sí que lo son.

Pero, quiesto leutor, ista falordia podeba pasar cada diya en a nuestra ziudá, solo cal catar.

UNA ROSA PARA TÍ DÍA DE SAN JORGE



Por José Miguel Cisuelo Casamayor



*En los jardines hay flores,
El campo ya colorea,
El resplandor de tu cara:
Esto, todo es primavera.*

*Con tu inconfundible aroma
Rosa entre todas las rosas,
De este inmenso jardín
Eres tú la más preciosa.*

*Un día tan conocido
En la hermosa primavera,
Este pequeño detalle
De ilusión a ti te llena.*

*No es más que un simple detalle
Este bonito regalo,
Si lo comparo contigo
Cuando estás a mi lado.*

20 REGLAS PARA SER UN ADULTO FELIZ



Por Mary Mairal Piedrafita.

- 1 - No te metas en la vida de tus hijos.
- 2 - No interfieras en la educación de tus nietos
- 3 - Ama o al menos tolera a tu yerno o nuera, pues fue tu hijo/a quién escogió
- 4 - Nunca tomes partido ni des tu opinión sobre su matrimonio, es de ellos. Se prudente
- 5 - No seas un anciano quejumbroso ni con pena de si mismo. Menos un amargado.
- 6 - No digas: *en mi tiempo...* o *antes, cuando era joven...* Eso ya se acabó, tu tiempo es ahora.
- 7 - Ten planes para el futuro
- 8 - No sigas hablando de enfermedades, ten la seguridad que nadie quiere saber de ellas.
- 9 - No importa cuánto ganes, ahorra cada mes aunque sea un poco.
- 10 - No pagues cuotas mensuales, los mayores no deben pagar más créditos, paga al contado.
- 11 - Ten un seguro de salud o ahorra dinero para posibles gastos médicos.
- 12 - Ve televisión o periódicos solo para entretenerte, no te preocupes de la política ni de las noticias. No te estreses.

- 13 - Si te gusta, ten una mascota de compañía.
- 14 - No dejes problemas para tus hijos. Pon en orden tus propiedades y documentos.
- 15 - Cuando te levantes inventa algo que te ocupe, no que te preocupe: camina, usa bicicleta, haz deporte, cocina, cose, jardín, lee, escucha música; no te quedes quieto a esperar la muerte.
- 16 - Se un anciano limpio y oloroso. Adulto mayor sí, apestoso jamás. Trata de no usar ropa muy vieja. Como te vean te tratarán
- 17 - Si puedes y quieres, aprende nuevas cosas: un nuevo idioma, usar computadora, leer libros, al final la inteligencia artificial ya llegó y te va a ayudar mucho...
- 18 - Alégrate por continuar envejeciendo, muchos ya se quedaron por el camino.
- 19 - Diviértete, sonríe y bromea, haz reír. Una sonrisa mejora el día de cualquiera. Evita el mal carácter, no maltrates, no grites ni seas renegón.
- 20 - Finalmente: sé feliz, abraza.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Página de VOLUNTARIOS de INFORMÁTICA

Cambiar caras en una fotografía

Tutorial para conseguir “**CAMBIAR CARAS EN UNA FOTOGRAFÍA CON EL PROGRAMA PHOTOSHOP**”, realizado por los *Voluntarios de Informática* en una de sus diversas clases de práctica.

Resulta un tutorial divertido, sencillo y con el que podemos proporcionar alguna broma a nuestros amigos cercanos.

.....

Debemos tener preparadas las fotografías en las que queramos hacer el cambio de caras, guardándolas previamente en el Escritorio.

Forma de proceder:

1 - Llevamos a **Photoshop** la primera fotografía que queremos modificar, a la que le queremos quitar la cara para poder sustituirla y ponerle otra distinta.

2 - Quitamos el candado de la capa en la **Paleta de Capas** y ponemos una capa nueva vacía que estará vacía, situándola debajo de la anterior en la misma **Paleta de Capas**.

3 - Con la **Herramienta Lazo** y dándole un calado de dos (2) píxeles para que el recorte quede difuminado y teniendo pulsada la tecla **ALT**, vamos contorneando con cuidado el rostro que queremos quitar. Una vez acabado el

silueteado realizado, quedará seleccionado y la borraremos, dándole a la tecla **SUPR** (Suprimir) y quedará eliminada la cara que habremos cortado.

4 - Seguidamente deberemos buscar la fotografía del rostro que queremos insertar en su lugar. localizándola en el archivo donde la hayamos ubicado

5 - Recortaremos con cuidado el sobrante alrededor de la cara, la cual seleccionaremos, e iremos a la **Edición Copiar**.

6 - Activaremos la fotografía anterior del recorte e iremos al menú **Edición**, tras lo cual le diremos la orden **Pegar**.

7 - La fotografía anterior pegada la iremos adaptando a la medida que vayamos necesitando para poder ponerla en el hueco ya realizado.

8 - En la paleta de **Capas**, moveremos esta última capa y la situaremos debajo de la capa que se ha recortado, y ya la tendremos situada en su sitio. La imagen así situada la seguiremos adaptando a nuestro gusto, hasta conseguir un acabado que nos satisfaga y que, de alguna manera, dé el pego. y pueda pasar como real.



Detalle del resultado previo y final de la ejecución del proceso planteado en el tutorial propuesto, realizado con por el **Voluntario de Informática: Antonio Rodellar**.

Socios del Hogar del IASS de Huesca realizando algunas de las diferentes actividades



Grupo de YOGA



Grupo de TRÁMITES POR INTERNET



Jornadas sobre DISCRIMINACIÓN y RACISMO



Jornadas sobre CONSUMO CIRCULAR y entrega de DIPLOMAS a algunas de las asistentes



Jornadas sobre IGUALDAD

Jornadas sobre FRAUDES y RIESGOS



Actividad sobre VIVIR EN POSITIVO

CELEBRACIÓN: "BODAS DE ORO"



Por la Redacción



Tras la convocatoria lanzada meses pasados se ha homenajeado a todas las parejas que celebraban este año sus Bodas de Oro. La programación de los actos tuvo lugar el pasado día 16 de mayo de 2024, con arreglo a la siguiente programación:

10:30 horas - MISA CELEBRADA EN LA CATEDRAL.

12:00 horas - VISITA GUIADA AL AYUNTAMIENTO POR PARTE DE TODOS LOS MATRIMONIOS HOMENAJEADOS,

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

16,00 horas - ENTREGA DE RAMOS DE FLORES Y PLACAS CONMEMORATIVAS.

16,30 horas - ACTUACIÓN DEL GRUPO MUSICAL OSCENSE "LOS SIMUN'S".

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

Los actos fueron presididos por las autoridades y cargados de mucha emotividad y sentimiento por parte de los homenajeados, dado el objeto en sí de la celebración. ¡¡MUCHAS FELICIDADES!!



*Dos instantáneas con las autoridades asistentes, durante los actos celebrados con motivo de homenajear a todos los matrimonios por sus **Bodas de Oro**. Arriba en el interior de la Catedral oscense y abajo en el exterior.*

Socios del Hogar del IASS de Huesca realizando actividades programadas



Grupo de VOLUNTARIOS DE INFORMÁTICA



Fin del Grupo CUIDARTE



Fotografías del momento del reparto de Tortas durante la celebración de la festividad del DIA DE SAN JORGE



Grupo de actores del Teatro del Hogar de Huesca: RENACER



Abajo EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA por Alumnos del Instituto de Formación Profesional CPIFP PIRÁMIDE



CONOZCA A NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS

CARMEN ARNAL RAMÍREZ Y ARTURO PEIRÓ GRACIA



Por Ángel Dueso Ballarín

En la sección *Conozca a nuestros socios y socias*, tenemos en esta ocasión al matrimonio formado por **D^a CARMEN ARNAL RAMÍREZ** y **D. ARTURO PEIRÓ GRACIA**.

P - ¿Quiénes son y de dónde proceden?

R - Somos Arturo y Carmen, socios del Hogar desde hace años. Carmen es mi cuidadora, pues me ayuda en las faenas domésticas, me acompaña en las visitas médicas y cuando necesito conducir para subir a Huesca o a otras partes lo hace ella, pues yo ya me encuentro un poco mayor. Yo soy Arturo, nacido en la provincia de Zaragoza, en un pueblo pequeño llamado Abanto. Me quedé viudo hace años y tengo hijos ya mayores. Por circunstancias que la vida nos tiene reservadas, sin que nosotros las deseemos, he tenido que buscar ayuda domiciliaria en Carmen, que también vive en Montesúsín como yo. Me he dedicado toda la vida a la agricultura, como se suele decir, no sé hacer otra cosa que subirme a un tractor, cosechadora o similares. Los tractores actuales no tienen nada que ver con los antiguos, ahora con calefacción, aire acondicionado, los programas y labran solos, los antiguos, sin techo, sin calefacción, si llueve te mojas, con unas direcciones durísimas, que más dirección asistida tenían dirección insistida, pues si no forzabas el volante no giraban. Hoy día conducir un tractor es como estar en una oficina con el ordenador. El campo también ha cambiado, te marcan unas condiciones y unas pautas que hay que cumplir, actualmente a lo que más me dedico es al cereal, sobre todo arroz. En Aragón tenemos un arroz muy apreciado en cocina y sobre todo en hostelería, el arroz Brazal, muy estimado, no sé si será por el agua del Cinca, pero tiene algo especial

Y Carmen nació en Huesca, actualmente vive en Montesúsín, pueblo de Colonización.

P - ¿Cómo se conocieron?

R - Bueno en realidad hace poco y fue en un centro de ocio. Yo soy una persona muy abierta y le comenté a Carmen mi problema y si me podía ayudar. Ella no lo dudó ni un momento, a mí me conoce mucha gente por mi actividad agrícola en talleres, gasolineras, almacenes etc. Además soy conocidísimo también en lo lúdico, pues me gusta mucho bailar de todo, igual me da un pasodoble que un tango, que el gallo, lo que sea. Lo mismo saco a bailar a una joven que a una señora de mi edad. Si me dan calabazas, me da igual, yo siempre con sonrisa y respeto .

P - ¿Cómo llegaron a ser socios del Hogar?

R - Por el boca a boca. Yo cantaba en el Coro de Arcadia -dice Carmen-, y lo conocía, y como en Huesca no hay otra cosa dedicada a los mayores, pues dijimos aquí y hasta ahora.

P - ¿Cómo se sienten con las actividades del Hogar, cambiarían alguna?

R - Pues unas cosas nos gustan y otras no tanto, entonces nos adaptamos a las que consideramos que nos van bien.

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

R - Hay cosas que van con la edad, porque los años no perdonan, y el sentido común te marca las pautas de qué puedes hacer, aunque observamos que las hay a gusto para todo.

P - ¿Quieren añadir alguna cosa más?

R - Principalmente dar las gracias a la revista del Hogar por acordarse de nosotros y enviar un saludo para el resto de socios y conocidos. Añadir que Arturo ha sido una persona como pocas en el Hogar, siempre dispuesto para Navidades, Reyes, etc. Gracias por todo ello.

Muchas gracias a los dos por sus respuestas, y la atención y gentileza que han tenido.



Los protagonistas de esta sección: **Carmen Arnal Ramírez** y **Arturo Peiró Gracia**.

Entretenimientos y Pasatiempos

SUDOKUS

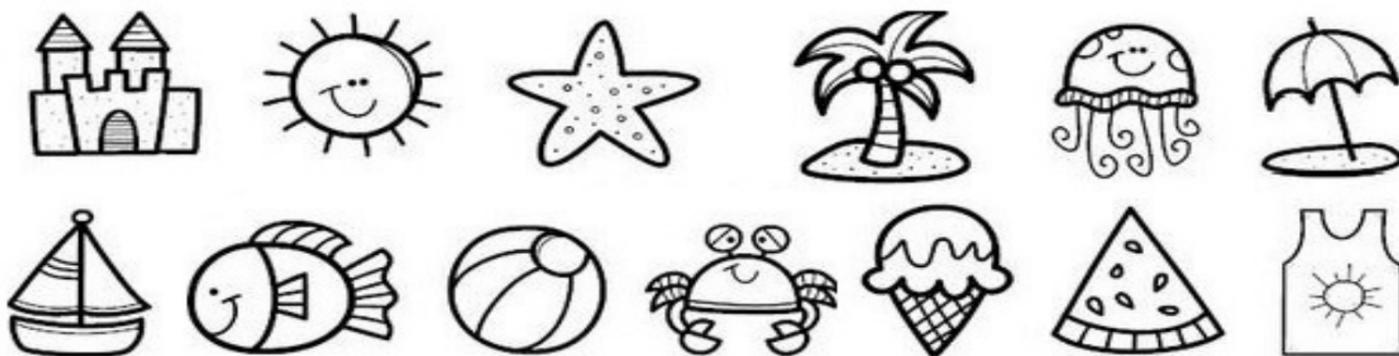
FÁCIL

MEDIO

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

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

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



La solución de estos pasatiempos saldrá en la Revista VIVENCIAS núm. 35

HUMOR DE GOFI



Pasatiempos anteriores resueltos

SUDOKUS

NIVEL FÁCIL

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

NIVEL MEDIO

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

ANIMALES

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

- CERDO
- LEON
- LEOPARDO
- ZORRO
- GATO
- PERRO
- TORTUGA
- CAMALEON
- RANA
- ELEFANTE
- ARAÑA
- SERPIENTE
- TIGRE
- CABRA
- RINOCERONTE

Soluciones a los pasatiempos de la Revista VIVENCIAS núm. 33

TELÉFONOS DE SALUD Y URGENCIAS

HOSPITAL GENERAL SAN JORGE	
HOSPITAL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS	
CLÍNICA SANTIAGO	974 220 600
EMERGENCIAS SANITARIAS DE ARAGÓN	061
CENTRO DE SALUD PIRINEOS (Inmaculada)	974 247 272
CENTRO DE SALUD SANTO GRIAL	974 244 122
CENTRO SALUD PERPETUO SOCORRO	974 225 450
CENTRO DE SALUD HUESCA RURAL	974 228 672
C.R.S. SANTO CRISTO DE LOS MILAGROS .	974 220 772
AMBULANCIAS SAN JORGE	902 110 112
CRUZ ROJA	974 221 186
TELÉFONO DEL MAYOR	900 252 626

CENTRALITAS:

974 247 000
974 292 000

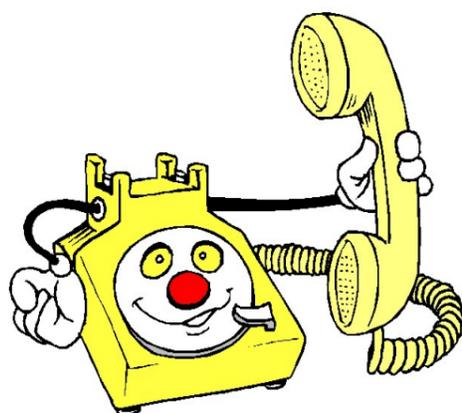


TELEFONOS DE SEGURIDAD CIUDADANA

EMERGENCIAS	112
POLICÍA LOCAL	092 — 974 223 000
POLICÍA NACIONAL	091
GUARDIA CIVIL URGENCIAS ...	062
PROTECCIÓN CIVIL	974 221 540
BOMBEROS	974 220 000
GUARDIA CIVIL CENTRALITA ...	974 210 342

TELÉFONOS DE VIAJES Y COMUNICACIÓN

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



TELÉFONOS DE BIENESTAR SOCIAL

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

Socios del Hogar del IASS de Huesca en diversas actividades programadas



Sesión de AUTOCONOCIMIENTO Y GESTIÓN EMOCIONAL



Grupo de CIUDARTE DE AUTOCUIDADOS



Grupo de ENTRENA



Grupo de INFORMÁTICA PARA PRINCIPIANTES



Grupo de LA RED DE INTERNET



Grupo de MEMORIA (I) ENVEJECIMIENTO ACTIVO



Grupo de MEMORIA (II) ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Socios del Hogar del IASS de Huesca realizando las nuevas actividades programadas



Grupo EN FORMA (I)



Grupo de USO DEL MÓVIL con Voluntarios de Informática



Grupo de 3 x 1



Grupo EN FORMA (II)



Grupo de ZUMBA



Charla sobre EDUCACIÓN FINANCIERA



Grupo ESPALDA SANA



Grupo FORMACIÓN DE CIUDADORES

