

Vivencias

Nº: 35

Hogar de Personas Mayores de Huesca



FELICITACIÓN

En invierno y en verano
va el SERENO dando vueltas,
cuidando queden cerradas
del barrio todas sus puertas.

Él os vigila la hacienda,
persiguiendo al malhechor,
y él busca, cuando es preciso,
la farmacia o el doctor.

Duerma en calma, sin fatiga,
quien haya de madrugar,

que yo le iré a despertar
al instante en que me diga.

Ya que el sueldo del SERENO
es sólo la voluntad
que por semanas o meses
recoge en la vecindad,
con respeto, muy humilde,
les desea, sin engaño,
pasen Navidad feliz
y también próspero año.

EL SERENO

Hablar de los *Serenos* y *Faroleros* es revivir épocas pasadas cuando éstos frecuentaban pueblos y calles para ayudar a transeuntes noctámbulos. Hoy su estampa, otrora tan frecuente, ha sido superada por la modernidad, relegándolos al recuerdo de los coleccionistas de tarjetas navideñas.

EDITORIAL

NÚMERO 35
Julio — Septiembre
2024

SECCIONES FIJAS

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

COLABORADORES:

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

Imágenes portada: *Objetos y Antiguas felicitaciones navideñas de Serenos, utilizadas para solicitar el aguinaldo*; el resto de los *Voluntarios y Colaboradores* para ilustrar sus diferentes artículos.

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

EQUIPO DE REDACCIÓN



Editorial

Los *Serenos* eran personas que en ciudades o grandes poblaciones se ocupaban de vigilar las calles nocturnas, abrir portales, encender faroles y auxiliar viandantes. Vamos a recordarlos.

Digamos antes que los primeros sistemas de iluminación surgieron en *Mesopotamia* y *Egipto*, donde utilizaban lámparas de terracota y cobre respectivamente; las civilizaciones posteriores les siguieron, aunque durante siglos la gente se iban a la cama a la puesta de sol y se levantaban al amanecer, socializando solo durante las horas de luz solar. Esa bola de plasma gobernó sus vidas desde el cielo y la gente, hasta que no hubo alumbrado público, no solían salir de noche por miedo a ladrones y bandidos de toda calaña, que acechaban protegidos por las sombras.

Hasta avanzado el siglo XIX las velas o lámparas de aceite era habituales en las casas, mientras que en las calles fueron de queroseno y vapor; con éstas las calles cobraron vida y la gente se aventuró a salir por la seguridad que proporcionaban. También surgieron profesiones asociadas a su gestión y nació la figura del *Sereno*, pues sus luminarias debían ser encendidas de forma manual y apagarse con las primeras luces del alba. Con Thomas Alva Edison las incandescentes se comercializarán a gran escala, siendo sensación en 1881 en la exposición de París.

La electricidad iluminó el mundo nocturno de verdad y Huesca no quedó al margen, pues sus calles más céntricas disfrutaron de su presencia; así *El Diario de Huesca* publicó el 18 de julio de 1892 el pliego de condiciones para contratar el alumbrado y dio cuenta, en ese mes de septiembre, de la llegada de Isaac Peral para estudiar el proyecto de trazado desde el salto de la Trinidad de Bolea hasta la ciudad. De este modo, y hasta los años cincuenta del siglo XX, fue frecuente ver *Serenos*, sobre todo por Barrio Nuevo y Coso Alto, donde estuvo Frutas Estallo (hoy Hotel Sancho Abarca); eran tiempos de “*La Hidro*”, como se conocía entonces popularmente a la *Hidroeléctrica de Huesca*.

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



Hola a todos y todas de nuevo, muchas personas vuelven en estas fechas de sus pueblos, de sus vacaciones o simplemente de su periodo de desconexión y relax. A todos ellos y ellas, bienvenidos. Este verano hemos disfrutado de la coreografía/baile bienvenida al verano, también de las fiestas de nuestra querida ciudad, y de los campeonatos de San Lorenzo en los que hemos colaborado en su organización.

Este mes se retoman las actividades correspondientes al programa de envejecimiento activo y cofinanciadas (*Memoria, Informática, Yoga, Espalda sana, 3x1 y Zumba*) y comienzan las inscripciones a las actividades de *Geronto-*

gimnasia, Actividades del convenio con La Caixa y cursos impartidos por los voluntarios (*Teatro, Cuentacuentos, Baile en línea, Pintura, Coro, Guitarra, Aula abierta de informática, Patchwork, Pintura, Manualidades, Bailes de salón, Solfeo y Acordeón, Lectura crítica y literaria...*)

La finalidad es fomentar la participación de todos los socios y disfrutar juntos es más que palpable en toda esta oferta mostrada. También los grupos *Cuidarte* y la formación a personas cuidadoras empezará en breve, y muchos más eventos durante el resto del año.

Animaos a participar en todo lo que se organiza, que es por y para vosotros.

No podía terminar sin nombrar a uno de nuestros socios del Hogar, que a su vez era un asiduo colaborador en ésta, nuestra revista.

Se trata de **VÍCTOR MAIRAL PIEDRAFITA**, fallecido a comienzos del verano, y que desde aquí trasladamos nuestras más sinceras condolencias a su familia y le recordaremos como fue, una gran persona. Descanse en paz.

Un saludo y nos vemos en vuestro/nuestro Hogar.

BAILE EN LÍNEA 1 INICIO (CARMEN Y DOLORES)	LUNES 16 A 17	GIMNASIO	AFORO 25 PERSONAS
BAILE EN LÍNEA 2 AVANZADO (CONCHITA Y LUIS)	LUNES 17 A 18	GIMNASIO	AFORO 25 PERSONAS
BAILE EN LÍNEA 3 INICIO (CARMEN Y DOLORES)	VIERNES 16 A 17	GIMNASIO	AFORO 25 PERSONAS
PINTURA 1 LUNES (ÁNGEL USIETO)	LUNES 11 A 13	SALA TV	AFORO 8 PERSONAS
PINTURA 2 JUEVES (ÁNGEL USIETO)	JUEVES 17:30 A 19:30	SALA TV	AFORO 8 PERSONAS
BRICOLAJE (JOSÉ ÁNGEL)	VIERNES 9:30 A 11:30	SALA TV	AFORO 8 PERSONAS
LECTURA Y CRÍTICA LITERARIA (ENRIQUE)	MARTES 11 A 12	BIBLIOTECA	AFORO 10 PERSONAS
GUIARRA INICIO (MERCEDES)	MARTES 16 A 17	SALA TV	AFORO 8 PERSONAS
GUIARRA AVANZADO (MERCEDES)	MARTES 17 A 18	SALA TV	AFORO 8 PERSONAS
PATCHWORK (LUISA)	LUNES 16 A 19	SALA TV	AFORO 8 PERSONAS
MANUALIDADES (PURI)	LUNES 9.30 A 11	SALA TV	AFORO 10 PERSONAS
GANCHILLO (PURI)	MARTES 9:30 A 11	SALA TV	AFORO 10 PERSONAS
SOLFEO Y ACORDEÓN (MERCEDES) **importante: Es necesario tener acordeón propio de teclas	MIÉRCOLES 17.30 A 20	SALA TV	AFORO 5 PERSONAS
BAILES DE SALÓN (VICENTE) (OBLIGATORIO APUNTARSE POR PAREJAS) PUEDEN SER TAMBIÉN DOS HOMBRES O DOS MUJERES	LUNES 15 A 16	GIMNASIO	AFORO 26 PERSONAS (13 PEREJAS)

PLAZO DE INSCRIPCIÓN → DEL 28 DE AGOSTO AL 5 DE SEPTIEMBRE EN CONSERJERÍA DEL HOGAR

SORTEO → 12 DE SEPTIEMBRE

PUBLICACIÓN DE LISTAS DE ADMITIDOS/AS → 13 SEPTIEMBRE

INICIO DE CLASES SEMANA DEL 1 DE OCTUBRE

Cuadro de las Actividades a realizar por Voluntarios del Hogar del IASS de Huesca

Día de los Abuelos y Visita a exposición fotográfica de VÍCTOR IBÁÑEZ (Centro Manuel Benito)

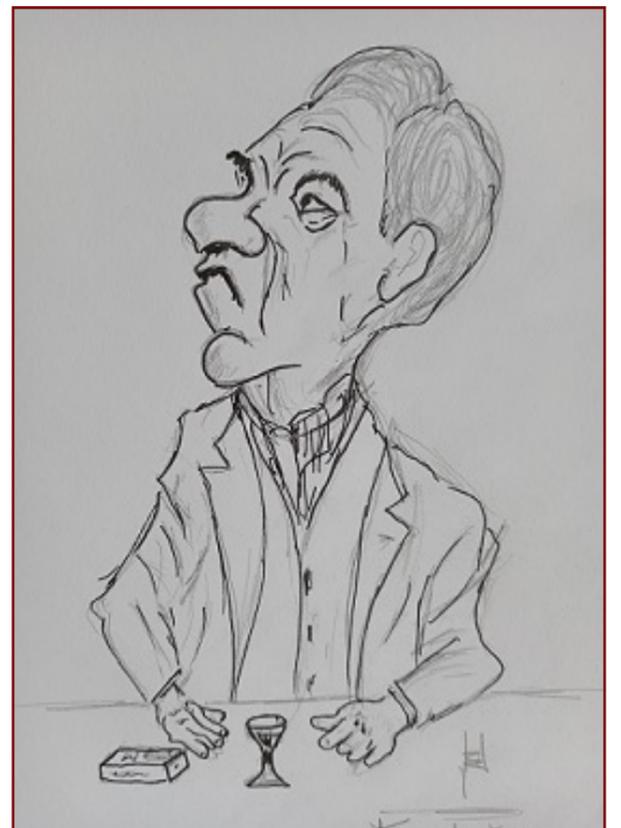
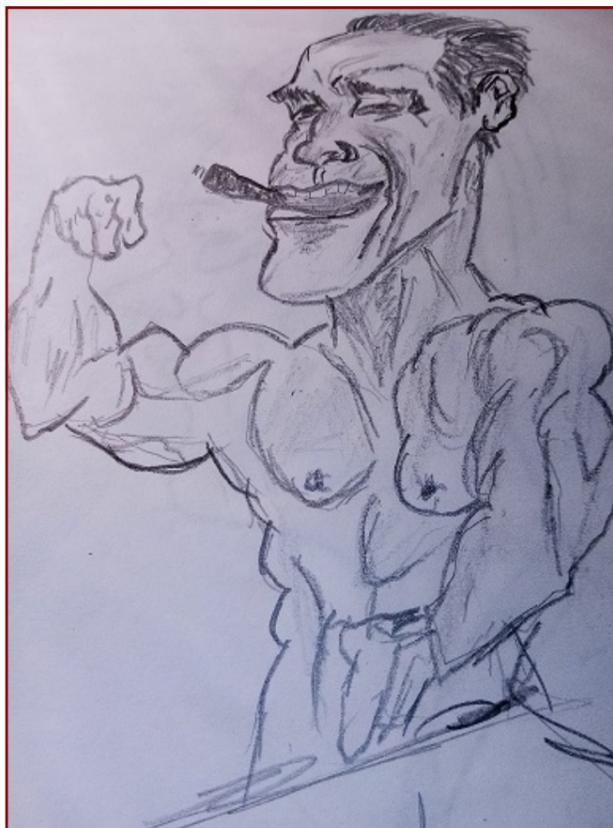
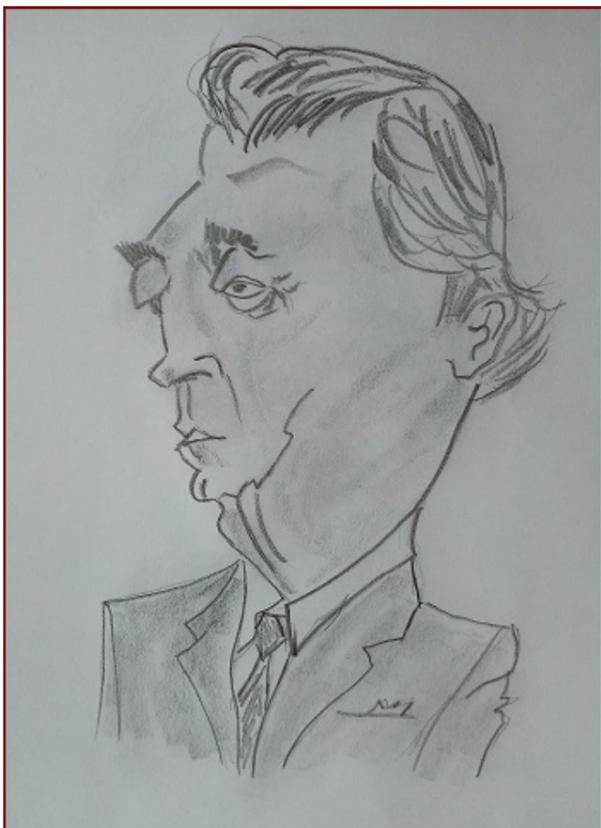


Tres Caricaturas Trimestrales

Por José Abadía Piracés



Ilustraciones de izda. a derecha :Robert Mitchum, Arnold Schwarzenegger y Fernando Fernán Gómez



¡VOLVEMOS CON FUERZA!

Por Elena Sanchís Yago



Espero que hayáis disfrutado de este fantástico verano, del sol, la familia, los nietos y nietas los que tengáis, de buenas comidas, de la playa, del pueblo, viajes, de paseos tranquilos... Pero ya sabemos que el buen tiempo se acaba antes o después, y conlleva la vuelta a la rutina.

Parece que se nombra la “rutina” con cierto ríntintín, que da rabia que llegue, pero la realidad es que, en mi humilde opinión, no tiene nada de malo. Nos hace llevar hábitos de vida saludables, establecer tareas, mantenernos activos y activas y, sobre todo, poder hacer aquellas actividades que más nos gustan. Claro que conlleva horarios, y en muchas ocasiones, tener que madrugar, pero su beneficio repercute en nuestra salud física, mental y emocional. Por eso, tras este par de meses de verano en el que el Hogar ha notado vuestra ausencia por las salas y pasillos, toca volver a retomar con ánimo las muchas actividades que tenemos. En el Hogar estamos listas para ello y os estamos esperando con los brazos abiertos para inaugurar el nuevo curso.

Durante el mes de septiembre, a principios, como siempre, son las inscripciones. Podréis elegir entre un amplio abanico de posibilidades para mantenernos activos y activas. Desde actividades físicas, de memoria, de ocio y entretenimiento, manuales, de gestión emocional... os adelanto que estará lo de siempre y alguna cosilla novedosa que esperamos que os guste.

Los que veníais haciendo actividades del bloque de *Envejecimiento Activo del IASS y Cofinanciadas por el Hogar*, retomáis sin más trámi-

te. Pero si os interesa apuntaros a las actividades de *Gerontogimnasia del Patronato Municipal de Deportes*, actividades de *Voluntarios/as* y talleres de la fundación *La Caixa*, tenéis que inscribiros de nuevo. En general estas actividades comenzarán la primera semana de octubre. En el tablón, tenéis toda la información y plazos para ello.

Está claro que el verano es una época genial, en la que todos y todas disfrutamos enormemente, pero ahora, yo lo que tengo ganas es de volver a veros por aquí. Con vuestras esterillas por la escalera yendo al gimnasio, tomando un café después de hacer vuestra clase, entrando y saliendo por la puerta los días que venís a más de una actividad, entrando al despacho con peticiones para hacer cosas y nuevas ideas, y como no, haceros las fotos de inicio de curso que siempre hago y donde os vuelvo a saludar y siempre bromeamos.

Así que ya sabéis, os espero en el Hogar.

Nota: En la parte inferior de esta página se incluye la tabla de los datos de **Gerontogimnasia del Patronato**. Asimismo, en página nº 3, se ha incluido otro cuadro con las diferentes actividades a realizar por los **Voluntarios del Hogar del IASS de Huesca**. En él consta quién impartirá las clases, los aforos de cada una de ellas, la sala donde se impartirá las clases, así como las fechas de inscripción, sorteo, publicación de listas de admitidos y comienzo de las clases.

.....

GERONTOGIMNASIA DEL PATRONATO			1º TRIM. Del 1 de octubre al 21 de diciembre de 2024.	2º TRIM. Del 7 de enero al 12 de abril de 2025.	3º TRIM. Del 22 de abril al 21 de junio de 2025.
GRUPOS	HORARIO	DIAS			
1 (CON MARÍA)	11,30 a 12,30	LUNES MIE. Y VIE.	22,60 €	28,20 €	16,90 €
2 (CON MARÍA)	12,30 a 13,30	LUNES MIE. Y VIE.	22,60 €	28,20 €	16,90 €
3 (CON ROBERTO)	11,30 a 12,30	MARTES Y JUEVES	17,20 €	20,00 €	11,50 €
4 (CON ROBERTO)	12,30 a 13,30	MARTES Y JUEVES	17,20 €	20,00 €	11,50 €

20 PLAZAS POR GRUPO INICIO DE CLASES SEMANA DEL 1 DE OCTUBRE
 PLAZO DE INSCRIPCIÓN → DEL 28 DE AGOSTO AL 5 DE SEPTIEMBRE EN CONSERJERÍA DEL HOGAR
 SORTEO → 12 DE SEPTIEMBRE PUBLICACIÓN DE LISTAS DE ADMITIDOS/AS → 13 SEPTIEMBRE
 Las personas admitidas deben rellenar el documento de domiciliación bancaria. Si no se entrega no será efectiva la inscripción.
**** Los docentes (personal del Ayuntamiento) pueden variar por causas ajenas al Hogar.**

NOTICIAS DESDE EL P.A.P. **(Promoción de la Autonomía Personal)** **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



Por Elia Martín, Irene Peral y Carla Cerqueira

POTENCIAR LA SALUD COGNITIVA A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

Una estrategia efectiva para potenciar nuestra capacidad cognitiva es a través de una dieta nutritiva, equilibrada y variada. La investigación científica ha identificado ciertos alimentos significativos y aliados en mejorar la función cerebral y promover una mente aguda. Entre ellos, destacamos estos 10 súper-alimentos respaldados, que fortalecen la memoria y pueden disminuir el riesgo de trastornos cognitivos:

1. Pescados Grasos: El salmón, la trucha y las sardinas son ricos en ácidos grasos omega-3.

2. Nueces: Ricas en antioxidantes, vitamina E, flavonoides y omega-3, protegiendo el cerebro contra el daño oxidativo y la inflamación.

3. Arándanos: Por su alta concentración de antioxidantes.

4. Aguacate: Rico en grasas monoinsaturadas saludables y vitamina E, mejorando el flujo sanguíneo cerebral.

5. Verduras de Hoja Verde: Espinacas, col rizada y otras, son fuentes de antioxidantes, vitamina K y ácido fólico.

6. Huevos: Ricos en colina, un nutriente vital para el desarrollo cerebral y la mejora de la concentración. Las vitaminas del complejo B presentes, son cruciales en la regulación del cerebro y la salud mental.

7. Cúrcuma: Con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Y su componente activo; la curcumina para reducir los riesgos de enfermedades neurodegenerativas.

8. Té Verde: Contiene antioxidantes, aumentando la atención y la concentración, y al mismo tiempo, promoviendo la relajación.

9. Chocolate Negro: El que es rico en cacao, es una fuente de antioxidantes y flavonoides y como mejora del estado de ánimo.

10. Semillas de Calabaza: Ricas en magnesio, hierro, zinc y ácidos grasos omega-3, para mejorar la atención.

Y, además, cuidar la alimentación es tan importante tanto para la mente como el cuerpo.

LA ALIMENTACIÓN EN NUESTRO CUERPO

El adecuado uso de los nutrientes permite mejorar la masa muscular o disminuir del riesgo de contraer infecciones. En este sentido, la pérdida de las **proteínas** corporales se asocia con numerosas alteraciones patológicas y con el aumento de la morbilidad.

Los adultos de edad avanzada tienen una tasa de catabolismo proteico mayor, de modo que sus necesidades proteicas son superiores a las del resto de la población, siendo el requerimiento proporcional al peso y composición corporal.

El ejercicio aeróbico y el entrenamiento de la fuerza, sumados a una satisfacción adecuada de los requerimientos nutricionales, mejoran la capacidad funcional y pueden revertir y/o disminuir el riesgo de *sarcopenia* (pérdida de masa, fuerza y función de músculos) en adulto mayor.

La alimentación en exceso, tanto en la calidad como en la cantidad, lleva a estados de obesidad mórbida o sobrepeso, lo que limita nuestra movilidad y la funcionalidad.

El estado nutricional es fundamental en el mantenimiento de la fuerza muscular.

No solo la falta de nutrientes puede causar disfunción, sino también la energía de los alimentos consumidos, dado que, si las necesidades no se satisfacen con la ingesta, el organismo pondrá en marcha la catabolización de la grasa y del músculo para proporcionar energía. Por lo tanto, para el mantenimiento de la función de cualquier órgano o sistema, de la masa muscular y del rendimiento físico, es importante la cantidad de alimentos y la energía consumida.

La fragilidad se asocia a una ingesta energética diaria inferior a 21 kcal/kg de peso. Una elevada ingesta de **vitamina C** se asocia con una mejor fuerza de extensión de la rodilla y mejor rendimiento físico.

La **dieta mediterránea** se ha asociado con un riesgo reducido de mortalidad y una menor incidencia de fragilidad. También se vincula con mayor fuerza muscular y mejores resultados de rendimiento físico en ancianos.

Una mayor ingesta de **frutas, verduras, frutos secos, lácteos, pescado y cereales en grano** pueden retrasar la disminución de la fuerza muscular. El estado de salud nos muestra la alimentación e hidratación que sigue en su vida diaria.

RELACIONARNOS MEDIANTE LA ALIMENTACIÓN

Comer no es sólo meterse comida en la boca, sino construir relaciones con los demás. Desde que nacemos, comemos en compañía: Los bebés comen del cuerpo de su madre o de su cuidador, los niños rodeados de personas que les hacen y supervisan su alimentación y una vez nos hacemos adultos, somos los encargados de preparar, observar y acompañar.

La alimentación tiene un importante componente emocional, y cuando estamos solos solemos comer menos, peor o más rápido. Esto se llama *“facilitación social”*, es decir, el hecho de estar acompañado por amigos, familiares o conocidos mientras comemos provoca que tengamos tendencia a ingerir más alimentos. Igualmente, cuando comemos producimos oxitocina o la *“hormona del amor”*, por lo que cuanto más comamos más bienestar y placer obtenemos.

Comer con familia y amigos nos ayuda a crear comunidad y recuerdos imborrables. No tenemos más que hacer memoria y pensar qué o cuánto cenamos la última vez que lo hicimos en compañía de nuestros seres queridos y compararlo con lo que solemos ingerir una noche cualquiera nosotros solos. Fines de semana, cumpleaños, navidades, aniversarios, vacaciones...

¡Cualquier excusa es buena para juntarnos y

celebrar! Y en el día a día, no te olvides de ir a almorzar con tus amigos/as, merendar con tus vecinas o venir al hogar para tomarte un café.

Además, las comidas en comunidad son útiles para aprender y relacionarse. Para ello, es importante:

- Comer sin prisas, sentados y hablando.
- Conversación agradable, comentando los sucesos del día, experiencias, proyectos...
- Olvidarse de la televisión y el teléfono.

Una idea saludable para una comida de verano...
Ensalada de lentejas

Este tipo de plato es muy fácil de preparar y se pueden utilizar diferentes ingredientes que haya en la nevera.

La cantidad de cada una de las porciones irá al gusto y dependiendo de los comensales.

Ingredientes:

- 1 Ración de lentejas cocidas,
- Aceite de oliva virgen extra
- Huevo duro o salmón,
- Cebolla, Pimiento rojo, Pimiento verde,
- Zanahoria, Pepino, Tomates, Aguacate,
- Perejil y Sal.



A la izquierda tal como quedaría la presentación del plato de **Ensalada de lentejas**.



Jugadores de competiciones de: **Petanca, Rana, Hoyete y Tejo** durante San Lorenzo. Entrega trofeos **página siguiente**



Imágenes del acto del Día de los Mayores: almuerzo, entrega de trofeos y fiesta (15 agosto 2024)



Las siguientes fotografías están sacadas del reportaje publicado por el periódico digital EL DIARIO DE HUESCA



HERÁLDICA DEL APELLIDO ARMAÑAC



Por Antonio López Sos

Averiguar de dónde procede el apellido *Armañac* es, sin duda, muy interesante, ya que nos remonta a antecesores y parientes que construyeron este abolengo, que como ocurre con la historia de muchos apellidos, es un enmarañado y deslumbrante viaje a tiempos remotos con la finalidad de descubrir el origen de los mismos, aunque si bien casi todos nacen en una época histórica y unas regiones del mundo muy concretas, se han ido esparciendo a lo largo y ancho del planeta debido a diferentes causas, llegando algunos de estos apellidos a ser relevantes en lugares que se encuentran muy lejos del país o región de origen.

En la historia de este apellido, consta Bernardo de Armañac (1360-1418). Fue conde de Armagnac y condestable de Francia, hijo de Juan II y Jeanne de Perigord. Heredó el condado de Armagnac a la misma muerte de su hermano Juan III en el año 1391. Después de una prolongada lucha, también llegó a ser conde de Comminges en 1412; su mujer era Bona de Berry, con la que tuvo dos hijos: Bonna of Armagnac y Juan IV de Armagnac, que heredó el condado de Armagnac, Fezaensac, Pardiac y Rodez y Bonna de Berri: Su consorte fue Isabel de Navarra y sus hijos: Bonna María de Armagnac, Juan V de Armagnac, Leonor, princesa de Orange, señora de Arlay y Arguel, Carlos I, Vizconde de Fézensaguet e Isabel, señora de Four-Valleys

Armañac es un antiguo condado de Gascuña (Francia), que se corresponde aproximadamente al que hoy se llama departamento de Gers. Subsistió como condado particular desde el año 960 hasta 1589, en que el rey Enrique IV, lo unió a la corona de Francia. La casa de los condes de Armañac emparentó con nuestra casa de Lara, por el casamiento de Guillermo III, príncipe de Arborea, conde de Goceano, vizconde de Narbona y de Bazo, descendiente por varonía de la casa de Lara, con Margarita de Armañac, hija de Juan III, conde de Armañac, de Rodez y de Fezensac, vizconde de Leomagnè.

En los textos de este apellido, aparece nombrado según los distintas épocas como *Armañaque*, *Armiñanque*, *Armagnac* y *Armañac*. Armañac es un linaje que en España tiene mucha inci-

dencia y actualmente aparece en Zaragoza y Huesca, y en localidades de nuestra provincia como Almudévar, Jaca, Sariñena y Siétamo.

Armas del Escudo:

Cuartelado: 1º y 4º, en campo de plata un león rampante de gules; 2º y 3º, en campo de gules un león rampante de oro.

Fuentes consultadas: Textos varios en los que aparece este apellido y su dinastías.

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.

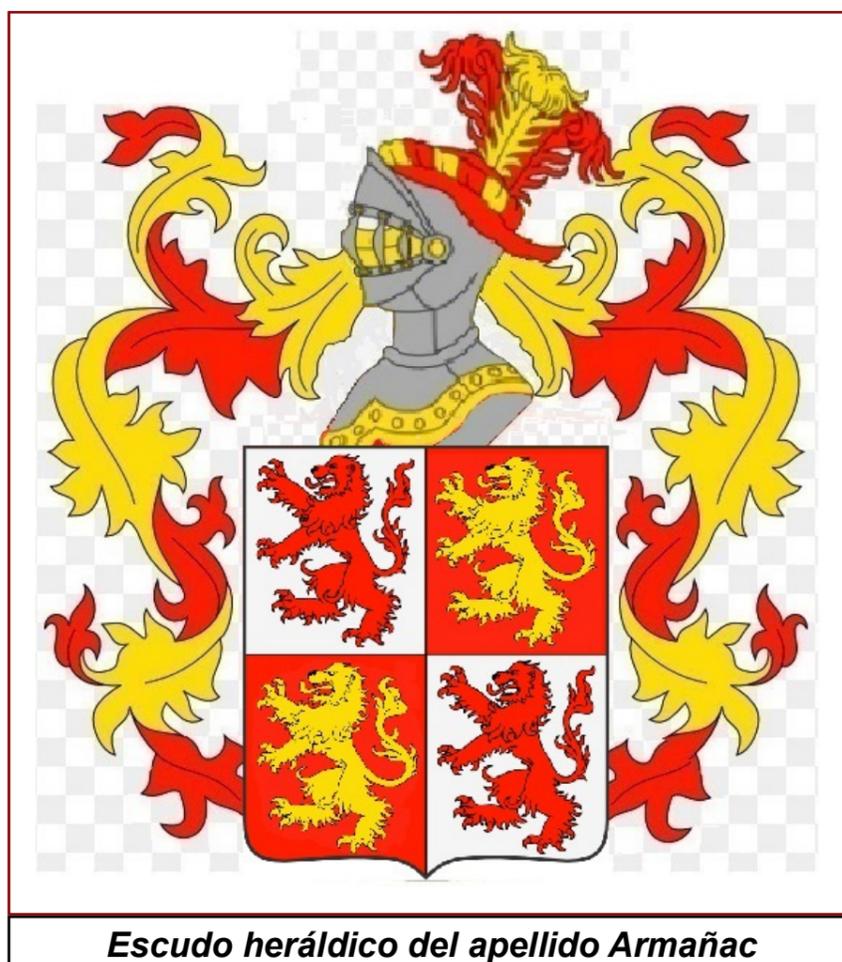
Cuartelado: Denominación usada para describir el escudo que a su vez está dividido en cuatro partes o cuarteles exactamente iguales con relación a la altura y anchura del escudo.

León rampante: Es una de las figuras más representadas en heráldica, en posición de trepar.

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

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

Plata: Metal empleado en heráldica. Cuando no se dispone de colores se representa con el color blanco o gris claro. Proviene del latín *argentum*. Simboliza pureza, integridad, obediencia, firmeza, vigilancia, elocuencia y vencimiento.



Escudo heráldico del apellido Armañac

Baile de Verano realizado por el Hogar del IASS de Huesca con motivo del Verano de 2024



Agradecimientos:

- Personas usuarias Servicio PAP (Promoción Autonomía Personal) y familiares.
- Personal del Hogar de Huesca
- Socios y socias del Hogar de Huesca

Agradecimientos:

- CPIFP Pirámide
- CPIFP Montearagón
- Residencia Sagrada Familia
- CEIP Pedro J Rubio
- Cruz Blanca
- Ciudad de los Niños y Niñas de Huesca

Coreografía:
Elia Martín
Carla Cerqueira

Maquetación y Diseño:
Maite Ayuda



CALLEJEANDO

Por J. CASTIELLA

CURSUS, palabra latina: *Recorrido, carrera o calle amplia que circunda, exteriormente, a la ciudad.* En otras épocas dichos lugares, a extramuros de la urbe, eran sitios idóneos para celebrar festejos populares variados y, a veces, mercado. Cuando fue escaseando el espacio edificable del interior de la muralla, los barrios periféricos que existían se fueron juntando hasta formar una parte del anillo en torno a la ciudad que hoy conocemos, y a lo que llamamos *Coso*, tanto Alto como Bajo.

Luis Tesa Ayala, en *Luces de "Cuadernos Altoaragoneses de Cultura y Arte"*, dedicó unas hermosas líneas a esta calle oscense: *"El sol venía a dormir la siesta al Coso, que es la única calle donde cabe, todo a lo largo, acurrucado y apretado contra las paredes, llenándolo todo."*

Por eso en las tardes de julio no hay sombras en el Coso. Apenas dos o tres jirones que se quedaron enganchados de un alero o de un toldo... y el sol se da media vuelta en su cama de adoquines, porque ha sentido a un lado cosquillas de cerveza".

En Huesca el *Coso* se constituyó entre el muro de piedra y el de tierra. El historiador Ricardo del Arco hace alusiones a esta denominación desde 1478 y, aunque ya se encontraban edificaciones allí, en el siglo XVI es cuando adquiere la configuración de calle. Va desde la *Plaza de Santo Domingo* (donde estaba el *Almudi* o almacén de granos; la *Casa de Comedias*, cuya actividad decayó en 1846 al construirse el *Teatro Principal*; y uno de los pozos de agua que abastecía a la población) hasta la confluencia por el norte de las calles *Joaquín Costa* (antes *Sanjuanistas*) y la *Avenida de Monreal* (calle abierta en 1852 y entonces carretera de Jaca).

Tanto el suelo como subsuelo de este cinturón de la ciudad guardan restos de sus almenas, adarves y torreones como cimentación de edificios que hoy lo conforman. Todo él era accesible a través de diversas puertas de su recorrido: *Ramián* (Lizana), *Nueva* (San Vicente, don-

"Cosos Alto y Bajo"



"Coso Bajo y arranque del Coso Alto" (Dibujo Jesús Castiella, 1988).

de hubo otro pozo), *San Francisco* (calle Mercado), *Alquibla* (Mediodía -Correría-), *Alpargán* (calle Mozárabes, desaparecida en 1878). Portones de hierro de gran intradós entre dos torreones que guardaron celosamente la vida, costumbres, sueños e ilusiones de sus moradores.

Siglos después, a lo largo de todo su recorrido, se levantaron e hicieron aposento conventos, iglesias y casas solariegas de los *Climent*, *Oña*, *Domenech*, *Mirón* (en su solar luego se levantó la de *Carderera*), *Lastanosa*, *Ram*, *Escuer*, etc... También fue una de las primeras calles que tuvo el privilegio de iluminarse con luz eléctrica.

Poco a poco la ciudad, en su pantagruélica extensión, las absorbió y devoró, pasando a convertirse en la columna vertebral del comercio oscense. Hoy se disfruta semi-peatonal e invadida por paseantes que divagan sus miradas perdidas en busca del color más destellante y del modelo más atrevido, mientras les invade cierto desasosiego por los patinetes acechantes, las cosquillas de cerveza o el sueño de palabras ya susurradas.

Una estrofa del poeta cubano José Ángel Buesa, de su *"Poema de una calle"*, incluido en su antología *Nada llega tarde* (p. 166), refiere:

"Amo esta calle acaso porque en ella subsiste no sé qué somnolencia de arrabal provinciano. Pero a veces la odio, porque aunque siempre es triste me parece más triste cuando te espero en vano".

Jornada de Convivencia y Análisis de Perfiles Profesionales relacionados con la Dependencia y la Discapacidad

El pasado 18 de Junio de 2024 se celebró una *Jornada de convivencia y análisis de perfiles profesionales relacionados con la Dependencia y la Discapacidad* en el *Centro Público Instituto de Formación Profesional Montearagón* de Huesca. A ella asistió una representación del Hogar del IASS de Huesca encabezada por nuestra Directora, Mayte Ayuda, la Trabajadora Social, Elena Sanchís, y la Voluntaria de Guitarra, Solfeo y Acordeón, Mercedes Berdié.

Durante la jornada en cuestión se trataron y plantearon cuestiones relacionadas tanto con la Dependencia como con la Discapacidad, por parte de profesionales y de personas relacionadas con tales actividades. Se analizaron diversos puntos de vista dedicados a las mejoras encaminadas a la formación de nuevos profesionales, ya que actualmente dicho centro es un referente en ese campo, además de Centro de Excelencia.



Elena Sanchís, Mayte Ayuda y Mercedes Berdié

PERSONAJE OSCENSE QUE HA DEJADO HUELLA

ENRIQUE CAPELLA SANAGUSTÍN

(Huesca, 1906 — Huesca, 1985)

Escritor costumbrista caracterizado por elegir el verso, en romances o coplas, como medio principal de expresión, además del uso del vocabulario propio de los pueblos del Somontano y la Hoya de Huesca, y por utilizar los medios de comunicación local, fundamentalmente *El Diario de Huesca* primero y *Nueva España* después, como forma esencial de difundir sus escritos. Se implicó en la vida de su ciudad a través de su trabajo y sus aficiones, especialmente la pesca, o la participación en asociaciones y agrupaciones como la de los *Romanos de Lanza*, pero sobre todo a través del folclore, de la música y de la escritura. Su figura se encuadra entre aquellos escritores de estilo costumbrista que trabajaron en Huesca durante el siglo XX, entre los que podemos destacar a Luis López Allué y Pedro Lafuente,

Su infancia estuvo siempre ligada de forma familiar a la música, pues su padre, Enrique Capella Badía, creó en 1908 la *Rondalla-Orquesta Sertoriana*, que continuaba la actividad llevada a cabo anteriormente por *La Montañesa*. A los 7 años tocaba el violín, a los 9 se integró en la *Sertoriana* y a los 12 debutó en uno de los salones de baile existentes en Huesca, *La Magnolia*, en la

actual calle de San Orencio. Así inició su faceta de músico de bailes populares, no solo en pueblos del entorno de Huesca sino también en locales, así como participando en la inauguración de la emisora radiofónica *Radio Huesca*, en 1932, junto con Camila Gracia y Gregoria Ciprés.

Cursó sus estudios en el colegio Santo Tomás de Aquino de Huesca y comenzó la carrera de medicina en Zaragoza, abandonada en el segundo curso, regresando a Huesca e incorporándose como trabajador del Ayuntamiento.

Su producción literaria se encuentra en las páginas del diario *Nueva España* y su sucesor, *El Periódico de Huesca*, desde 1937 a 1985, tanto de forma esporádica o en las secciones «*En broma y en serio*», «*Rincón oscense*» o «*Coplas domingueras*», además de los especiales laurentinos y en programas de fiestas de algunos barrios y de asociaciones folclóricas, especialmente en los de la *Agrupación Folclórica Santa Cecilia*. Firmaba sus escritos con el seudónimo de *Allepac*, que es su apellido al revés.

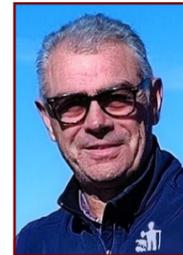


Enrique Capella

Excursión de Jubilado con niños

"Barranco de la Pillera"

Por Carlos Abadía Ereza



Nos desplazaremos hasta la localidad de *Nocito* y justo al llegar a su puente medieval, antes de cruzar el río *Guatizalema*, nos desviaremos a la derecha por una pista que, tras unos 2,000 km nos conducirá hasta un parking dónde podremos dejar aparcado el vehículo.

El calzado recomendado para esta excursión es de zapatillas de agua con buena suela, tipo sandalia o zapatillas que no nos importe mojarlas, porque cruzaremos el barranco unas 14 veces aproximadamente entre ida y vuelta. Los más habilidosos, usando sus bastones, podrán hacerlo saltando por las diferentes pasaderas que encontraremos en el recorrido.

Comenzamos vadeando el río *Guatizalema* (río tranquilo) y por primera vez comienza la diversión, prestando bastante atención al nivel y caudal de agua que pueda llevar en ese momento. La senda por donde caminaremos es una antigua pista que se empleaba para poder sacar la madera. Mientras recorramos el *Barranco de la Pillera* nos iremos maravillando de la belleza del entorno que nos rodeará en el recorrido, muy conscientes del enorme interés ambiental del lugar en el que nos encontramos. La vegetación ribereña constituye un excelente hábitat para aves, entre cuyas especies destacamos: *abubilla*, *pito real*, *mirlo común*, *petirrojo*, *ruiseñor* o *torcecuello*. También encontraremos otros animales como *culebras de agua*, *rana bermeja*, *zorros*, *garduñas*, *tejones* y *ginetas*.

Después de recorrer 1,700 km llegaremos hasta un desvío que a la derecha indicará *Petrenales* que es el sendero usado comúnmente para dirigirnos al *Tozal de Guara*, pero nosotros seguiremos a nuestra izquierda hasta la *Badina de Estañonero*, un lugar espectacular que recibe las aguas del *Barranco de Abellada* en forma de cascada y del *Barranco de la Pillera*, que las recibe de las fuentes de la *Espátula* y de *Fuendegaril*. Merece la pena hacer una parada para contemplar semejante belleza y, si el día es caluroso, tomar un refrescante baño. Continuamos por la senda y a unos 200 m un indicador nos señalará a nuestra izquierda *Brazo de Mar*, cruzaremos el barranco y justo enfrente veremos la



Badina Estañonero (Fotografía del propio autor)

oquedad. Desde la parte superior, y si enfocamos con la linterna del móvil o un frontal, veremos correr el agua por su interior; habrá que tener un especial cuidado con los niños para evitar que se introduzcan en el interior de la cueva.



Brazo de Mar (Fotografía del propio autor)

Volveremos a la senda y, vadeando de nuevo el barranco, nos iremos acercando al final del sendero que coincidirá con la *Fuente de Fuendegaril*. Se trata de una surgencia de agua cristalina que brota, como por arte de magia, desde las entrañas de la propia tierra. Este rincón es mágico pues, además de la surgencia, si miramos a nuestro alrededor, podemos ver diferentes variedades de árboles, como: *arces*, *hayas*, *tejos*, *bojes*, *pinos silvestres*, *avellanos*... Inmejorable sitio para poder reponer fuerzas y deleitarnos con el paisaje del entorno.



Fuente de Fuendegaril (Fotografía del propio autor)

La vuelta la haremos por el mismo sendero, deshaciendo el recorrido. En total habremos recorrido 5,400 km con 130 m. de desnivel.

*De la luna su fiel y buen amante,
de los hombres amigo y confesor;
de la noche el eterno caminante,
de los sueños el ángel protector.*

"El Sereno" azulafilrojo (Web de "mundopoesía")

EL ROMANCE TRIMESTRAL

Por J. Jesús Castiella Hernández



A los Serenos y Faroleros

I

*En verso quiero contaros
la historia de los Serenos,
profesión que era frecuente
en las ciudades y pueblos;
desde aquel siglo dieciocho
hasta el veinte ya avanzado,
era muy frecuente verlo
con su chuzo voceando.*

*Cuando el día se apagaba
y se encendían faroles,
comienzan ronda nocturna
esos amables señores;
transitan calles y plazas
cantando la hora y el tiempo,
ayudando a los paisanos
y los portales abriendo.*

*Mientras duerme la ciudad,
en la quietud de la noche,
suenan sus llaves al ritmo
de sus pasos sin reproche;
recorre calles del barrio
a la espera de algún cliente
que haya olvidado su llave
o lo requiera presente.*

*Sus enseres de trabajo:
pértiga y un buen silbato,
para regular faroles
y alarmar si hubiera caso;
vigilaba nuestras calles
y gritaba primoroso:
"las doce en punto y sereno"
o "las cuatro y muy lluvioso"*



"El Sereno". Escultura de Carlos Vento en Castellón de la Plana



Utensilios del Sereno: Farol y Manojó de llaves y silbato

II

*¡Serenoooo! vocea un cliente,
el viento repite el ¡Vaaaa!,
con paso presto y ligero
acude hasta aquel portal;
¡Serenoooo!, vuelve a oírse,
el viento repite la orden,
mientras acude dispuesto
al punto donde le invoquen.*

*Confidente de secretos,
confesor de algún borracho,
portero nocturno presto
que impresiona con mostacho;
evitador de altercados
con su voz potente y clara,
deshacía los entuertos
que en sus rondas encontraba.*

*Conocen desde la sombra
donde existen las sorpresas,
que capean como pueden
con sus mañas y destrezas;
embozados en sus capas
soportan gélidas noches,
hasta el nuevo amanecer
ven pasar, corriendo, coches.*

*Cuántas noches soportaban
las inclemencias del tiempo,
pensando en sus churumbeles
ante cualquier contratiempo;
consolaba su tristeza
hasta que llegara el alba
pensando que su familia
dormía como una malva.*

*Siempre vigilan la noche
velando sueños ajenos,
fueron ángeles andando
las calles con rumbo cierto.*



III

El Sereno, ese guardián y vigilante nocturno que siempre acude solícito al reclamo inoportuno, hoy ya no campa la ronda del barrio de su recuerdo, porque los tiempos modernos le han relegado al silencio.

Sus estampas silenciosas las dibujaba la bruma, hasta la próxima aurora en noches de poca luna; los porteros automáticos y modernas cerraduras dieron al traste el oficio y acabó con sus figuras.

La modernidad es causa de olvidar ciertos oficios que otrora eran tan frecuente encontrar en cualquier sitio: aguadores, lavanderas, limpiabotas, campaneros, lecheros, telegrafistas guardagujas y serenos.

Solo nos queda su estampa en la memoria social de viejas generaciones que los vieron trabajar.

Hoy, en algunas ciudades o barrios, se recuperan las figuras del Sereno, con competencias modernas: Murcia, Gijón, Chamberí, Llobregat, Santa Coloma han iniciado el ejemplo que poco a poco se asoma.

El sereno también acabó siendo farolero. Una ilustración fechada en 1896. De <https://www.elconfidencial.com/>



IV

Después de doscientos años hoy han desaparecido esos hombres abnegados que cumplieron con su oficio; aquel guardián de las llaves de barrios capitalinos, hoy ya no se les encuentra, han quedado en el olvido.

Y como aquellos serenos encendían los faroles viene a cuento recordar un evento de bemoles: es cierta visita histórica del autor del submarino, digno ilustre personaje, cartagenero y marino.

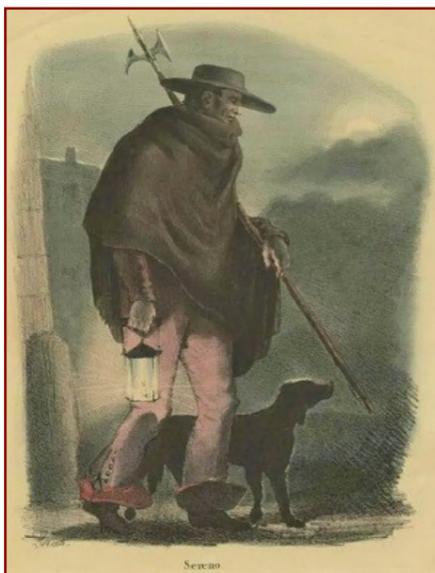
El año noventa y dos del pasado diecinueve, nos cuenta El Diario de Huesca que Peral hasta aquí viene, para estudiar el problema de la luz en la ciudad, desde el pueblo de Bolea: Salto de la Trinidad.

Un treinta de aquel septiembre tomó datos necesarios para traer hasta Huesca luz, con unos operarios; desde aquel viejo convento, llamado la Trinidad, la corriente irá hasta Huesca desde un salto que allí habrá.

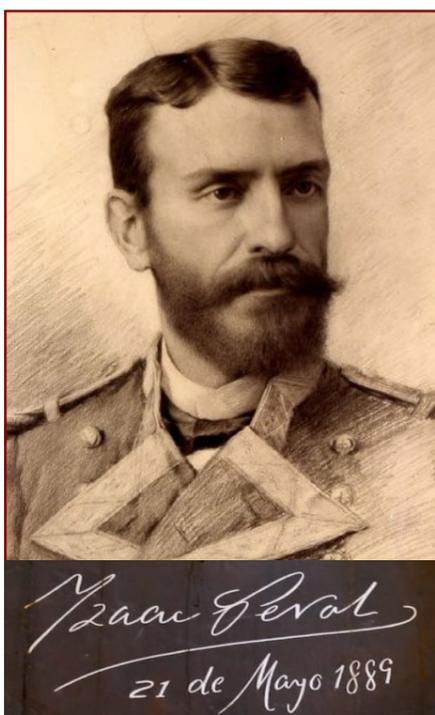
La noticia es colofón del romance a los Serenos, cuyo oficio queda honrado con estos versos amenos.



*Hasta **Mortadelo** se nos disfrazó de Sereno de la mano de Francisco Ibáñez.*



***El Sereno.** Litografía de Claudio Linati.*



***Isaac Peral** y su firma.*



Grupo de Serenos, guardianes de la calle, preparados para iniciar la ronda nocturna. De <https://www.eldebate.com/>

MIS SOBRINOS

Por Conchita Pueyo Asín



*Nos vamos a Albalatillo
que en cada casa hay un pillo
y en casa del alcalde
es el hijo y es el padre.*

*En casa del alguacil
hasta el candil
En casa de Paco, hasta el gato
y en casa de Rincón...
¡hasta el tío Antonio!
esto a pleno pulmón.*

Recordar hace unos días estas estrofas contadas con mis amados sobrinos cuando eran niños y ver que las recordaban y lo bien que lo pasábamos, me hizo mucho bien y mucha ilusión.

Son estrofas y dichos del pueblo de toda la vida y yo les añadía y se las enseñaba a ellos, lo de casa Paco y casa de Rincón.

Los llevaba a la piscina de Sariñena y a la vuelta, al enfilar el desvío hacia Albalatillo, empezaba yo el romance particular al que ellos contestaban con la misma tonada:



*Yo: Nos vamos a Albalatillo
Ellos: que en cada casa hay un pillo
Yo: y en casa del alcalde
Ellos: es el hijo y el padre*

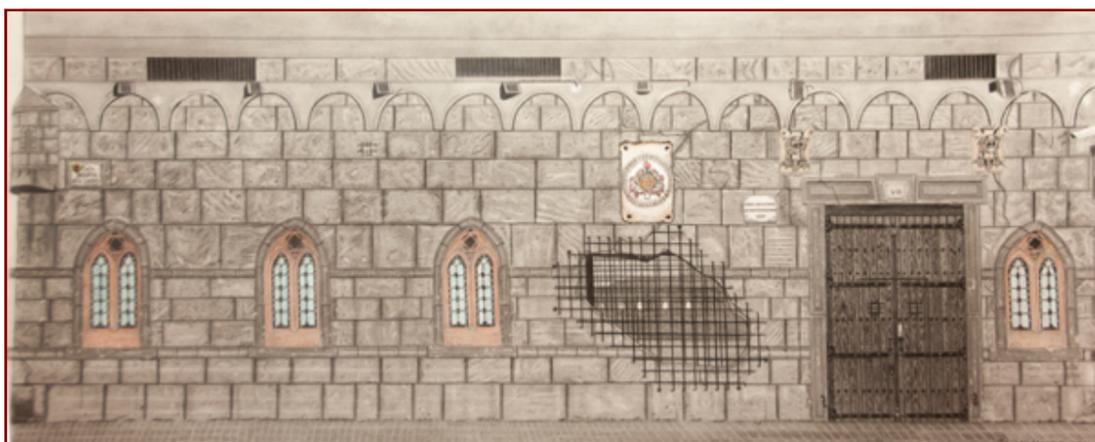
Y así todas las estrofas, hasta casa Paco, donde vivían dos de ellos y pasaban parte de sus vacaciones, cuatro hijos de mi hermano. Yo seguía casa del Rincón, mi casa, feliz, contenta, dando gracias a dios por ellos. Me dieron mucha vida. Les quiero un montón.

Han pasado muchos años, todos están casados y tienen sus hijos, sus vidas, pero para mí, a mi edad, siguen representando mucho de lo bueno que la vida me ha dado y sigo muy agradecida a dios por todos ellos. No es cierto lo de que a quien dios no le da hijos, el diablo le da sobrinos; a mí mis sobrinos me los dio dios y se lo agradezco todos los días. Son lo mejor.

*

VIÑETA TRIMESTRAL

Por Vicente Casanueva Barba



Arriba viñeta y abajo Huesca, Fachada Abadía del Bostón; derecha Acceso Plaza López Allué desde San Pedro

LOS SERENOS, GUARDIANES DE LAS CALLES AL CAER LA NOCHE

El Sereno hacia "La Ronda de Noche"

Por Michel Alcubierre Til



Con este subtítulo me viene a la mente una de las más famosas obras maestras del pintor de los Países Bajos, *Rembrandt van Rijn*, realizada en 1642. Durante mucho tiempo se pensó que esta escena se producía de noche y popularmente se empezó a conocer con ese carismático "*La ronda de noche*" o "*La ronda nocturna*". Sin embargo, el título original de la obra es "*La compañía militar del capitán Frans Banninck Cocq y el teniente Willen van Ruytenburgh*". Poco, pues, tiene de parecido si no es porque sí que representan a los *guardianes de la calle* en el *Amsterdam* de aquella época, aunque la acción se desarrolla en pleno día, pues el pintor representó el momento en que se preparaban los arcabuceros para salir a recorrer la ciudad, en su misión de vigilantes del orden.



Obra de *Rembrandt van Rijn* (1642) (Rijksmuseum)

Los que sí hacían de guardianes por la noche vigilándolas y manteniendo la seguridad e incluso regulando el alumbrado público, eran los *serenos*, con su manajo de llaves socorrían a *olvidadizos*; curioso oficio para el que debían cumplir requisitos como tener cinco pies de estatura mínima, no superar 40 años ni menos de 20, ser robusto y poseer voz fuerte y clara. Un oficio aparecido como tal en el último cuarto del siglo XVIII (1777 en Valencia) y que desapareció a mediados de la década de los 70 (1977), por la instalación de modernos porteros automáticos y al variar el tamaño de las llaves y modernizarse las cerraduras; sucesivamente fue sustituido por patrullas policiales.

Mientras sirvieron durante unos 200 años en noches veraniegas e invernales, los *serenos* se paseaban vigilantes, encargándose de abrir puertas de casas, para lo cual tenían en su poder llaves de los portales correspondientes al distrito bajo su control. Los trasnochadores les reclamaban dando

palmadas o diciendo: *¡¡¡Serenoooo!!!*, a lo que éste respondía con otro sonoro: *¡¡¡Vaaaa!!!* A cambio de su servicio, recibían alguna propina, pues generalmente no tenían salario, ni cobraban sueldo fijo ni tenían seguridad social, así que los vecinos, de alguna manera, lo mantenían y algún comercio le daban a fin de mes una paga. Peculiar era también el sonido de su silbato, alertando al menor signo de alboroto, ruido, intento de robo o asalto, así como evitar peleas, avisar de incendios, además de prestar auxilio al necesitado... Algunas alertas eran tan frecuentes que en ocasiones se ignoraban sus señales, y de ahí se popularizó la frase: "*tomar por el pito del sereno*".

Otras funciones "no oficiales" fueron adoptando, según las circunstancias, como anunciar la hora y el tiempo atmosférico, de lo cual han quedado expresiones populares como: "*Las doce han dado y sereno*"; o "*las tres y cuarto y nublado*".

De esta función viene su nombre tan característico: *Sereno*. Como las necesidades de nuestra sociedad han cambiado tanto, dicho oficio ha quedado como cosa del pasado, algo añejo. Aunque ese viejo oficio se resiste a morir y, de alguna forma, se ha recuperado modernizado en Gijón. (*Muy interesante: "Las entrevistas de Aimar. Pilar García, sereno de Gijón"*. SER Podcast).

Actualmente existen otros tipos de "*serenos*" que denominaríamos "*serenos fijos o continuos*" como los indicadores (señales) a la entrada de las ciudades, los vigilantes de parquímetros con sus *smartphones* en horas determinadas, y las cámaras que automáticamente leen matrículas y guardan imágenes. Todas éstas son vigilantes día y noche de áreas restringidas, de zonas de bajas emisiones o de áreas de prioridad peatonal o residencial. Las labores en la era digital de estos "*serenos fijos*" garantizan el ordenamiento ciudadano y su movilidad, pues controlan accesos del transporte individual, colectivo y comercial, con lo que positivamente se pretende preservar, de la mejor forma, zonas urbanas y la salud de sus ciudadanos, el interés histórico y patrimonial, los cascos históricos; preservar de ruidos, gases, humos y partículas contaminantes... Intentando que la convivencia peatonal y la estancia en las vías públicas sea lo más agradable, digna y limpia posible.

MI AMIGO EL SERENO

Por Antonio Hernández Tresaco



Corrían los primeros meses de 1975, que tanta impronta marcaría en muchos españoles y eran mis últimos tiempos en Barcelona. En el cajón de la mesilla de la pensión tenía el oficio que me reclamaba al servicio militar obligatorio, para el último remplazo, el cuarto de ese año.

Mi vida transcurría entre clases, amigos, amigas, alguna fiesta y mucha mucha algarabía callejera estudiantil, laboral y política.

Mi hostel estaba en la calle Hospital, un costurón en la ciudad que unía el *Paralelo* con las *Ramblas*. Esta vetusta calle desembocaba en lugares que los estudiantes visitábamos a menudo. *Canaletas*, *La Boqueria*, *Escuela de Artes y Atarazanas*.

Los que hemos vivido en pensiones sabemos que normalmente se te hace bastante tarde deambulando sin rumbo por la calle, por la sencilla razón de que sólo dispones de una cama y un armario en lo que debería ser tu hogar.

Así fue como conocí a Cipriano, el sereno cuyo trabajo era atender mi calle y las colindantes del barrio. Cipriano (nunca me dejó que le llamara *Cipri*), era un extremeño que había nacido con la guerra. A pesar de no haber cumplido todavía los cuarenta, un abultamiento marcaba los párpados inferiores de sus ojos, lo mismo ocurría con su espalda, una incipiente chepa amenazaba su estabilidad.

El estrecho alfeizar de una gran cristalera de una sucursal de *la Caixa*, nos servía de taburete, a nuestra espalda un gran rótulo de una innovadora tarjeta llamada "*Visa*". Casi todas las medianoches nos encontrábamos en la zona más cercana a las *Ramblas*. Tras varios días de saludos y charlas intrascendentes, nuestras conversaciones entraron en un plano más personal.

Entre *Ducados* y *Ducados*, escuchó el corto relato de mi vida. Mi pequeño pueblo en la provincia de Huesca, (en la que nunca había estado), conoció de primera mano a mis padres y hermana. La discreta vida de mis casi veinte años.

Su existencia era bastante más dispar que la mía. Al poco de comenzar la guerra su padre murió, (nunca supe de qué ni porqué), y su madre tuvo que hacerse cargo de él y de su hermana. Perdida su casa y su huerto tuvieron que re-

fugiarse en casa de un familiar, en un pueblo de la provincia de Madrid. En los primeros años de los cuarenta su madre encontró trabajo como sirvienta en una casa de Barcelona. Una infancia y juventud más penosa que otra cosa, le llevó a casarse con tan solo veinte años. Carmen, que así se llamaba su mujer, era una andaluza cuyos padres habían emigrado a Barcelona en busca de una vida mejor. La decisión de cargar muebles y emigrar fue el sino de muchos españoles. La *Estación de Francia*, era el punto de llegada y el de partida, en el peor de los casos a alguna barraca por debajo de la *Diagonal*.

Ella tenía tan solo dieciocho años cuando conoció a Cipriano y medio año después ambos se casaron en una Iglesia de *Hospitalet*, de cuyo nombre mi amigo no se acordaba.

Nuestras charlas se alargaban hasta bien entrada la madrugada. Cada vez que oíamos: "*serenoooooo*", Cipriano se levantaba golpeaba el suelo con su chuzo y contestaba: "*voyyyyyy*". Yo me levantaba, estiraba las piernas y esperaba a que regresara para continuar nuestra charla.



Tarjeta navideña de un Sereno de **Barcelona**. En el siglo XVIII, el rey Carlos III instauró el oficio de Sereno como respuesta a una sucesión de robos. Imagen sacada de *PanoramaCultural.com*.

Cipriano tenía siete hijos. Yo me maravillaba en pensar como con menos de cuarenta años daba para tener tantos hijos. Cuando terminaba su turno, allá por las seis de mañana, se iba a su casa que estaba cerca del mercado de *San Antonio*, pero aún no había cogido el primer sueño, cuando sobre las diez de la mañana descendía una docena de calles, hasta llegar a una nave cerca de *Atarazanas*, y se dedicaba, las siguientes cuatro horas, a descargar camiones. Según su relato el mejor sueño era el de la siesta, pero ésta se interrumpía sobre las siete, cuando se acercaba a una churrería en la *Plaza Real* y ayudaba a su dueño hasta la medianoche, cuando empezaba su faena de sereno. Esto seis días a la semana. Los lunes descansaba.

De vuelta de su cometido de ayudar a algún vecino, haciendo repiquetear su gran fajo de llaves, nuestro banco "*la Caixa*" nos invitaba a seguir la conversación. Otro cigarrillo....

- Gracias enciéndetelo tú, que a mí me sabe mejor con el chisquero.

- No sé cómo te aclaras con las llaves.

Tras una calada, y mirando al suelo, dijo:

- Al final, te acostumbras a todo. Mira Antonio, la vida es muy corta, aprovéchala, arranca lo mejor que puedas de ella.

A mediados de julio, hice acopio de mis pocas pertenencias: algo de ropa, libros, mi reloj despertador de mesilla, mi radio, la citación para la mili y el billete que me llevaría de vuelta a mi casa. La fiesta de mi pueblo comenzaba en un par de días y yo no me quería perder ni un minuto.

Ese miércoles 23 de julio sabía que era el último que pasaba en Barcelona, (salvo que el destino de la mili me hubiera devuelto allí, pero gracias a Dios no fue así), Cipriano y yo apurábamos la última noche de charla.

- Ya pasarás a verme, cuando acabes la mili.

-Sí, hombre, sí, dalo por hecho.

Un apretón de manos y un amago de abrazo, me dejó en la puerta de ese 72 de la calle Hospital. Un tintineo de llaves, alejó a Cipriano en dirección contraria a la mía.

Con el paso de los años he vuelto más de una vez a la capital catalana. Ya no es lo mismo, porque ha cambiado mucho todo, las calles, los edificios, los monumentos, los cines, los teatros, el drugstore, los semáforos, los coches y mil etcéteras que podría añadir, pero lo que ha cambiado verdaderamente es la forma de ver y observar mi alrededor. Mis ojos ya no ven lo mismo que

cuando tenía veinte años, mi cerebro no recibe los estímulos de entonces. Casi cincuenta años de diferencia hacen percibir todo de otro modo.

Hoy pienso que Cipriano, lo más seguro, ya habrá muerto y alguno de sus hijos casi tendrán mi edad. Es algo que me cuesta entender. Me parece como si de esas noches de charla con el sereno no hubieran pasado más de un par de años. Para entender ese paso del tiempo estoy usando mi memoria, los cambios que me han sucedido con las personas a mi alrededor, mientras que los acontecimientos y lugares no concuerdan con que un minuto sean sesenta segundos y una hora tres mil seiscientos.

Bueno quizá me están afectando demasiado los recuerdos al escribir este artículo.

Como decía mi amigo Cipriano: "la vida es muy corta, aprovéchala, arranca lo mejor que puedas de ella".



Tarjeta navideña del siglo XIX. Un **Sereno** domiciliado en la C/ Caspe nº 100, bajos, de **Barcelona**, vestido con traje de gala. Imagen sacada de Wikipedia.

Por José Julián Piracés Monzón





ENTRE LOS OFICIOS TRADICIONALES DESAPARECIDOS A LO LARGO DEL SIGLO XX ESTÁ EL DE SERENO, SU ORIGEN PARECE REMONTARSE AL SIGLO XVIII, CUANDO LAS PUERTAS ERAN PORTONES Y LAS LLAVES PARA ABRIRLAS, ERAN ENORMES, SU PESO ERA TAL QUE NO PODÍAN LLEVARSE ENCIMA. ASÍ SURGIÓ ESTA FIGURA, UNA ESPECIE DE CELADOR, O PORTERO NOCTURNO, PAGADO DE FORMA PRIVADA POR LAS PERSONAS QUE VIVÍAN EN CADA ZONA. QUE CUSTODIABA LAS LLAVES Y ABRIJA EL PORTAL A VECINOS Y VECINAS. PERO ESTA NO ERA LA ÚNICA TAREA QUE DEBÍA DESARROLLAR.

A LO LARGO DE SU HISTORIA, EL SERENO HA IDO CARGANDO CON OTRO TIPO DE RESPONSABILIDADES.

ENTRE LAS LABORES DE SERENO O VIGILANTE, YA REGULADAS ESTABAN: HACER LA RONDA NOCTURNA POR SUS CALLES ASIGNADAS, SIN DEJARLAS EN NINGÚN MOMENTO SIN SENTARSE NI HABLAR CON NADIE, PARA VELAR POR LA SEGURIDAD Y EL ORDEN: AMONESTAR Y DETENER A LADRONES O ASALTANTES Y EVITAR PELEAS: EVITAR LA CIRCULACIÓN DE MENDISOS BORRACHOS Y PROSTITUTAS: PRESTAR Y PEDIR AUXILIO: AVISAR AL VECINDARIO Y A LOS BOMBEROS EN CASO DE INCENDIO: IMPEDIR RUIDOS A DESHORAS QUE PERTURBASE AL BARRIO, ACOMPAÑAR A VECINOS Y VECINAS A SU DOMICILIO Y ALUMBRARLES EL CAMINO: ELIMINAR PASQUINES O CARTELES CON INFORMACIÓN CONTRARIA AL GOBIERNO.

PERO UNA DE LAS COSAS QUE MAS LLAMA LA ATENCIÓN ENTRE SUS QUEHACERES ES EL HECHO DE DECIR LA HORA Y EL TIEMPO ATMOSFÉRICO. DE ESTA ÚLTIMA TAREA PROVIENE SU NOMBRE. EL SERENO IBA VOCIFERANDO O CANTANDO POR LAS CALLES LA HORA Y EL ESTADO DEL TIEMPO GRITANDO LA PALABRA "SERENO" EN CASO DE CIELO DESPEJADO LAS ONCE Y SERENO. LAS DOCE Y SERENO. LA UNA Y LLUVIA... "EL VECINO O VECINA SOLO TENÍA QUE GRITAR "SERENODOOOO" Y O PALMADAS Y EL RESPONDIÓ "VAAAAA" O DIRECTAMENTE LE INDICABA SI LLOVIA.

EL Dicho POPULAR "TE HAN TOMADO POR EL PITO DEL SERENO" VIENE DE ESTE OFICIO. HUBO UN MOMENTO EN QUE EL SERENO UTILIZABA TANTO EL SILBATO PARA CUALQUIER COSA QUE LA POLICÍA DECIDIÓ NO HACERLE CASO. DE AHI ESTA EXPRESIÓN QUE SIGNIFICA QUE NO TE TOMAN EN SERIO.

REPRESENTACIÓN TEATRAL

GRUPO DE TEATRO DEL HOGAR: "RENACER"

El pasado 13 de junio el elenco de actores del Grupo de Teatro *RENACER* del Hogar del IASS de Huesca, dirigidos por *Ana Sanz*, representaron en el salón central del Hogar oscense, tras la sobremesa del café, la obra titulada "*El testamento del tío Nacho*", del autor franciscano y profesor medieval *Francesc Eiximenis* (1340-1409). La adaptación a la escena deriva de un cuento del autor citado, incluido en su obra *Libro de las mujeres*; su sinopsis explica como Quiteria, convencida de la injusticia del testamento de Nacho, su difunto marido, consigue mejorar la herencia. La obra estuvo acompañada por las melodías musicales interpretadas por dos socios del Hogar, *Adolfo Martínez* al saxo alto y *Ángel Usieto* al acordeón.

Dicha obra hizo las delicias del público asistente y buena muestra del éxito conseguido son las siguientes imágenes, donde puede comprobarse la respuesta masiva de público, así como la acogida que depararon a sus actores con los aplausos al final de su representación.



A la izquierda los intérpretes musicales y a la derecha los actores del Grupo de Teatro del Hogar, *Renacer*.



Asistencia de espectadores a la representación, con los actores en primer plano, desde la trasera de la escena.

... Y TUVE QUE ACEPTAR

Por Mary Mairal Piedrafita.



*Que no sé nada del tiempo,
que es un misterio para mí
y que no comprendo la eternidad.*

Yo tuve que aceptar

*Que mi cuerpo no sería inmortal,
que él envejecería y un día se acabaría.
que estamos de recuerdos y olvidos,
deseos, memorias, residuos, ruidos,
susurros, silencios, días y noches,
pequeñas historias y sutiles detalles.*

*Tuve que aceptar que todo es pasajero,
transitorio.*

*Y tuve que aceptar que vine al mundo
para hacer algo por él,
para tratar de dar lo mejor de mí,
para dejar rostros positivos
de mis pasos antes de partir.*

Yo tuve que aceptar

*Que mis padres no durarían siempre
y que mis hijos, poco a poco,
escogerían su camino
y seguirían ese camino sin mí.*

*Y tuve que aceptar que ellos no eran míos,
como suponía, y que la libertad de ir y venir
es también un derecho suyo.*

Yo tuve que aceptar

*Que todos mis bienes me fueron
confiados en préstamo,
que no me pertenecían y que eran tan fugaces
como fugaz era mi propia existencia en la tierra.*

*... Y tuve que aceptar
que los bienes quedarían
para uso de otras personas,
cuando yo ya no esté aquí.*

Yo tuve que aceptar

*Que barrer mi acera todos los días,
no me daba garantía de que era propiedad mía
y que barrerla con tanta constancia
solo era una fútil ilusión de poseerlo.*

Yo tuve que aceptar

*Que lo que llamaba mi casa era solo
un techo temporal, que un día más un día menos
sería el abrigo terrenal de otra familia
... Y tuve que aceptar que mi apego a las cosas
solo haría más penosa mi partida y despedida .*

Yo tuve que aceptar

Que los animales que quiero y los árboles

*que planté, mis flores y mis aves eran mortales,
ellos no me pertenecían.*

Fue difícil, pero tuve que aceptarlo

*Yo tuve que aceptar mis fragilidades,
mis limitaciones y mi condición
de ser mortal, de ser efímero*

*Yo tuve que aceptar que la vida continuaría
sin mí y que al cabo del tiempo me olvidarían.*

*Humildemente confieso que tuve que librar
muchas batallas para aceptarlo.*

*... Y tuve que aceptar que no sé nada
del tiempo, que es un misterio para mí,
que no comprendo la eternidad
y que nada sabemos sobre ello.*

*Tantas palabras escritas, tanta necesidad
de explicar, entender y comprender
este mundo y la vida que en el vivimos.*

*Me rendí y acepté lo que tenía que aceptar
y así dejé de sufrir.*

*Deseché mi orgullo y mi prepotencia
y admití que la naturaleza trata a todos de la
misma manera, sin favoritismos.*

*Yo tuve que desarmarme y abrir mis brazos
para reconocer la vida como es.*

*Reconocer que todo es transitorio
y que funciona mientras estemos en la tierra.*

*Eso me hizo reflexionar y aceptar,
y así alcanzar, la paz tan soñada.*

Yo tuve que aceptar

*Que estamos temporalmente aquí,
y ver cómo mi hermano Víctor
se iba a la eternidad, y yo, sin comprender
que se estaba despidiendo de mí
unas horas antes de partir
con una mirada muy dulce y una sonrisa.*

... Y lo tuve que aceptar



Víctor Mairal Piedrafita. Nuestro más sincero homenaje a uno de nuestros colaboradores.

UNAS RECETAS PARA COCINAR



Por Mª Pilar de la Fuente Foncillas

RECETA DE CARACOLES CON MOJETE

RECETA DE ROSQUILLAS CASERAS

INGREDIENTES

- Caracoles
- Huevos
- Ajos
- Agua
- Sal
- Aceite de oliva



INGREDIENTES

- 1 Sobre de levadura Royal
- Aceite de girasol
- 3 Huevos
- Harina
- Anís
- Azúcar



PREPARACIÓN

Lavaremos muy bien los caracoles y después procederemos a cocerlos en agua con sal, tras lo cual los reservaremos.

Para elaborar el *mojete* pondremos los huevos en un recipiente, echaremos una pizca de sal y los dientes de ajo majados en el mortero previamente, después iremos añadiendo el aceite de oliva y removiendo a mano con una cuchara de madera para que vaya emulsionando y espesando poco a poco hasta obtener la densidad deseada.

PREPARACIÓN

Echar los 3 huevos en un vaso y lo mismo que ocupen los huevos, echaremos cantidad de azúcar, anís y aceite.

Mezclaremos bien todos los ingredientes excepto la harina; cuando lo tengamos bien mezclado le añadiremos la harina y lo amasamos.

En una sartén pondremos a calentar la abundante aceite de girasol y cuando la observemos bien caliente iremos añadiendo las diferentes bolitas de rosquillas elaboradas; cuando estén fritas se sacan y se rebozan en el azúcar.

PÍLDORAS HUMORÍSTICAS

Siempre encontramos viñetas que valen más que mil palabras, como estas píldoras de *El Roto* (Andrés Rábago García), aparecidas en el periódico *EL PAÍS* en fechas de 2 y 3 de junio de 2024 respectivamente, por la Feria del Libro. Como siempre muy actuales y que dan mucho que pensar.



Versos con sentimiento

Los pies vigilan la noche



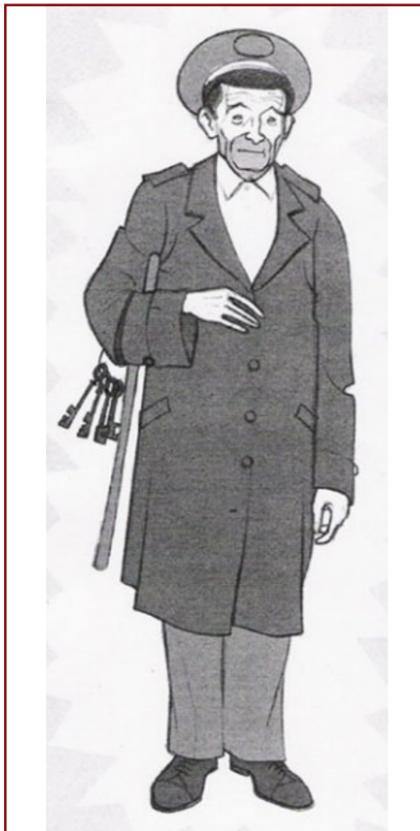
Por Mª Carmen Murillo Marcén

*Le acompañaba la luna
y una capa larga y grande.
En la cabeza una gorra
y en las calles un mensaje.*

*Él vigilaba el pueblo
en silencio, por la noche,
recogiendo al dormido
si se encontraba ausente.*

*Vigilaba a ladrones
y, con un silbido grande,
los asustaba de frente;
corrían a tropezones.*

*Una porra preparada,
tenía que defenderse.
De las sombras sigilosas,
tenía que prevenirse.*



*El farol siempre en la mano
vigila lo que acontece:
unas risas y algún parto.
¡Siempre suceden de noche!*

*Conoce todas las trabas
que se hacen bajo la luna
y en cada esquina pisadas
de mujeres sin fortuna.*

*Pero se apagó el farol
y las llaves ya no pesan
en las manos del sereno,
sólo quedaron sus huellas.*

Dibujo de Sereno. Infografía LA RAZÓN
<https://barcelonayer.blogspot.com/>

Marchó con la ropa puesta ...

Pero un día llamaron a la puerta y el marido salió a abrir. En la puerta había una mujer muy hermosa y el marido, al ver a aquella mujer tan guapa, se quedó prendado y le preguntó: *¿qué quiere?* La mujer le contestó: *vendo productos de belleza para su esposa.* El marido, bajando la voz, le replicó: *mi esposa es muy fea* a lo que la mujer dijo: *pues yo la puedo arreglar.* El marido, sin pensarlo dos veces, llamo a su esposa y ésta salió a la puerta y dijo: *¿qué pasa marido?* Él le contestó: *ésta señora vende productos para ponerte guapa.* Su mujer le dijo: *yo soy así y no quiero nada.* Entonces la señora contestó que no se preocupara y se marchó.

El marido tenía muchas tierras y dinero y le dijo a su esposa que se tenía que ir para hablar con uno de sus trabajadores, pero en realidad fue en busca de la vendedora de productos de belleza porque se había quedado prendado de esa mujer. Al cabo de un tiempo la encontró y le dijo que quería seguir viéndola. Ella no lo dudó y enseguida se fueron viendo un día, otro día,...

Uno de los días llegó a casa muy tarde y su esposa le pidió explicaciones. Él le dijo que tenía razón y que se merecía una explicación, a lo que su esposa dijo: *pues tú dirás, que te escucho.* El hombre no era muy extenso en palabras y ter-

minó pronto, apostillando: *mañana me iré de casa ya que me he enamorado de otra persona.* Ella quedó muda, en silencio, y aquella noche, al quedarse sola, comenzó a llorar sin cesar.

Pasaron los años. Un día regresó el marido lleno de tristeza. Al verlo la esposa de nuevo le dijo: *estoy muy bien sola, te puedes marchar por donde has venido.* El marido le contestó: *me voy, pero no sin antes decirte que en este tiempo he conocido la desilusión y no he podido encontrar la felicidad.*

El marido dio media vuelta y se marchó con la ropa puesta y muchas deudas, aunque desde aquel momento todos los días le mandaba unas palabras bonitas a su mujer, en las que ella no podía creer el posible cambio de su esposo.

Un día llegó una carta en la que le comunicaban que su marido no podría escribirle más, porque debido a haber sufrido un accidente había quedado ciego. Aquella noticia a ella le dio mucha lástima y fue rápidamente a verlo. Al encontrarse ante él lo abrazó y le dijo: *ahora sí que te quiero, porque como no ves no te irás con ninguna mujer más.* A lo que él contestó: *he aprendido que la belleza está en el alma, pero a veces no la descubrimos hasta perder la vista.*

AS FERIAS I OS MERCAUS DE UESCA (I)

Por Enrique Chabier Compairé Angulo



Artículo publicado en el especial laurentino de Diario del Alto Aragón de 10 de agosto de 1986.

“El archivo fotográfico de D. Ricardo Compairé Escartín nos muestra una faceta más de la vida de Uesca que se fue, pero que ha quedado inmortalizada para siempre gracias a su labor como fotógrafo y etnólogo”. Sirva este pequeño trabajo para rendir homenaje a la Feria de San Andrés ya desaparecida, que tan importante fue en la vida de Uesca durante varios siglos, así como reconocimiento a todos cuantos tuvieron que ver con ella. Ha sido mi intención que quede un documento escrito para todos los que no la hayan conocido y que vengan después. Si lo he conseguido o no, tarea del lector para enjuiciarlo es.

PEQUEÑA HISTORIA:

Las primeras noticias que se tienen son del siglo XII, pero según Federico Balaguer acaso la *Feria de San Martín* (del siglo XIII) sea contemporánea de la reconquista de la ciudad. En época musulmana había reuniones esporádicas y espontáneas. En el siglo XIII, Jaime I concedió «mercau» semanal de sal, lino y cereales, para que poco después su hijo Pedro III otorgará la *Feria del Corpus* (ocho días antes de Pentecostés y otros ocho después). Ya en el XIV, Pedro IV la alargó hasta treinta días. Esta feria duró hasta el XVII. En 1325, con Jaime II, la *Feria de San Martín* duraba 15 días, desde el 11 de noviembre, para con el tiempo prolongarse hasta primeros de diciembre. Al incluir entonces la festividad de San Andrés pasó a llamarse *Feria de San Martín y de San Andrés* (éste era su nombre oficial). Las ferias oscenses se celebraban dentro del recinto urbano hasta la época de Alfonso V, pero en 1471 se hizo una concordia por la que debía celebrarse alternativamente, un año fuera y otro dentro de la muralla. En el XVI había «mercau» los jueves en la plaza de San Pedro y se sabe de la existencia en este siglo de ferias de mercaderías en la *Correría* y adyacentes. Existieron unas ferias de San Lorenzo, de «ganaus», según consta por un privilegio real de Juan II en 1475. Todos los lunes de año había un «mercau» en la Plaza de los Tocinos de «ganau» de cerda. Era regional y antiguo. Los primeros lunes de mes hubo «mercau» dedicado a toda clase de «ganaus» en la Plaza de D^a Sancha, al que se llevaba el «ganau» de cerda, fusionándose en este día ambos «mercaus».

FERIAS DE UESCA EN EL SIGLO XX:

Fueron tres: «*A Candelera*», «*A Feria de Pascua*»; «*A Feria de San Andrés*».

1) «*A Candelera*» En febrero. Fue de duración

variable, hasta cuatro días (2, 3, 4 y 5). Era de caballo mular, caballar, asnal y vacuno. Venía a ser como una feria pequeña de Uesca. Prácticamente vendían los tratantes de Uesca y los gitanos. Casi siempre fue en la *Plaza de Santa Clara*. Se vendían también «Aliagas pa os forners», madera, «crabitos, crabas», vacas y algún «abrío» para carne; igualmente se hacían contratos de carbón vegetal. Duró hasta poco después de 1939. En resumen, antigua, de carácter regional pero de poca importancia

2) «*A Feria de Pascua*». Feria de «ganau» lanar y de útiles de labranza. Antigua de origen y de carácter regional duró aproximadamente hasta 1945. En cuanto a su duración, parece que a lo último ocupaba una mañana aunque en documentos se dice que se hacía los días anterior y posterior al domingo de Pascua en la *Plaza Santo Domingo* o los sábados de Pascua de Resurrección y Pentecostés. Los datos de este siglo apuntan como lugares de celebración la *Plaza de Santo Domingo*, *Plaza de los Tocinos*, *Plaza de la Unidad Nacional* y *Paseo de Ramón y Cajal*.



Feria en la Avenida Ramón y Cajal

Se daba salida al ganado de toda clase dedicado principalmente a la alimentación, a las primeras producciones de la riquísima y añorada huerta oscense, a los «fenzellos u fenzejos». a otros artículos elaborados con el esparto, a distintos aperos para la labranza, rafias, «Forcas», corderos pascuales, maderas «pa carreteros y fusters», costeros, tablones y madera seca así como albardas.

Bajaban principalmente de Ayerbe, «*A Guarquera*» y Guara. Lo que se vendía era para preparar la cosecha, como por ejemplo las escobas de Brezo, «pa escobar as eras». Como nota anecdótica, recogida en una de las muchas entrevistas efectuadas, me contaron que los mejores corderos eran de Uerto. «Os fenzejos u fenzellos» eran de «Tramazed, Marzén, Binazed, de *A Serreta*».

3) «*A Feria de San Andrés*». Duró hasta 1963 (fecha sin concretar, pero seguramente comprobable en el Ayuntamiento). Los años impares se ubicó en: *Plaza de la Corralaza*, «*Carrera Población*», «*Callejón del Saco*», «*Carrera de San Lorién*»; «*A Merzé*» y *Plaza de Santa Clara*. Por contra, los años pares se celebraba en: «*o Coso Alto*, *Carrera de Sanchuanistas* y *Ronda d' a Isuela*».

Antes de 1936 la feria gozó de una extraordinaria animación, que superó aún más después del 1939. Al principio venían incluso gitanos de Olorón con lechales y lechales para después quedar el «mercau» desabastecido, llegando a pagarse precios astronómicos (30-40.000 pesetas), y al no poderse traer «ganau» francés, los lechales venían de Burgos y su provincia.

Del 15 al 24 aproximadamente ocupaban sus puestos «os mastos de ramal» y lechales. Los que vendían «mulas trentenas; mastos de ramal» compraban lechales y sobraños (de 2 años).

Allá por los años 48 y 50 fue el boom de las yeguas siendo «os lugares d'Esquedas, Montmesa» famosos por su gran dula y parada. En 1950 se compró un burro por 20.000 duros y un de plata, siendo su criador Antonio Almudévar.

Los montañeses solían dormir en casas de hortelanos y labradores

Los tratos fuertes se hacían en las cuadras, hasta que bajaba el sol, siguiendo después el negocio en bares y «cabaretes».

Los últimos días del mes se compraba y vendía en la *Plaza de Santa Clara*.

Fue una de las ferias más importantes de España, pues venía gente de todas las regiones. como los renombrados «*marranchoneros*» que, como tratantes fuertes que eran pagaban con onzas de oro que llevaban en cintos de cuero atados a la cintura; y compraban solo mulas trentenas (de tres años).

Lo lechales y lechales (de 6 meses) iban al recrío a «*Benás, Bal de Chistau; Bal de Tena*». De carne salían 10 vagones (burros, caballos y mastos para Barcelona. Los garañones se vendían a 101 duros. «*O masto*» (cuatro años) marchaba para Logroño, Tudela y Valencia. También a Zaragoza y otros puestos.

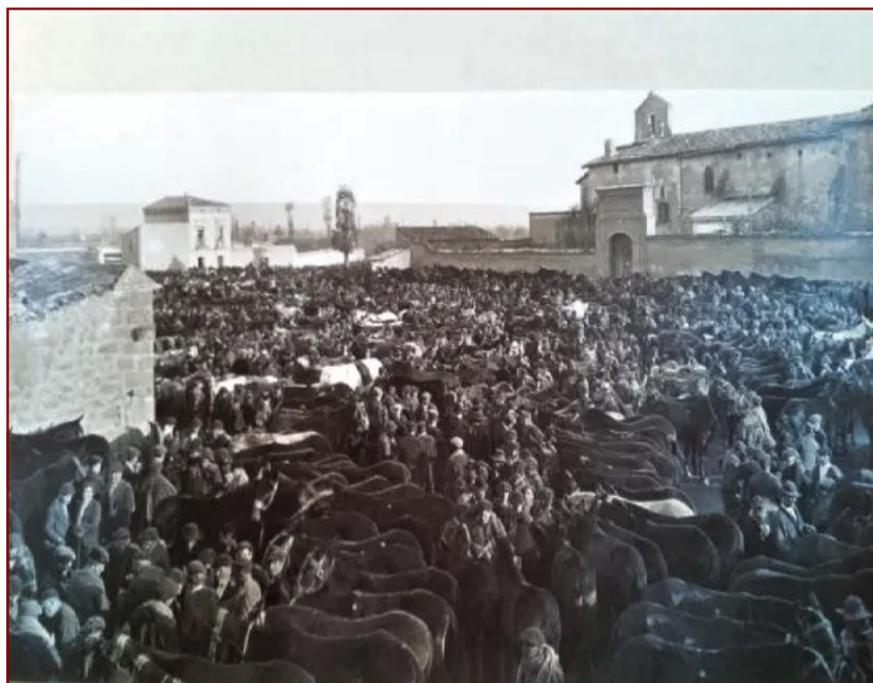
En 1945, por poner otro ejemplo, se embarcaban 150 vagones de mulas (a doce por vagón) trentenas a La Mancha, Madrid y Guadalajara.

Después del 1939, el transporte de las mulas por ferrocarril, ya que tenían preferencia sobre las personas. En las cuadras llegaron a juntarse dos mil mulas trentenas y después 500 lechales y mil «mastos».

En 1921 se vendieron en una cuadra 150 mulas a 30 onzas por cabeza, en los primeros días de noviembre. Del 15 al 20 de noviembre ocupaban sus puestos «*os martes de Ramal*» y Lechales.

Todavía en 1986 se podían ver en distintos puntos de Uesca argollas bien clavadas en las paredes, donde se ataban las maromas para sacar los animales a la calle.

«*O Conzello*» de Uesca ponía «cletaus» en la *Plaza de Santa Clara* para atar las caballerías.



Feria de San Andrés en 1910 en la Plaza Santa Clara

Este artículo **CONTINUARÁ ...**

VIVIR SENCILLAMENTE. VALORAR LA SABIDURÍA DE NUESTRA VIDA SENCILLA

Por Serafiner

Que somos mayores, muy mayores a veces, es una evidencia; que en nuestra sociedad de consumo, que a todos nos consume y también nuestros valores, que sólo valora la fuerza, el poder, el dinero, el éxito, la belleza externa es... una constatación diaria.... pero... que la sencillez de vida, estar atentos a las alegrías y a las penas de los demás, para ayudarles, es un tesoro... es una afirmación... un tesoro que solo es percibido por quienes tienen un corazón limpio y generoso....

Son valores...que no se compran ni se venden... se cultivan... porque son la sabiduría que alcanzamos por nuestra experiencia...

Los mayores, los viejos, hemos visto muchas, muchísimas cosas, y ahora nuestra mirada penetra más a fondo entre los entresijos de la vida.

Deberíamos haber, ya, reconciliarnos con nosotros mismos, deberíamos haber, ya, valorarnos a nosotros mismos y a nuestra vida, a paladearnos, a hacernos cargo de nuestra propia vida, única, irrepetible...

Esa, es una manera de sabiduría... y todos la necesitamos, siempre, más ahora dada la profunda inquietud de nuestro tiempo. La sencillez es uno de los más sublimes bienes, que no se compra ni se vende; sin duda un correcto estilo de vida... que hace persona...

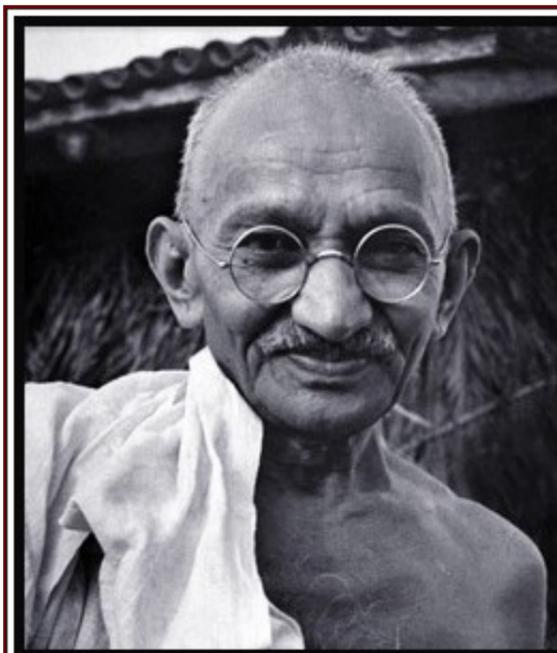
NOS DESEEMOS UN FELIZ VERANO, pues, aunque las antiguas reglas sobre el clima, por el evidente Cambio Climático, han dejado de ser válidas, Julio es el mes más caluroso del año, además es mes de vacaciones (nosotros, con

nuestra jubilación, ya hace años que las tenemos de una manera definitiva), y es para muchísimos –tanto trabajadores como estudiantes- mes de libertad de sus trabajos y de sus estudios...

...pero... ¿lo es también para las mujeres: las abuelas, las madres o las esposas? ...

¡¡¡¡ Feliz verano !!!!





Vive más sencillamente para que otros puedan sencillamente vivir.

(Mahatma Gandhi)

Una frase lapidaria de Mahatma Gandhi de esas que nos hacen pensar y que encierran todo un modo de vida.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Página de VOLUNTARIOS de INFORMÁTICA

Crear un marco original en PHOTOSHOP

Tutorial para conseguir “**CREAR UN MARCO ORIGINAL CON EL PROGRAMA PHOTOSHOP**”, realizado por el grupo *Voluntarios de Informática* en una de sus clases prácticas.

nemos el valor 6.

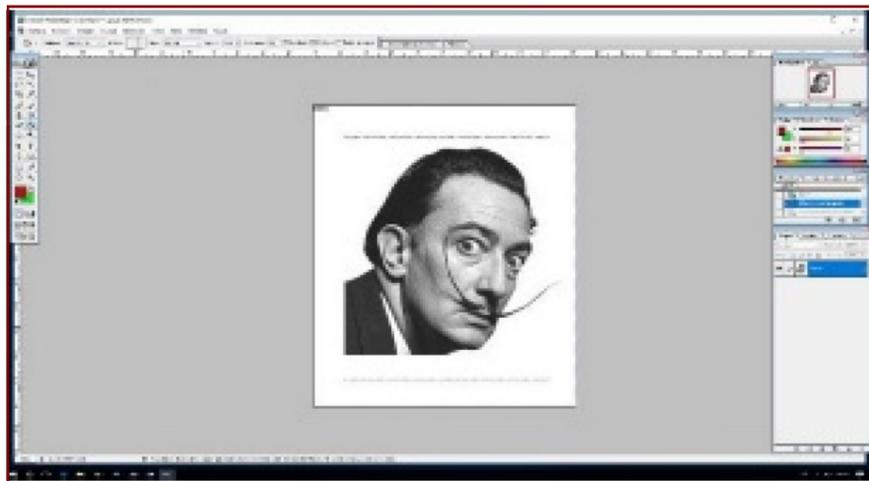
En Escala: 85 %

Seguidamente pulsaremos **OK**.

.....
Forma de proceder:

Primero - Ponemos una fotografía en Photoshop. **ARCHIVO- ABRIR** y buscar foto.

Segundo - Con la herramienta **MARCO RECTANGULAR** creamos un rectángulo, entre la figura y el exterior de la fotografía. Hay un truco para mover ese rectángulo creado. Cuando lo tengamos hecho, sin soltar la tecla del ratón, presionamos la barra espaciadora y podemos moverlo donde queramos.



Podremos cambiar, si queremos, el color que deseamos que nos salga en la fotografía.

Volvemos a presionar la Letra **Q** para que se vaya la máscara, ahora tendremos que asegurarnos de colocar el color que deseamos darle en la fotografía y ponerlo en la parte de abajo.

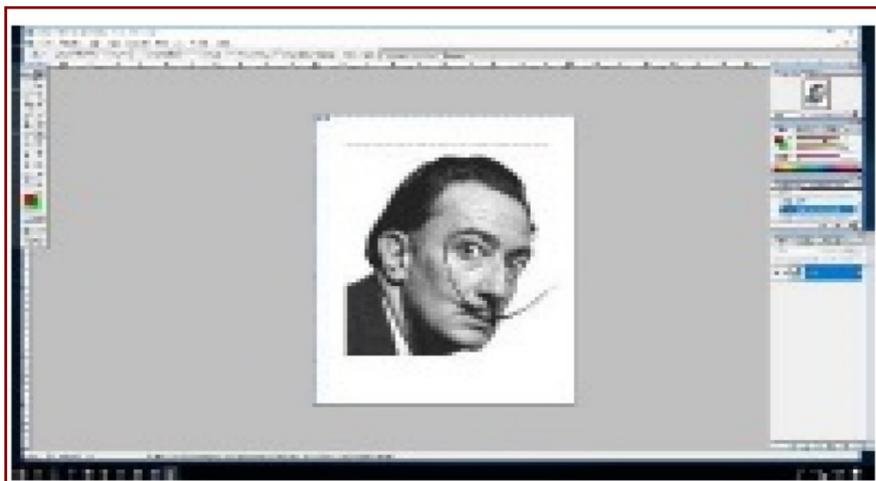
Menú Selección: **INVERTIR**.

Pulsamos la tecla **SUPRIMIR** (Supr.).

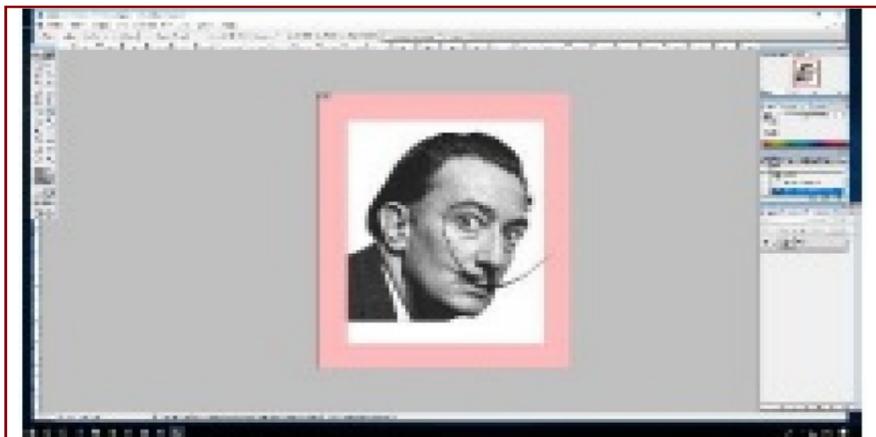
Menú **SELECCIÓN** → **DESELECCIONAR**.

Vamos a crear un marco dentro de la fotografía. Quitamos el **candado** de la **Capa Fondo**. Podemos ir al icono Capa = **ESTILOS DE CAPA** → **TRAZOS** y podemos actuar como queramos para modificar el exterior del Marco o bien añadirle uno nuevo estrecho y poder darle otro color a nuestro gusto.

POSICIÓN: Dentro—**TAMAÑO 10** píxeles—Podemos cambiar el color del Marco—**OK**. Podemos añadir después otro nuevo marco si queremos.



Seguidamente presionamos la **Tecla Q** y el Marco que hemos hecho se nos pintará de color, creando una máscara.

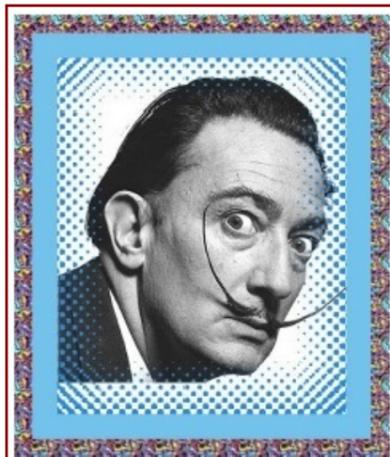


Después vamos al Menú **FILTRO** → **DIS-TORSIONAR** → **CRISTAL**. En la tarjeta que nos salga vamos a darle los siguientes números:

En **Textura** ponemos **LENTE PEQUEÑA**.

En **Distorsionar** ponemos **20** (esta cifra podemos ponerla a nuestro gusto)

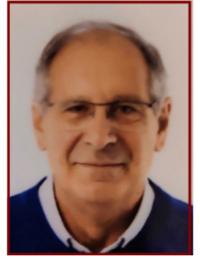
Por la **anchura del Marco a Suavizar: Po-**



Resultado final del proceso que plantea el tutorial de conseguir enmarcar una fotografía con el programa de imagen Photoshop.

EL CUENTO DEL SERENO

Por Antonio Hernández Tresaco



Severo nació con el siglo, en una casa blanqueada de Cañasblancas; ésta como casi todas las demás, pintadas con ese color albino que repelía los rayos del sol y mantenía fresco el interior. Su madre, Caridad, era una cubana que había salido allá por el año 1895, cuando estalló la guerra que llevaba el nombre de su país. Llegó a España acompañada por un hombre que tenía negocios de tabaco en la isla. Cuando oyó el *Grito de Baire* arrambló con todo lo que era suyo -y también con lo que no lo era- y ocupó casi toda la bodega del barco que les trajo hasta aquí a los dos.

(El *Grito de Baire* fue un levantamiento simultáneo organizado en unas 35 localidades cubanas —entre ellas la aldea de Baire, población situada a unos 75 km de la capital, Santiago de Cuba— por el líder independentista y poeta cubano José Martí, el día 24 de febrero de 1895. Grupos independentistas cubanos del ejército *Mambí*, prácticamente sin armas, atacaron a las tropas españolas, dando lugar al inicio de la posterior guerra entre Cuba y España, siendo el origen de la independencia de la isla en 1898).

Al poco tiempo de llegar a España, Caridad se quedó embarazada con más de cuarenta años, no se sabe muy bien de quién, y es por esta razón que, en ese febrero de 1900, cuando nació Severo, no pudo soportar el parto y murió. En los recién inaugurados Registros Civiles, un hombre inscribió al niño con dos apellidos falsos y firmó con una huella del dedo índice y las iniciales P. O.

Sin nadie más en el mundo, fue internado en un orfanato de la capital. A los ocho años ingresó en un seminario y cuando casi tenía los veinte, se escapó del aquel internado. Ese verano hubo una plaza de sereno en la ciudad y, ante la falta de candidatos a ese puesto, Severo se convirtió en el vigilante nocturno de todo el centro de la capital de la provincia.

Vivía completamente solo en una huerta a las afueras. Cada noche, montado en su carro y con su burro "*Diablo*", recorría la escasa media docena de kilómetros que separaban su casa de las primeras viviendas de la capital.

Severo fue a su labor de sereno, como siempre, aquella última noche de 1922. Las venta-

nas de las casas estaban iluminadas, era Nochevieja. Algunos vecinos salían a desearle feliz año nuevo y lo acompañaban con algún pequeño detalle: unas almendras garrapiñadas por aquí, alguna pieza de turrón por allí, incluso una botella de "*Anís el mono*".

Cargado con las dádivas volvió donde había dejado el carro y su burro a resguardo, una pequeña cuadra al principio de la ciudad. Al pasar por una de las casas, en un ventanuco vio la figura de un hombre que se escondía tras unas mugrosas cortinas. Nunca lo había visto y pensó que sería algún familiar de la casa que había venido a pasar las navidades a la ciudad.

Al llegar al establo, dejó los obsequios en el carro, un reflejo de la luz de la luna en el suelo llamó su atención. Justo debajo de la rueda derecha había algo que brillaba. Se agachó y comprobó que se trataba de una moneda de oro. Al lado se podía intuir dos letras: una "p" y una "o", garabateadas con un palo.

A partir de ese día todas las noches, sin que Severo pudiera descubrir quien ni a qué hora, una moneda de oro aparecía debajo de una rueda del carro con su correspondiente firma, la "p" y la "o". De igual manera cada noche, en su ronda, veía a ese hombre, con su cara envejecida, sus arrugas y sus grandes manchas.

Severo decidió esconder aquellas monedas de oro en una de las falsas paredes del casetón de la huerta.

Dos años después, en la Nochevieja del año 1924, el sereno comenzó su ronda. Desde los hogares se oía entonar algún villancico. Más de un vecino salía a compartir la noche con Severo y, como en años anteriores, casi todos ellos correspondían con algún pequeño presente para él. Cuando todos se habían retirado a sus casas, el sereno, como en otras ocasiones, se dirigió a la cuadra para dejar los regalos, pero sobre todo para recoger una noche más la moneda de oro.

Ya había sobrepasado la casa en la que veía cada noche al anciano, e instintivamente volvió sobre sus pasos. En esta ocasión, para su extrañeza, no había nadie en la ventana. Pensó que quizá era más tarde de lo normal, y tampoco le dio mayor importancia.

Al llegar al establo dejó el pequeño aguinaldo encima del carro y se dirigió rápidamente a mirar las ruedas del mismo. Tras comprobar las cuatro, e incluso mover la carreta, por primera vez en dos años la moneda de oro no estaba. Miró por los alrededores y al no encontrarla sintió una gran decepción. Tras hacer otra pequeña inspección por la cuadra, se dispuso a volver a las calles, cuando de repente oyó un pequeño lamento. En el exterior, apoyada contra un muro, una joven arropaba como bien podía a un pequeño bebe. Severo, en sus casi veinticinco años, había hablado muy pocas veces con una mujer, y era la primera vez que veía a un recién nacido tan de cerca.



Esa Nochevieja la vida del sereno dio un vuelco cuando, de entre el aguinaldo, cogió una botella de leche y se la abrió a la madre, junto con unas galletas y unos polvorones.

De esto ya ha pasado un año. En la última noche de 1925, mientras Severo recorre la media docena de kilómetros hasta su trabajo, recuerda estos últimos meses. Recuerda como ayudó a Amelia y a su hijo a subir en la carreta, como se instaló en su casa, como la mujer y el niño ocuparon su habitación y él se aposentó en otro pequeño cuarto, como... desde la distancia y muy poco a poco hombre y mujer fueron simpatizando. Recuerda como al preguntar a la madre el nombre del niño ella contestó: “Hasta ahora no tenía nombre, pero lo llamaré Severo”.

Con el traqueteo del carromato de fondo recuerda la increíble sensación de tener al niño en sus brazos, la suavidad de esa piel de melocotón, un aroma del bebe que jamás había oído, cuando notó que al besarlo le raspaba con su barba, a raíz de entonces se afeitó cada día, lo que nunca había hecho. Y también la sensación increíble del beso de buenas noches que le da Amelia en la mejilla cuando se retira a dormir con su hijo. Nunca había sido tan feliz.

En los últimos tiempos Severo fue a visitar

a su amigo Antonio, que era el alcalde de la ciudad. Éste le había dicho que sí que se podía casar con la joven y que el niño, aunque no fuera suyo, podía inscribirlo en el Ayuntamiento como hijo de la pareja.

Después de dar muchas vueltas a la idea en su cabeza, decide que mañana le preguntará a Amelia si se quiere casar con él, y compartir también a su hijo. Si accede le dará los centenares de monedas de oro que ha ido guardando durante estos dos años. También ha averiguado que cada una de ellas puede valer unos cientos, sino miles de pesetas, toda una fortuna.

Todavía es noche oscura cuando regresa a su huerta. Como siempre la casa está en silencio, pero él sabe que Amelia y el niño duermen en su habitación. Sin hacer ruido se tumba en su camastro, sabe que en pocas horas oirá el gateo por la casa del niño, y enseguida irá a despertarle tocándole la cara con sus manitas.

Severo se despertó sin saber cuanto había dormido, extrañado por no oír ningún sonido en la casa. En la cocina no están ni la mujer ni el niño, salió a la huerta, aunque sabe de sobra que en esta época del año no hay nada que hacer allí. Tampoco los encontró. Tras recorrer las escasas estancias de su hogar, descubrió que estaba solo. Tardó casi media hora en poder descubrir el boquete que había en la pared donde guardaba las monedas de oro.

Al día siguiente, y después de haber estado horas y horas buscando por los alrededores a la joven y a su hijo, Severo estaba enloqueciendo. No quería las monedas de oro, no, sino la felicidad que estaba al alcance de sus manos.

Desesperado y después de haber perdido el juicio subió al granero, cogió una soga y, después de atarla a una viga, se la anudó al cuello. Lo último que gritó el sereno fue:

- ¡¡Ameliaaaaaaa, vuelve con mi hijo!!



Eliminatorias de Juegos celebrados para las fiestas de San Lorenzo: Semifinales y Finales



Semifinal del RABINO



Semifinal del GUIÑOTE



Semifinal del DOMINÓ



Semifinal del PARCHÍS



Final del RABINO

- Ganadoras torneo PARCHÍS**
- Primera clasificada MARI MAIRAL
- Segunda clasificada MARI ÁNGEL BAILS
- Tercera clasificada MARÍA JESÚS ASCASO
- Cuarta clasificada FELI POLO
- Ganadoras torneo RABINO**
- Primera clasificada ANDRESA ARRUBLA
- Segunda clasificada PILI VIVAS
- Tercera clasificada MARÍA JESÚS ASCASO
- Ganadores torneo GUIÑOTE PAREJAS**
- Primeros clasificados ANTONIO SANTOS Y MANUEL TERRÓN
- Segundos clasificados CRISTINA BERNAD Y JOSÉ MANUEL BERGUA
- Terceros clasificados ANA SANZ Y PEDRO SATUÉ
- Cuartos clasificados PILI VIVAS Y GUILLERMO GIMENO
- Ganadoras torneo DOMINÓ**
- Primera clasificada PILI VIVAS
- Segunda clasificada ANDRESA ARRUBLA



Final del GUIÑOTE



Final del PARCHÍS



Merienda de homenaje a los contendientes finalistas y ganadores

CONOZCA A NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS

JOSÉ OTÍN NASARRE

Por Ángel Dueso Ballarín



En la sección *Conozca a nuestros socios y socias*, tenemos en esta ocasión a **D. JOSÉ OTÍN NASARRE.**

En esta ocasión el protagonista de la sección que tenemos es el socio José Otín Nasarre, funcionario jubilado del *Gobierno de Aragón* y gran conservador de la naturaleza, donde fue desarrollando toda su vida laboral. Y cuando no pude, debido a que me apartó una incapacidad transitoria, participé en un taller de *Jardinería*. Soy también un forofo del clásico juego del *Guiñote*, entretenimiento muy socorrido para poder pasar las tardes.

P - ¿Quién es usted y de dónde procede?

R - Soy de Alberuela de Laliena, un pueblecito de esta provincia. Alguna vez, cuando me preguntan de dónde soy, digo que de Albargueta, que es como llaman a mi pueblo algunas personas de Barbastro; soy de casa Otín. Llevo empadronado en Huesca 50 años y es donde he desarrollado mi trabajo en la sección de forestales. Estuve destinado con anterioridad en Pontevedra, Madrid, Zorita (Cáceres) e Inca (Palma de Mallorca). Inicialmente trabajé en mi pueblo y en Bierge, en las campañas de repoblaciones forestales que se hicieron en los años 60 del siglo pasado, antes de pasar a Huesca capital, además estuve ejerciendo durante casi 6 años en el pueblo de Sarvisé.

P - ¿Cuándo comenzó a trabajar en los montes de Albargueta se imaginaba el itinerario que seguiría después por razones de trabajo?

R - En absoluto, aunque la vocación forestal sí que la he tenido desde el principio, siempre fui consciente de diversas situaciones imprevisibles y de las dificultades que me podían surgir.

P - ¿Cómo llegó a ser socio de Hogar?

R - Llegué un día al Hogar con ocasión de colaborar en unas elecciones sindicales que se iban a celebrar para representar al personal que pertenecía a la DGA, y aproveché la ocasión para informarme y así, al llegar el momento de mi jubilación, me hice socio.

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

R - Sí, actualmente sí, pues soy uno de los usuarios de las clases de *Gimnasia*, a la que voy dos días a la semana, y llevo ya varios años

haciéndolo. Me encuentro muy a gusto, aunque todo se puede cambiar y mejorar, pero siempre hay que contar con la diversidad de opiniones.

P - ¿Cómo se siente con las actividades que se realizan en el Hogar, cambiaría alguna?

R - Me encuentro muy a gusto, aunque todo se puede cambiar y mejorar, pero siempre hay que contar con la diversidad de opiniones.

P - ¿Quiere añadir alguna cosa más?

R - En primer lugar agradecer a la revista VIVENCIAS y al entrevistador que se haya acordado de mí para la sección. Además aprovecho la ocasión para mandar un saludo a toda la plantilla que trabaja en el Hogar, haciendo constar mi reconocimiento al personal voluntario, quien pone tanto empeño en organizar diferentes eventos con motivo de ciertas festividades .

Gracias por su entrevista y por darnos a conocer unas pinceladas de su vida



Protagonista de la sección, José Otín Nasarre.

Socios del Hogar del IASS de Huesca de las diferentes actividades programadas en este curso



Actividad CINE PARA MAYORES por el Festival de Cine de Huesca



Grupo EN FORMA en un receso de su clase



Grupo de BAILE actuando en BARRIOFEST



Grupo en ALMUERZO LAURENTINO



Taller VIOLENCIA DE GÉNERO impartido por la POLICÍA LOCAL



Coro VOCES DE LA ALEGRÍA; arriba su actuación en BARRIOFEST y abajo en la RESIDENCIA CIUDAD DE HUESCA



Charla sobre AHORRO E INVERSIÓN

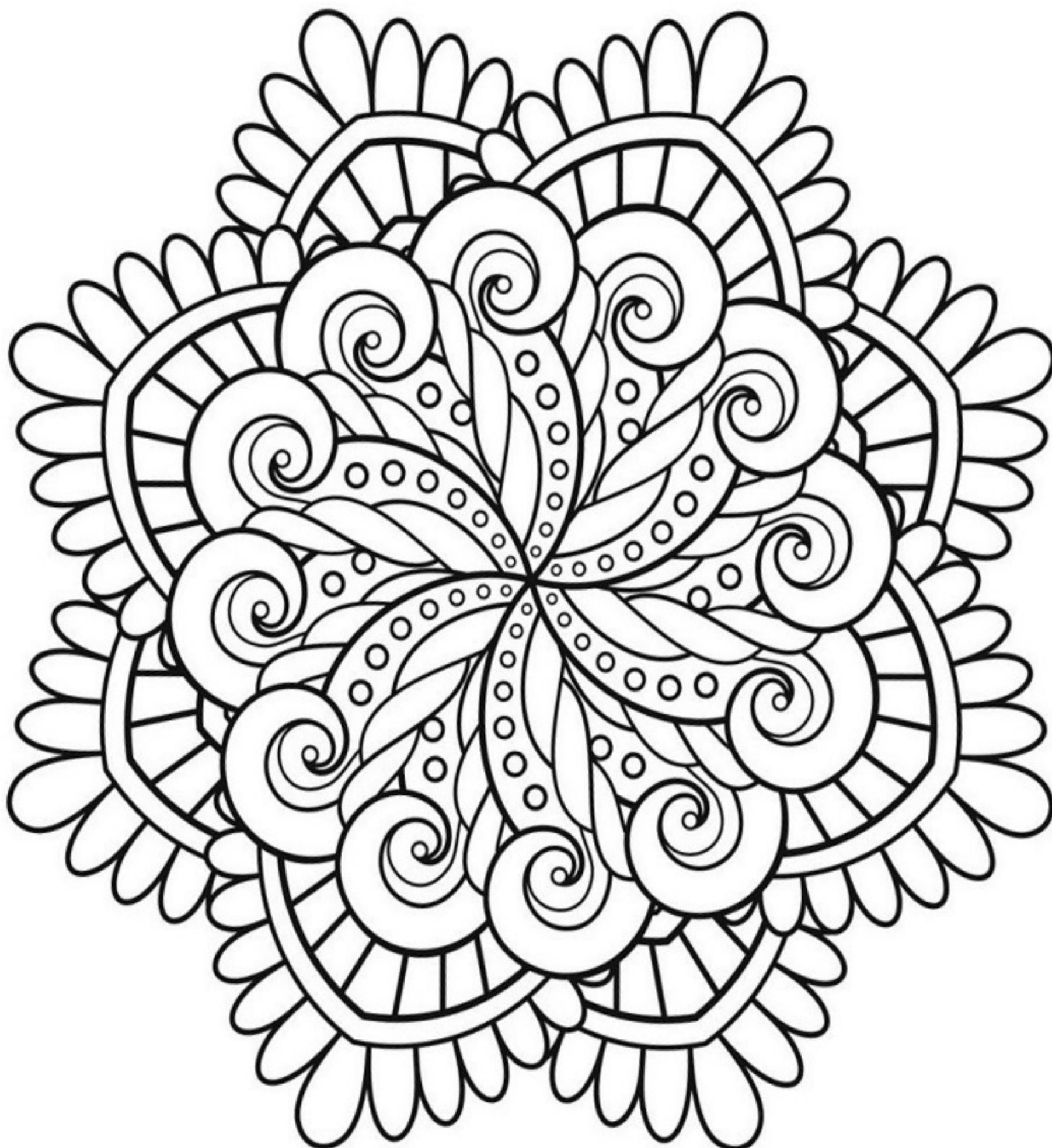


REFLEXIÓN - ARTE TERAPIA

Por M^a Pilar de la Fuente

El arte de colorear Mandalas: Puedes pintarlos con lápices de colores, ceras, acuarelas, rotuladores, etc. No le des muchas vueltas precisamente a los tonos, lo importante es dejarse llevar y no pensar demasiado. Reduce los niveles de estrés y ansiedad, ayudando a relajarse. Dejamos descansar a nuestra parte racional. Ayuda a la expresión e identificación de emociones. Propicia el autoconocimiento. Fomenta la creatividad.

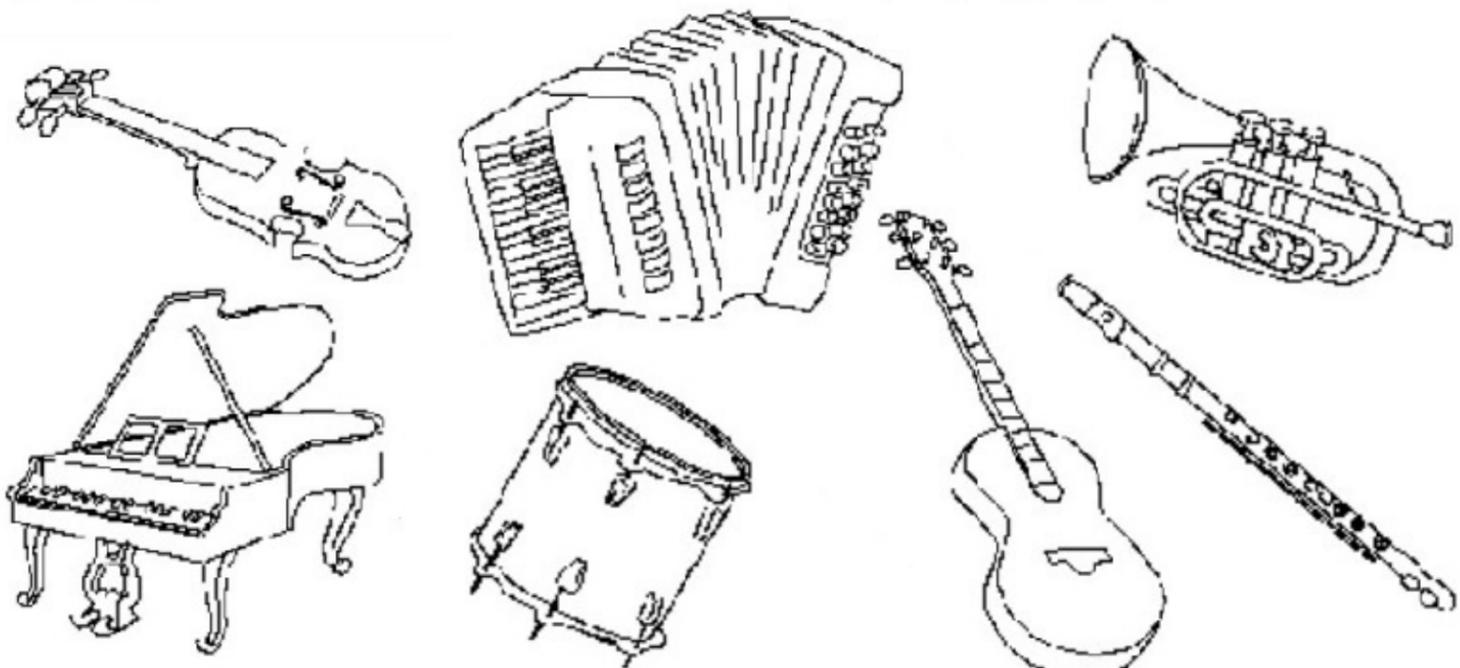
Te dedicas un tiempo a ti. Mejora la capacidad de concentración.



Entretenimientos y Pasatiempos

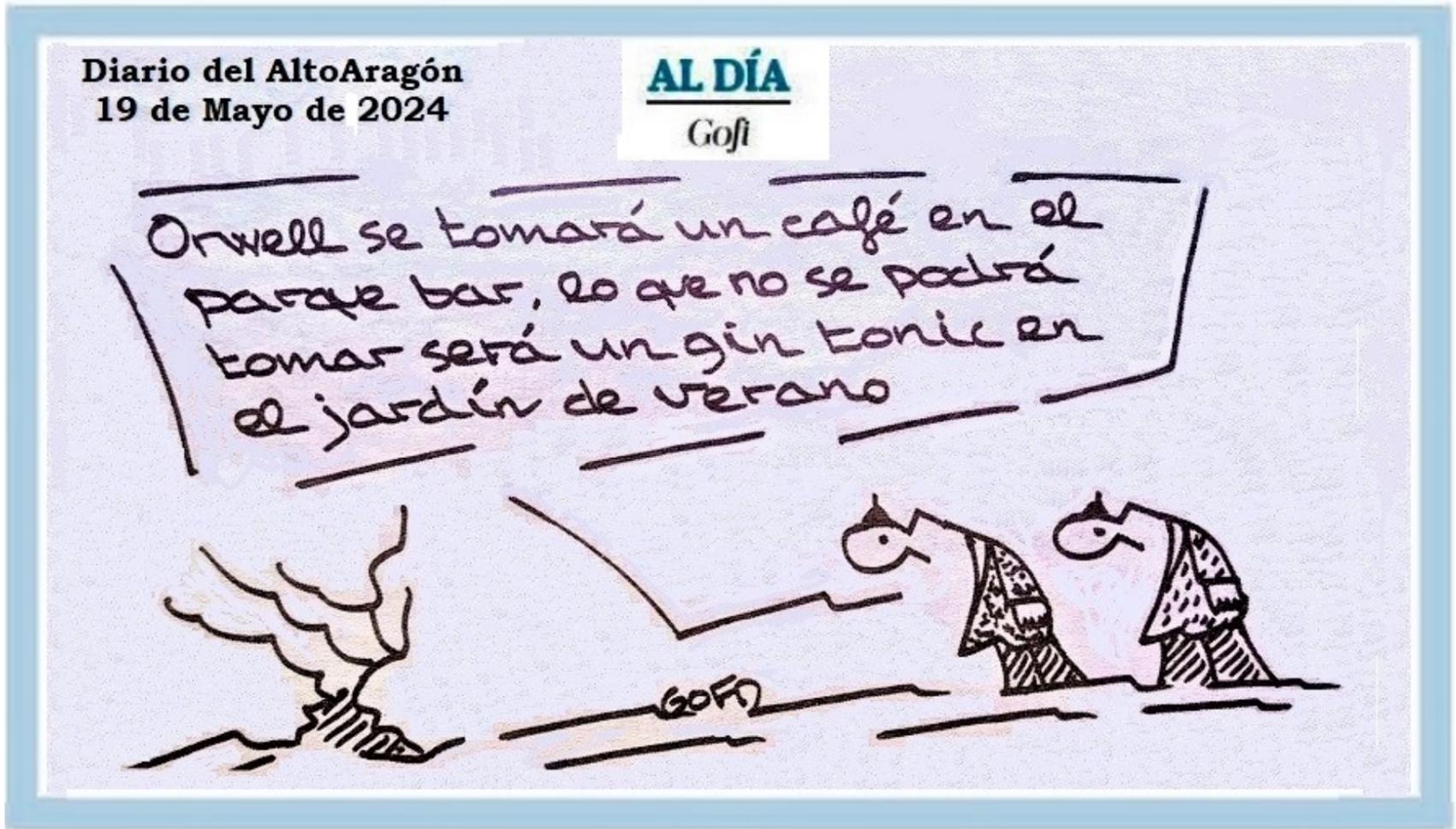
SUDOKUS					FÁCIL					MEDIO																	
							6	3	8	1									5	3						2	
									6		9					1			1						5	3	
6						1				4	9	1					8										
	3	7					5					1	6														
	5	1	2	9	7	4	3						7	6	2	8	4										
					8			7	1																8	6	
3	2					7													5							6	
	9											9	8						6							1	
7	8	5	3								6								1	3							

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



La solución de estos pasatiempos saldrá en la Revista VIVENCIAS núm. 36

HUMOR DE GOFI



Pasatiempos anteriores resueltos

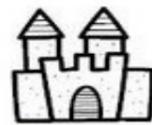
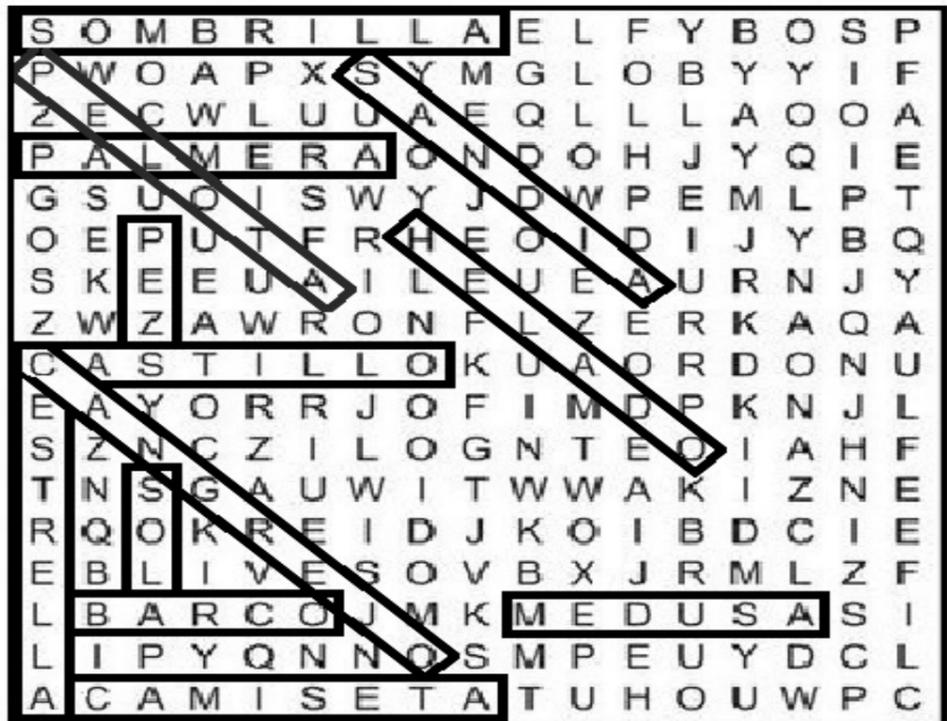
SUDOKUS

FÁCIL

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

MEDIO

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



Castillo



Sol



Estrella



Palmera



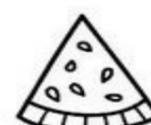
Medusa



Sombrilla



Helado



Sandía



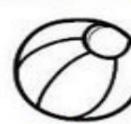
Camiseta



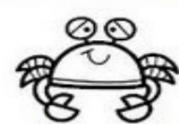
Barco



Pez



Pelota



Cangrejo

Soluciones a los pasatiempos de la Revista VIVENCIAS núm. 34

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

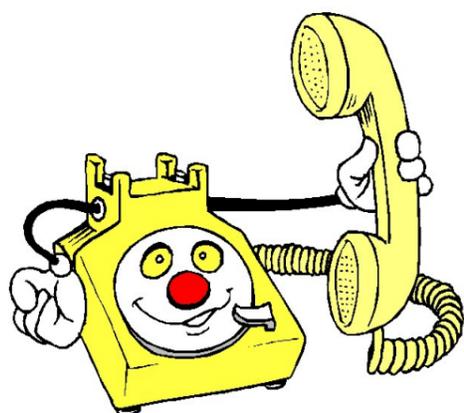


TELEFONOS DE SEGURIDAD CIUDADANA

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 realizando actividades programadas este trimestre



Grupos de usuarios del PAP que intervinieron en la realización del colgante utilizado en la grabación del Baile primaveral



Arriba y abajo el Grupo de CUANTACUENTOS en Centro Cívico de Huesca y en el Colegio Público de Ayerbe

Grupo de MANUALIDADES, PINTURA y PATCHWORK



Imágenes del Grupo de Voluntarios de la actividad realizada con motivo de la jornada de JUEGOS EN LA CALLE



Imágenes del Grupo de ARTE FLORAL con ARNAULD y MELODY

Socios del Hogar del IASS de Huesca iniciando actividades programadas para este nuevo curso



Grupo de estudiantes de ACORDEÓN con los voluntarios Mercedes Berdié y Ángel Usieto



Almuerzo de los VOLUNTARIOS DE INFORMÁTICA



Grupo de PETANCA tras una de sus competiciones



Grupo de estudiantes de GUITARRA demostrando su aprendizaje durante una de sus actuaciones en el Hogar



Grupo de BAILE demostrando en una de sus actuaciones en la Casa Aisa



CUENTACUENTOS en P. J. Rubio

