

Octubre—Diciembre
2025

Revista Trimestral

vivencias

Nº: 40

Hogar de Personas Mayores de Huesca



Los Juglares medievales eran personajes ambulantes que iban de pueblo en pueblo, de castillo en castillo, como artistas de feria. Acompañados de música y utilizando el recitativo, trasmitían historias o contaban sucesos mientras entretenían a sus pobladores, la mayoría analfabetos.

EDITORIAL

NÚMERO 40
Octubre — Diciembre
2025

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
LAURA SÁNCHEZ
RAQUEL JIMÉNEZ
CARLOS BARRACA
ÁNGEL DUESO
CARLOS ABADÍA
M^a CARMEN MURILLO
M^a PILAR DE LA FUENTE
NICOLÁS CASABÓN
ANTONIO LÓPEZ
ANTONIO RODELLAR
MARY MAIRAL
JOSÉ ABADÍA
ENRIQUE COMPAIRÉ
VICENTE CASANUEVA
JOSÉ MIGUEL CISUELO

Las distintas imágenes que componen la guirnalda y el puzzle de la portada han sido sacadas de diferentes páginas relacionadas con los vocablos *Juglar* y *Trovador*. Las que ilustran los diferentes artículos son de cada uno de los *Colaboradores*.

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

EQUIPO DE REDACCIÓN

Editorial



El origen de la palabra *juglar* procedería del latín *ioculator*, derivada del vocablo *iocus*, «juego»; de donde deducimos que su oficio consistía en jugar, proporcionando distracción con cantos, danzas, acrobacias, mimos y representaciones... En los grandes banquetes amenizaban las comida y anunciaban los platos mediante pequeñas piezas dramáticas y malabares con fuego.

Durante el siglo XII se puso de moda un tipo de poesía que cautivó a caballeros, príncipes y reyes. Eran obras que hablaban del amor cortés, cortejo que un caballero le hacía a una dama de alta alcurnia. Sus autores, los llamados *trovadores*, alcanzaron celebridad, pero el éxito no se debió solo a ellos como compositores, sino también a quienes la recitaban: los *juglares*. La diferencia entre unos y otros nunca fue precisa, mientras que aquellos componían los versos, éstos los recitaban de memoria, acompañándose en ocasiones de música de laúd o vihuela y pandero para la melodía; el ritmo y la métrica del verso exigían talento interpretativo y técnica, donde sus habilidades iban desde cantar, hasta realizar malabarismos y doma de animales.

No fue hasta el siglo XVI cuando se imprimieron romances gracias al auge de la imprenta en España, unas veces en pliegos sueltos y otras compilados en libros. Desde el siglo XV hasta el XVIII, con la finalidad de informar al público de diversas clases sociales, se propagaron los llamados *Romances de ciego*, que pasaron a ser *Pliegos de cordel* en los siglos XIX y XX. Cualquier hecho destacable por su rareza y extravagancia, la hagiografía del santoral con gozos y oraciones, y hasta fórmulas mágicas para filtros amorosos y combatir enfermedades, fueron temas recurridos en los pliegos en sí, que reunían público de toda edad y condición con fórmulas en las que se reclamaba la atención del espectador y se ofrecían para su posible venta.

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



Queridos socios y socias del Hogar de Huesca:

Legamos a diciembre, y con él, a unas fechas especialmente significativas. La Navidad siempre es un momento de reflexión, reencuentros y recuerdos. En nuestro Hogar, esta época cobra un sentido aún mucho más especial: es tiempo de compartir, de cuidar y de celebrar la vida con quienes nos acompañan en el día a día. Las personas mayores sois el alma de estas fiestas, con vuestra experiencia, vuestra memoria y vuestra generosidad.

Este otoño hemos comenzado el curso con muchas ganas e ilusión. Entre las novedades quiero destacar un proyecto que nos llena de orgullo: hemos iniciado una colaboración especial con el CIS de Huesca (*Centro de Inserción Social*), a través de nuestros *Voluntarios de Informática*, los cuales están ofreciendo formación a algunos de sus usuarios. Es una experiencia enriquecedora, tanto para quienes reciben el apoyo como para quienes lo ofrecen, y un ejemplo más del valor que tiene el voluntariado en

nuestra comunidad.

Aprovecho también para recordaros que continúa en marcha una de nuestras actividades más consolidadas: el *Aula Abierta de Informática*. Cada martes, de 16,00 a 18,00 horas, cualquier socio o socia que tenga dudas o que quiera aprender más sobre el uso de móviles, ordenadores o de tecnología en general, puede acercarse por aquí para recibir el acompañamiento de algunos de nuestros voluntarios. ¡Os animamos a todos para aprovechar este recurso!

Por último, no quiero terminar estas breves líneas sin dedicar unas palabras a la memoria de **Román Moreu**, quien fue miembro de la *Comisión de Participación* y que nos dejó este verano. Román fue una persona comprometida y activa, y su huella queda patente en este centro. Desde aquí queremos agradecerle profundamente su labor y enviar un fuerte abrazo a su esposa Mari y a toda su familia en estos momentos tan trascendentales por los que están pasando.



Reunión de nuevos socios con la Directora del Hogar y el Director Provincial del IASS, D. Carlos Oliván

Usuarios del PAP en dos actividades: Exposición SYMPHONI de LA Caixa y Mayores al Festival

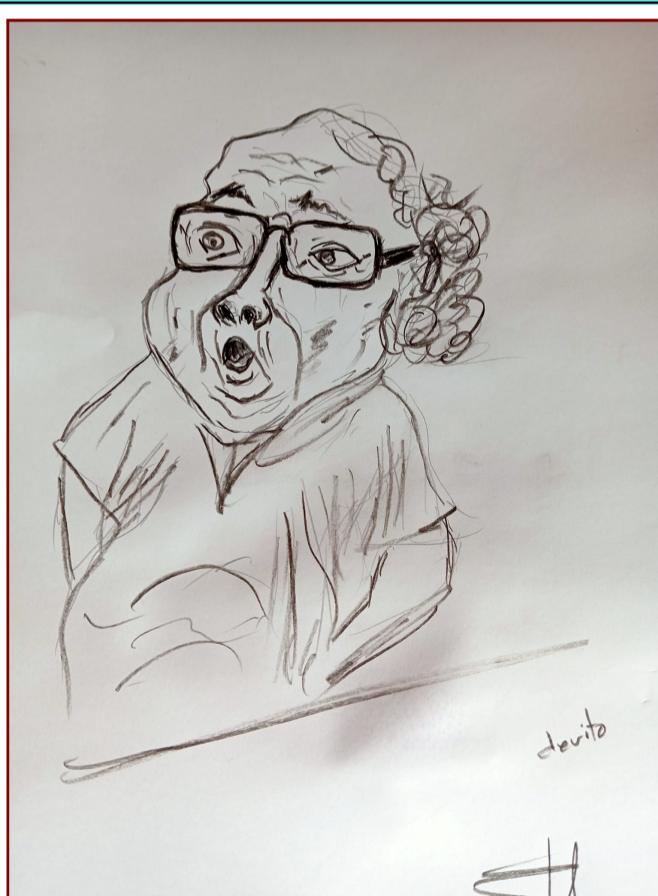


Tres Caricaturas Trimestrales

Por José Abadía Piracés



Ilustraciones de izquierda a derecha: Fidel Castro, Danny de Vito y Fernando Alonso



YA ESTAMOS EN NAVIDAD ¡QUÉ RÁPIDO PASA EL TIEMPO!

Por Elena Sanchís Yago



Lo primero que me gustaría decir en este espacio es que os deseo una muy Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo.

En el Hogar, este mes no hemos parado. Hemos celebrado la *Jornada del Voluntariado de los Hogares* de la provincia de Huesca, hemos ido al Hogar de Barbastro con el grupo de Coro y Baile, disfrutando de un día muy entrañable. También se repartió un apetitoso chocolate caliente con bizcocho para más de 300 socios y socias, se hicieron los *Torneos de Navidad* y sus trofeos, el reparto del tradicional de *Empanadico* y la celebración del día de Reyes no podrá faltar a su cita. Así como las muchas actuaciones navideñas de las que hemos podido disfrutar este año, gracias a los voluntarios y voluntarias del Hogar, con actuaciones del grupo de Acordeón, Guitarra, Cuentacuentos, Teatro, Baile y Coro...

Me gustaría destacar al grupo de *Voluntarios de Informática*, quienes este trimestre han desarrollado un taller de informática con un grupo de personas en inserción sociolaboral.

Gracias a todos por vuestro trabajo.

Aprovecho también para informaros de que, en enero, arrancamos con fuerza como siempre, y comenzarán las nuevas inscripciones para las actividades de *Envejecimiento activo* (tendremos *Yoga*, *Espalda sana* y *3x1*, como actividades físicas, dos grupos de *Memoria* en nivel inicio y avanzado, y dos actividades de uso de ordenadores...), financiadas por el *Fondo Social Europeo*, además de las actividades cofinanciadas por el propio Hogar. Así como muchas otras novedades, actividades y talleres que vamos a ir publicitando.

¡FELICES FIESTAS!

COACHING POSTURAL - ESPALDA SANA	MARTES Y JUEVES DE 9:30 A 10:30	25 PLAZAS	27 EUROS	GIMNASIO
3x1 - ESPALDA SANA, YOGA Y ESTIRAMIENTOS	MARTES Y JUEVES DE 10:30 A 11:30	25 PLAZAS	27 EUROS	GIMNASIO
YOGA	MIÉRCOLES Y VIERNES DE 9,30 A 10,30	25 PLAZAS	27 EUROS	GIMNASIO
NEUROBIC - ENTRENA TU MEMORIA 1 INICIO	MIÉRCOLES DE 9:00 A 10,30	15 PLAZAS	27 EUROS	BIBLIOTECA
NEUROBIC - ENTRENA TU MEMORIA 2 AVANZADO	VIERNES DE 9,00 A 10,30	15 PLAZAS	27 EUROS	BIBLIOTECA
INFORMÁTICA PARA PRINCIPIANTES	LUNES DE 9 A 11	14 PLAZAS	27 EUROS	SALA DE INFORMÁTICA
LA RED - NAVEGANDO POR INTERNET	MARTES DE 9 A 11	14 PLAZAS	27 EUROS	SALA DE INFORMÁTICA

ACTIVIDADES ENVEJECIMIENTO ACTIVO – FEBRERO A DICIEMBRE DE 2026

-Periodo de inscripción del 7 al 15 de enero de 2026. De 10 a 13 horas. OBLIGATORIO LLEVAR CARNE DE SOCIO/A

-Sorteo plazas 19 de enero 2026.

-Listas provisionales: 26 de enero de 2026.

-Periodo de pago: del 26 de enero al 2 de febrero de 2026.

-Listas definitivas de admitidos y vacantes: 5 de febrero 2026.

COMIENZO DE CLASES: del 9 de febrero al 12 junio y del 14 de septiembre al 11 de diciembre 2026.

INDICACIONES INSCRIPCIONES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

- ES OBLIGATORIO PRESENTAR CARNÉ DE SOCIO/A
- SOLO SE PERMITE INSCRIPCIÓN A UNA ACTIVIDAD DE CADA ÁREA
- SERÁ OBLIGATORIO FIRMAR LA HOJA DE RENUNCIA SI UNA VEZ REALIZADO EL SORTEO, LA PERSONA NO ESTÁ INTERESADA EN HACER LA ACTIVIDAD.
- LA HOJA DE INSCRIPCIÓN LA RELLENA Y SELLA EL PERSONAL DEL CENTRO.
- “Causarán baja los adjudicatarios que, durante el desarrollo de la actividad o taller, dejen de asistir durante plazo de un mes sin justificar convenientemente, a juicio de la Dirección del Centro, la ausencia producida. El abandono de la plaza asignada no dará derecho al reintegro de los derechos de matrícula.”
- LAS PERSONAS QUE SEAN ADJUDICADAS EN EL SORTEO DEBERÁN HACER EL PAGO DENTRO DEL PLAZO ESTABLECIDO Y RELLENAR OBLIGATORIAMENTE EL DOCUMENTO DEL FONDO SOCIAL EUROPEO.
- LAS PLAZAS VACANTES SE IRÁN LLENANDO CONFORME AL ORDEN DE LA LISTA DE ESPERA.

NOTICIAS DESDE EL P.A.P.

(Promoción de la Autonomía Personal)

REGALOS NAVIDEÑOS INTERESANTES



Por Elia Martín, Laura Sánchez y Raquel Jiménez

Cuando pensamos en Navidad, nos viene a la mente mesas repletas de gente. Pasar tiempo con las personas que queremos es el mayor regalo que se puede tener. El tiempo de calidad se debe trabajar, para ello buscar dinámicas y momentos especiales con nuestros mayores puede ser un gran propósito de año.

Me presento, soy *Laura Sánchez Bescós*, la nueva *Trabajadora Social del PAP* y mi propósito del año va a ser trabajar desde una perspectiva muy especial, el acompañamiento, para que todas y todos puedan llegar a tener ese tiempo de calidad tan buscado.

Desde muy pequeña he vivido la Navidad con mucha ilusión. Cuando era niña, esperaba con ansias el momento de la familia en la mesa, el ruido de las carcajadas y los regalos. En mi casa, era muy común recibir regalos como juegos de mesa, cuentos,... Mi abuelo era el encargado de repartir los regalos y, con los años, también se convirtió en la persona que más disfrutaba abriéndolos., independientemente del regalo que fuese. Solía recibir colonias y calcetines, pero con los años, también recibió unos pedales para ejercitarse las piernas, ropa de deporte que utilizaba para hacer los estiramientos o cuadernos Rubio para ejercitarse la memoria, con los que tanto disfrutaba. A veces es difícil regalar a nuestros mayores, por eso os proponemos algunas ideas.

A los más mayores a veces cuesta convencerles de hacer actividad física, por ello, existen regalos navideños para convencerles y estimularles. Por ejemplo:

- Ideas como *Dardos*, *Dianas* adherentes, sets de *Minigolf*... Son opciones para que nuestros mayores trabajen la puntería, la precisión y el control de la fuerza; la actividad con ellos se pueden realizar tanto sentado como de pie.

- *Wii Sports*, *Wii Fit*, *Just Dance*... Juegos más atrevidos para los más tecnológicos, conectados a un mando nos harán recrear múltiples deportes, movimientos al ritmo de la música.

- Suscripciones a páginas de actividad física, como *Entrena Virtual*, *Fuertafit* o *Gym Virtual*

Center, son una idea para ofrecer sesiones de ejercicio desde el domicilio y, además, adaptado a las necesidades de cada persona, puesto que estas plataformas dan la opción de moderar la intensidad, la fuerza y el tipo de ejercicio llevado a cabo.

- *Pedales estáticos* para aquellos que son más caseros. Los pedales son una excelente opción para ejercitarse miembros inferiores y además hay una gran variedad de opciones (estáticos en el suelo, bici completa, eléctrica, etc.) y de precios.

- Equipamiento sencillo para tener un gimnasio en casa como sets de *Mancuernas*, *Cintas elásticas*, *Pelotas* o *Esterillas*.

- Ropa y calzados deportivos que acompañen esta actividad, porque es importante realizar ejercicio, pero siempre bien equipado. Un calzado con buen soporte en el talón, con suelas gruesas y que no resbale. Mallas, pantalones de chándal, camisetas transpirables ¡Uno siempre va más motivado a hacer deporte si le acompaña la apariencia!

Además, todas estas actividades y juegos pueden realizarse bien sea solo o en compañía, fomentando así las relaciones sociales, el acompañamiento y el apoyo.

También cada año puede resultar más difícil tener ideas para regalar desde un punto de vista cognitivo; con el propósito de ejercitarse la mente y el apoyo.



Arriba a la izquierda una Diana junto a un Minigolf. A la derecha algo más tecnológico, el *Wii Sports*.

No hay que olvidar los juegos típicos y populares que no nunca pasan de moda, como son: las *Cartas de naipes*, el *Póker*, el '*Uno*'. El *Dominó*, juego de la *Oca*, *Damas*, *Ajedrez*, *Puzzles*, *4 en Raya*, el '*Rummy*' y los pasatiempos (Sopa de letras, Sudokus, Anagramas, Indefinidos, Crucigramas, etc.)

Otros tipos de regalos estimulativos son:

- Juegos más centrados para la memoria como el '*Memory*' (buscar parejas)

- Juegos de construcciones, bloques, '*Lego*'

- Juegos de rapidez, reflejos, atencionales

- De lógica, pensamiento, trabajo mental

- Juegos Reunidos (donde se compite con diferentes pruebas) Por ejemplo, '*Party & Co*' y '*Trivial*'.

Y también juegos de mesa con diferentes temáticas:

- *Cluedo*, de detectives, misterio/intriga...

- *Dixi* (crear historias personales a través de imágenes)

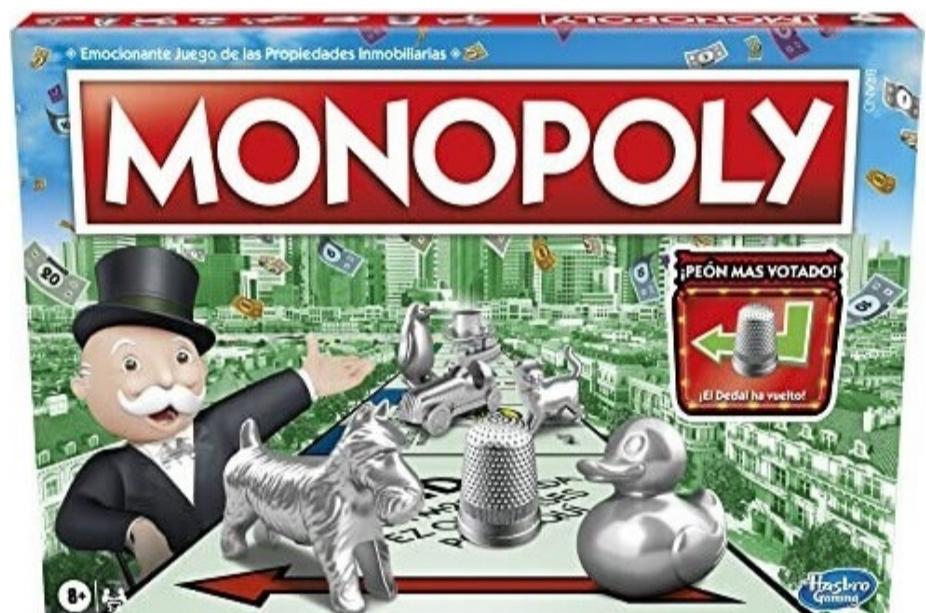
- *Tabú* (adivinar una palabra sin decir las que están prohibidas)

- *Monopoly* (compra-venta de propiedades con el uso del dinero)

- *Pictionary* (dibujar las palabras que van saliendo en las tarjetas)

- *Apalabraditos* (formar palabras enlazadas)

La mayoría se pueden adquirir de forma física y son muy típicos en tiendas, pero hoy en día y a través de las nuevas tecnologías, hay un sinfín de catálogos con toda esta diversidad de juegos y muchos otros más. Al principio, puede resultar un poco complejo, si no se tiene destreza en el manejo de las mismas, pero con el uso algo rutinario, acaba siendo más fácil y divertido. Además, aportan la comodidad de poder usarlos desde cualquier lugar y en cualquier momento.



Actuación Coro "*Voces de la Alegría*" y del grupo de *Baile en Línea* en Barbastro. Comida de confraternidad.

Noticia Oscense: Dos hallazgos arqueológicos

Dos obras de la ciudad sacan a la luz restos arqueológicos. La demolición en la Ronda de Montearagón una importante sorpresa arqueológica: un torreón de la antigua muralla musulmana siglo IX, una estructura de nuestro pasado histórico de la ciudad que formaba parte de su antiguo recinto amurallado. Éste es uno de los 99 torreones que protegieron la ciudad en época andalusí y que se conserva parcialmente. Su hallazgo supone un nuevo testimonio patrimonial de lo que aún esconde su subsuelo. Este hallazgo se une a la lápida que apareció en las obras de urbanización del Coso Alto, una antigua inscripción romana que debió pertenecer a un monumento funerario; el texto está escrito en latín y fue encargado por una mujer llamada Sergia, que la dedicaba a su yerno -Diunviro local, equivalente a alcalde-, a su hija Cornelia y a ella misma.



Detalles de los dos hallazgos arqueológicos de suma importancia en la ciudad de Huesca en los últimos meses. A la izquierda uno de los torreones de la muralla musulmana del siglo IX y a la derecha la Lápida romana. (Fotografías del Ayuntamiento de Huesca y de la TVA)



PERSONAJE OSCENSE QUE HA DEJADO HUELLA

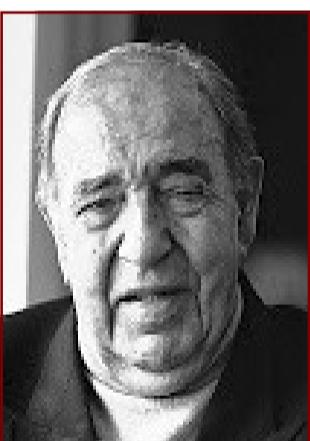
JULIO ALEJANDRO DE CASTRO CARDÚS
(Huesca, 1906 — Denia, 1995)

Escritor y guionista de cine reconocido como co, Santiago de Chile y Buenos Aires, antes de volver a España. Julio Alejandro. Desde muy joven fue un apasionado por el mar y la literatura, por lo que tras finalizar el bachillerato en Madrid ingresó en la Escuela Naval de San Fernando en Cádiz.

Su aventura vital comienza en los años veinte teatro. En 1950 volvió a México del pasado siglo, siendo caballero guardiamarina co, contratado como dialoguista y alférez de fragata, lo que le llevó a Alhucemas de películas, residiendo treinta y y Sanghái, viviendo múltiples peripecias que le cuatro años como guionista, así como de director abocaron en ocasiones a estar al límite de perder artístico de *El ángel exterminador* (1962) de Luis Buñuel y *Pedro Páramo* (1966) de Carlos Velo, años de servicio solicitó excedencia en la marina colaborando en el guión de 109 películas, entre para estudiar Filosofía y Letras en la Universidad Central de Madrid, aunque volvió a reingresar en *Viridiana* (1960), *Simón del desierto* (1965) 1936 al ser reclamado como ayudante del ministro de Marina, José Giral, y posteriormente, de Indalecio Prieto. Al poco tiempo de estallar la guerra es herido y consigue marchar a Toulouse Machado, quien lo definió como “pastor de olas

(Francia), donde trabajó como profesor universitario. Acabada la guerra viajó a Lisboa (Portugal) *Barriada* (1950), etc. El Festival de Cine de y más tarde a Manila (Filipinas), donde ejerció la docencia en la Universidad de Santo Tomás; tras obra *Fanal de Popa*, sobre su vida y escritos. sufrir penalidades en la II Guerra Mundial logró

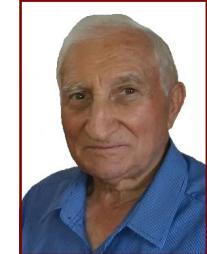
uir a San Diego (California), residiendo temporadas en Méxi-



Julio Alejandro de Castro Cardús

HERÁLDICA DEL APELLIDO BORDERÍAS

Por Antonio López Sos



El apellido ***Borderías***, es de origen topográfico, derivado de un lugar específico. Se cree que proviene de la península Ibérica, más concretamente de la localidad de *Bordes*, en la comarca del Alto Ribagorza, pintoresca región de Cataluña. Se cree e intuye también que, en principio, se denominaba con la palabra “*bordera*” o “*al borde de*”, que se refería a una “*frontera o límite*”. Esto sugiere que las familias que llevaban este apellido podían haber sido originalmente personas que habitaban o trabajaban cerca de unos límites territoriales específicos, como ríos o montañas; tal como ocurre con otros muchos apellidos, con el tiempo, se han difundido y adoptado variaciones en diferentes lugares, aunque en esencia se mantienen ligados a conceptos de frontera o límite de territorios concretos.

La historia del apellido ***Borderías***, se remonta a la Edad Media, siglos V al XV, épocas en las que las comunidades se organizaban en torno a distintos territorios feudales; probablemente comenzó a utilizarse para identificar a las familias que vivían en áreas limítrofes de reinos o zonas determinadas. Esto no solo implicaban más ocupaciones geográficas, sino que también podrían haber llevado consigo un estatus social particular, ya que los bordes o linderos de los reinos, eran entonces estratégicamente importantes.

A pesar de ser poco común, ha habido personas muy destacadas portadoras de este apellido, que se han extendido no solamente por la península Ibérica, sino por distintas partes del mundo, llevando consigo su herencia y tradiciones, lo que ha sido motivo de que este apellido esté inscrito y extendido en varios países, especialmente en los de América Latina.

Aunque la lista de este linaje no es muy extensa, han llevado este apellido personalidades importantes que han sido notables artistas, académicos y distinguidos profesionales de distintas disciplinas que contribuyeron a la notoriedad de este apellido, reflejo de una rica herencia cultural, con una evolución que abarca siglos de historia, haciendo del ***Borderías*** un apellido importantísimo, digno de ser estudiado y recordado.

Actualmente el apellido del que nos ocupamos en esta ocasión, está censado por toda Espa-

ña; en Aragón: en Huesca y Zaragoza y dentro de nuestra provincia, en localidades como Ayerbe, Plasencia del Monte, Almudévar, etc ...

Armas del Escudo: *En campo de Azur, un castillo de su color, con un león saliente, de oro, de las almenas, acostado de tres veneras de plata a cada lado puestas en palo.*

Fuentes consultadas: Varios textos del apellido *Borderías* de distintas épocas anteriores

Vocabulario heráldico y su interpretación

Campo del escudo: Interior del escudo donde van distribuidos los elementos que lo conforman, como piezas y figuras.

Azur: Nombre que se da en heráldica al color azul propio de la heráldica. Se representa gráficamente por una líneas finas horizontales.

Castillo: Figura muy representativa en heráldica española. Se ha blasonado con diseños diferentes, pero siempre se ha respetado el almenado de las tres torres, la del medio más alta que las demás.

Venera: Figura natural que representa la concha del molusco *Pecten jacobaeus*, concha del peregrino. Debe dibujarse convexa, semicircular y estriada, además de con las orejas hacia el jefe si no se especifica otra actitud.

Poner en palo: Orientación vertical de un mueble o de las partes de un escudo y que se disponen de arriba abajo siguiendo el eje central.

Oro: Metal empleado en heráldica, representado por puntos de rasgo fino, equivale al color amarillo.

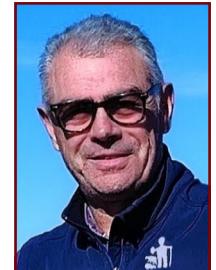
Plata: Metal heráldico, representado por el color blanco o dejando el escudo sin pintar.



Escudo heráldico del apellido BORDERÍAS

Excursión de Jubilado con niños

"La GALLIGUERA. Biscarrués, Erés, circular"



Por Carlos Abadía Ereira

Comenzaremos en *Plaza de la Constitución* de **Biscarrués** donde podremos estacionar nuestro vehículo. Cogemos dirección NO por *Calle Centro* y a unos 120 m. de distancia giramos a la derecha, por *Carrera de las Eras* hacia las piscinas, donde un poco mas adelante giraremos a la izquierda por la pista del cementerio; a lo largo del camino veremos marcas azules y blancas. Cruzaremos una pista y llegaremos a una gran losa de piedra de la que descenderemos por la derecha. Tras pasar una caseta en ruinas cruzaremos una pista a unos 60 m. Hay unas *Tumbas Romanas (necrópolis antropomorfa)* no señalizadas a 1,700 km (siglos IV al VI d. de C.).



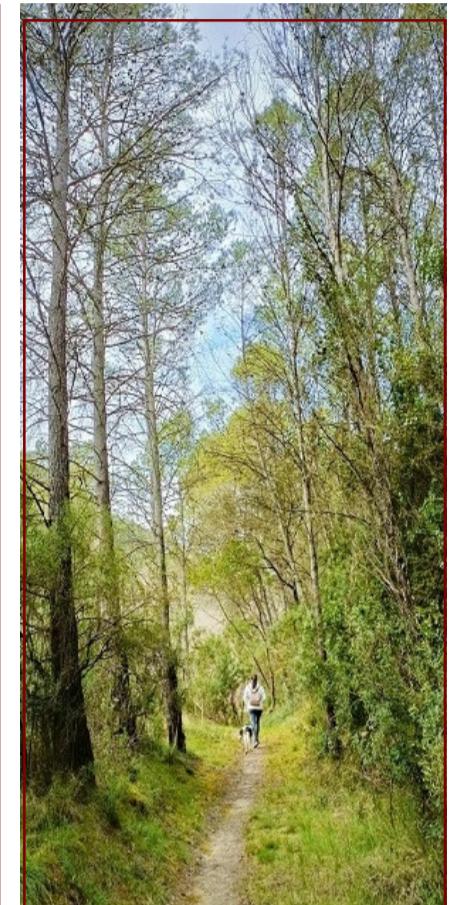
Tumba romana antropomorfa (Fotografía del autor)

Continuaremos por un sendero que recorre un bancal y, cuando el campo finaliza, descendemos a la carretera hasta **Erés**, unos 3,300 km.

En **Erés**, junto al pozo, seguiremos la calle única que se dirige al SE, donde veremos paneles explicativos del sendero botánico y cruzaremos una pista y seguiremos recto. Dejaremos a la derecha el desvío hacia el *Puente de Hierro* y nos vamos acercando a la orilla izquierda del río *Gállego*. Es muy recomendable, a partir de este punto, llevar unos prismáticos para poder ir buscando los distintos tipos de aves que se cobijan en los árboles. Encontraremos paneles explicativos de aves, peces, flora, fauna y arboledas.

Cruzaremos los barrancos de *Malopino* por unas escaleras, *Valderrascal* por un puente de troncos, y a 120 m. obviaremos un desvío que se dirige a **Biscarrués**. A continuación llegaremos a un pequeño merendero y embarcadero, que es el punto de inicio del *Sendero Botánico*.

Seguimos avanzando hasta llegar al barranco *Vadiello*, el sendero gira para poder remontarlo.



Arboleda singular y Senda (Fotografías del autor)

Seguidamente saldremos a una pista que seguiremos hacia el N. y pasaremos junto al lavadero y la fuente; un poco mas adelante veremos algunas esculturas sobre paredes de piedra seca junto a la pista. Saldremos a la carretera *A -125* y la seguiremos hasta el inicio de la *Calle Baja*, y subiendo por ella podremos volver a la *Plaza Constitución*, de donde habíamos partido

Llegados a ese punto daremos por finalizada la circular por la que habremos recorrido 9,700 kilómetros y unos 80 metros de desnivel.



Río Gállego (Fotografía del autor)

El itinerario recorrido habrá sido una bonita e interesante ruta por la zona de **La Galliguera**, en muy poco recorrido y sin apenas desnivel. Una buena manera de conocer a sus habitantes y apoyarles en su lucha por la conser-

vación del río *Gállego Vivo*.

CALLEJEANDO

Por J. CASTIELLA

La Costanilla de Oteiza se nos puede asemejar a un tajo de la espada del caballero Roldán, sobre una roca indómita, poblada de tejados que quiere remontar la ladera oscense, alfombrándola de escalones.

Ricardo del Arco, en su obra *Las Calles de Huesca*, nos refiere que antiguamente a ésta se le denominaba *sección de la Calle San Bernardo* y que lleva su nombre en honor a Ximén Aznárez de Oteiza, un caballero aragonés que figuro en la retaguardia del ejército cristiano con el rey Pedro I en la batalla de Alcoraz. Que comienza en la *Calle Pedro IV* y termina en la *Costanilla del Suspiro*.

En su discurrir es pendiente, con bastante inclinación, ascendiendo desde la *Costanilla de Sellán*, antes *Bajada del Carmen*, cortada por la *Calle Pedro IV*, antes *Morera de la Magdalena*, hasta su unión con la *Costanilla del Suspiro* que se une, en su ascenso, a la *Plaza de San Juan de la Peña* donde se encuentra el Palacio Real, hoy museo provincial, donde la historia se ha acumulado, testigo de nuestros antepasados.

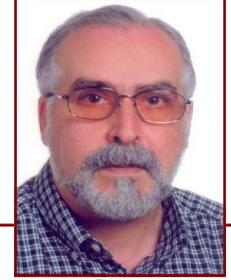
Costanilla, Costanilla...

¡Qué belleza de palabra!, verso de oración para caminante, como haría resonar nuestro insigne poeta zamorano León Felipe, y que se repite con bastante frecuencia en su cercanía con las del *Suspiro* y *Sellán*.

De todas las calles escalonadas que acceden hacia la Catedral o sus aledaños, quizá no tenga ninguna tanta belleza ni perspectiva. La escoltan casas de tejados deformes, ondulantes, con rejas y miradores acechantes como fieles guardianes del acceso al aposento de cualquier reina. Con pardo color de madrugada y su umbría chinesca asomando, la tarde y el amanecer se dan la mano en su estrechamiento de sombras. Sobre estas casuchas ancestrales como otero, se divisa la ciudad moderna con sus avasalladores tentáculos de hormigón que van constriñendo a los que la habitan. Desde aquí, en un alarde de fantasía, podemos gritar a los cuatro vientos como cualquier vigía que se asoma al siglo XXI: *¡Hormigón, hormigón por doquier!*

¡Oh! itinerario de madrugada estudiantil insomne o de atardecer de jolgorio interminable. Otrora, en uno de tus recodos, aposentaba sus reales el *Bar Funes*. Un reducto nocturno donde guiñotes interminables y “chatos” de tinto adulterados con sifón, iban acompañados de olivas e historias de abuelos impenitentes, al calor de los que por allí recalaban en busca de un puerto amoroso donde atracar por un instante su lasciva calentura, en noches serenas con sollozos lívidos y mercenarios. Auroras y amaneceres que van espiando los romances de eternos adolescentes que la transitan, con sus perpetuas promesas de fidelidad momentánea al calor de una conversación de ternura.

“Costanilla de Oteiza”



“Costanilla de Oteiza” (Dibujo Jesús Castiella, 1988).

Al fondo, dominando el callejón cual adarve vigilante, un muro de lamentación como lienzo para penitentes acusadores. Fuiste trinchera utilizada por los infantes como fortín inaccesible, desde donde los proyectiles pétreos arrojados silbaban, cortando el aire, y donde la inspiración me hace aflorarte estos versos:

*Costanilla, Costanilla,
de Oteiza la bien llamada...
que te escoltan los tejados
y sus sombras te hacen guardia.*

Fuiste rincón de sueños amorosos y letargo donde las farolas colgaban como pendientes de la noche, donde tus postigos, a cal y canto doblegados, son pasto de las sombras en busca de recuerdos, y se hacen más alargadas y ocultas. Hoy estás muy transformada.

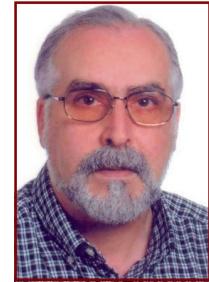
Rememorando esta costanilla vienen a mi memoria unos versos con profundo lirismo del poema “Canción cinco”, del poeta vasco Blas de Otero (al que *le quedó la palabra*), dedicados a la ciudad de Zamora, la tierra humilde y lejana de mi progenitora:

*Por los puentes de Zamora,
sola y lenta, iba mi alma
No por el puente de hierro,
el de piedra es el que amaba.
A ratos miraba al cielo,
a ratos miraba al agua.
Por los puentes de Zamora (...)*

*Yo soy el pobre bardo peregrino,
que vengo a divertir a los señores:
sentadme al fuego y escaciadme vino.
-¿Queréis cantos de guerras o de amores? .
"El Juglar" Vicente Barrantes Moreno*

EL ROMANCE TRIMESTRAL

Por J. Jesús Castiella Hernández



A los Juglares y Trovadores

I

*Cualquier casado me atienda
y si viudo ponga oído,
y los versos que aquí siguen
los repasen con sentido;
gentes y clanes diversos
escuchen presto al coplero
que os contará, cual relato,
el trajinar de hace tiempo.*

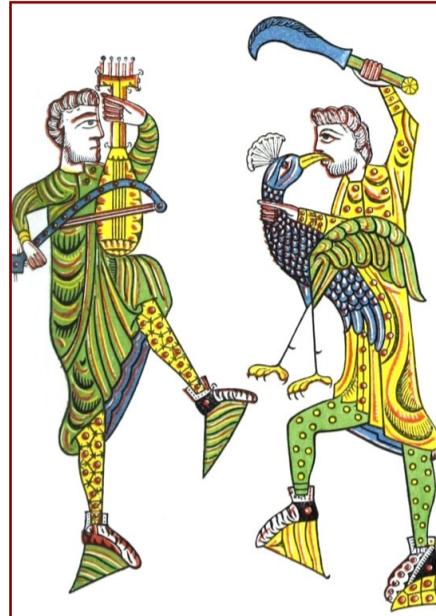
*Dijo Manuel Machado en
"Cualquiera canta un cantar",
y el Atahualpa Yupanqui
en "Último recital":
"Hasta que el pueblo las canta
las coplas, coplas no son,
y cuando las canta el pueblo,
ya nadie sabe el autor".*

*En la revista VIVENCIAS
hace tiempo dedicamos
su número a profesiones
que la gente va olvidando,
pero que en nuestra memoria
se mantienen muy latentes,
porque sus generaciones
sí las tuvieron presentes.*

*Hoy le toca a los Juglares,
Trovadores o Poetas,
personajes que cantaron
historias a pierna suelta
en tiempos de analfabetos
donde el vulgo no leía,
pero por curiosidad,
sí, que conocer quería*



Estampa de Juglares medievales



Estampas de Juglares



II

*Remontarnos en la historia
es recordar esos tiempos,
para hacer un homenaje
a quienes nos precedieron.*

*Juglares y Trovadores
eran esos personajes
que amenizaban castillos
en épocas medievales,
saltando de pueblo en pueblo
por aquellos andurriales
para arrancar las sonrisas
y esconder ciertos pesares.*

*Unos hacían los versos
mientras otros declamaban,
y de fondo utilizaban
vihuelas, laúd maracas,
y a su ritmo saltimbanquis
sus piruetas prodigaban,
mientras pasaba el platillo
un lazarrillo a por paga.*

*Su medio fue literario,
algo rimado y en verso,
al que añadieron la música
de complemento perfecto;
el Juglar memorizaba
las historias con su acento,
para interpretarlo en plazas
de castillos o de pueblos.*

*Mientras hubo analfabetos
todo se contaba en verso,
pues su musicalidad
ayudaba en tal empeño:
los amores imposibles,
alguna historia de miedo
o bien glosas religiosas,
muy en boga en el momento.*

III

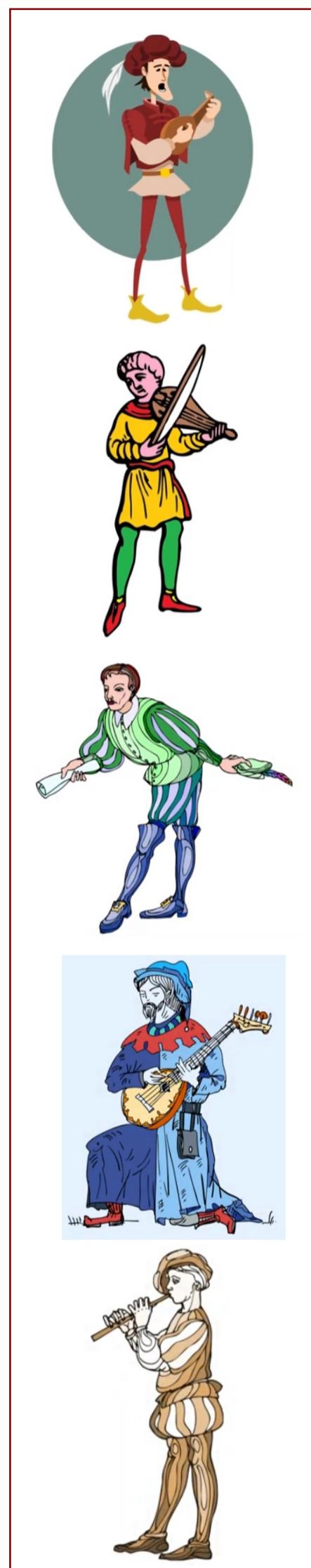
*Los Troveros escribían,
los Juglares recitaban,
aquellos duermen en lecho
y estos esquinas buscaban,
aquellos ponen la letra
y estos en plazas recitan,
aquellos eran los nobles
y estos unos sin camisa.*

*Los Trovadores artistas
de castillos y encomiendas,
los Juglares saltimbanquis
por las rías y las ferias;
los Trovadores señores
de clase alta y lengua culta,
los Juglares ambulantes,
de clase baja e inculta.*

*Ya en el siglo diecinueve
surgen Romances de Ciego,
Pliegos de Cordel vendibles
por las ferias de los pueblos,
donde se incluyen historias
trovos, gozos o canciones,
que contaban gestas épicas
y hasta furtivos amores.*

*Pero esa literatura
hizo cambió en sus mundillos,
cuando el analfabetismo
les fue dejando tranquilos;
y esa gran revolución
hoy en día ha conseguido,
que la imagen les desplace
a rincones del olvido.*

*Quien se guía por la imagen
es muy fácil de engañar,
los destellos y sus formas
hipnotizan sin parar.*

Estampa de Juglares medievales**IV**

*Hoy los Juglares malviven
cantando por las esquinas,
por los andenes del metro
o en las puertas de oficinas;
han cambiado el repertorio
y sus letras no son gestas,
son las denuncias sociales
que la tele no nos muestra.*

*Pero aún quedan personas,
luciendo abundantes canas,
que mantienen en su mente
versos de gestas cercanas,
cuya tradición oral
conserva por los lugares
los versos que se narraron
de hazañas muy singulares:
unos sobre la matanza,
otros del santo patrón
y los más de algún chalado
que no viene a colación.*

*Hoy los tiempos han cambiado
y la imagen ha vencido:
la tele es el nuevo Dios
y, cuando habla, un ser divino;
mientras los Juglares duermen
en el sueño del olvido,
como estampa pintoresca
de aquel mundillo perdido.*

*Así quien lee algo aprende
y es difícil de engañar,
pues los libros siempre enseñan
y dan poso cultural.*

*Y aquí se acaba el romance
del Juglar y el Trovador:
solo cuesta unos aplausos
si le dais algún valor.*

Estampa de Juglar en bajorrelieve

Fuimos noticia... 'PREMIOS CUARTO PILAR 2025'

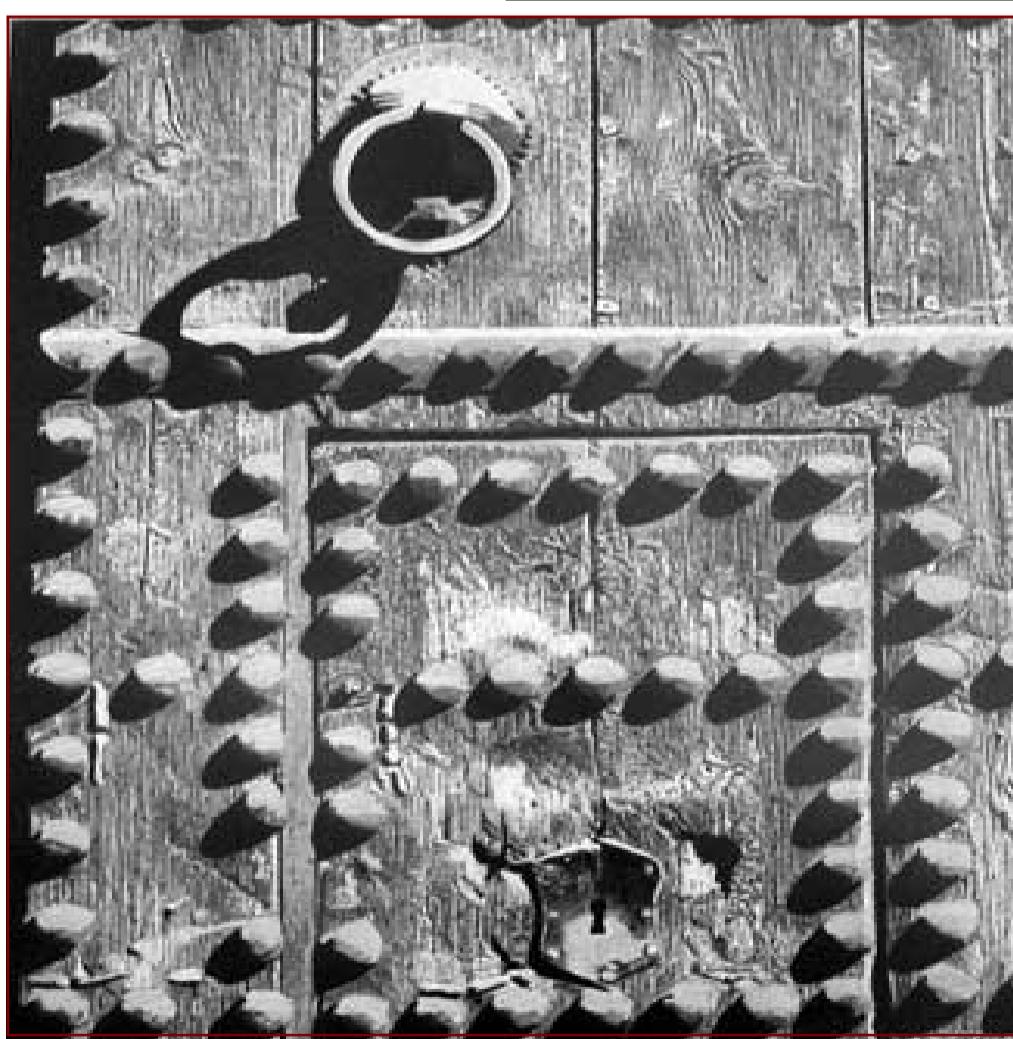


Arriba presentación de las dos candidaturas desde el Hogar de Huesca: **VIVENCIAS** y **CARINSERTAS**; abajo los representantes de ambas presentes en la sala al inicio del acto.

El pasado 19 de noviembre de 2025, en la sala-auditorio del *Palacio de Congresos de Zaragoza*, tuvo lugar la entrega de los **Premios Cuarto Pilar 2025**. El **Programa CuidArte** obtuvo el Premio '**Un IASS más ágil, innovador y cercano**', donde se premió, entre otras, a nuestras compañeras **Mai-te** y **Elena**, como integrantes del amplio grupo de personas que lo llevan a cabo; asimismo, por el *Hogar de Huesca* se nominaron las candidaturas ya citadas, ambas en el apartado '**Dedicatoria y compromiso con los Servicios Sociales**', siendo galardonada **Teresa Muntadas** de la **Fundación CEDES**.

Viñeta trimestral y dos Dibujos

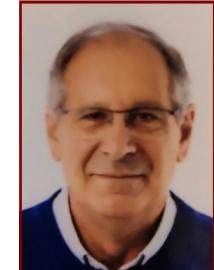
Por Vicente Casanueva Barba



Arriba a lápiz: Detalle de puerta; a la derecha: arriba una viñeta y abajo una estampa antigua de Fraga (Huesca)

ELÍAS VIAJA EN EL TIEMPO

Por Antonio Hernández Tresaco



En su pequeño taller, Elías reparaba toda clase de relojes: relojes de péndulo, de cuerda, de bolsillo e incluso se atrevía con los de arena.

Esa noche, Elías pensó cuántos años llevaba reparando relojes. Hacía dos días había celebrado su ochenta cumpleaños. Lo hizo en el mismo lugar que había pasado las últimas siete décadas, ya que comenzó a ayudar a su padre y a su abuelo cuando contaba diez años.

Elías decía que cada tic-tac de sus relojes era un suspiro del tiempo y que, si se ponía algo de atención, se podía escuchar hasta el susurro del momento como una voz.

Esa noche, que anunciaba gran tormenta, se puso a ajustar el reloj más antiguo que poseía, un reloj medieval que había llegado a su poder de la forma más extraña que se pueda imaginar. Casi cincuenta años atrás había tenido la oportunidad de viajar a Alemania, y estar en un pueblecito del que no se acordaba el nombre, y aunque lo recordara no lo sabría pronunciar, donde se celebraba un mercado medieval. Aunque él buscaba relojes de cualquier época, el único que encontró en todo el mercado fue ese y, aunque un poco costoso, lo compró. Lo extraño fue que cuando regresó a su pueblo no apareció entre su equipaje, y pensó que, o bien lo había perdido o se lo habían robado. El caso es que, transcurridos unos días, lo encontró en su mesa de trabajo debajo de una gamuza que solía utilizar para poder limpiar en profundidad los cronógrafos.

Al ir a ajustar las agujas del reloj notó algo extraño en sus manecillas, éstas giraban solas cada vez con más velocidad, hasta llegar a convertirse en un remolino de luz dorada. Elías intentó alejarse, pero el suelo se disolvió bajo sus pies y cayó dentro del reloj, como si el tiempo decidiera devorarlo de una forma cruel.

Cuando abrió los ojos no estaba en su taller. Frente a él se extendía una pequeña aldea de calles empinadas y empedradas, con casas de madera, alguna tienda y alguna taberna también de ese material, pero lo que más le llamó la atención era cómo los vestían hombres y mujeres que transita-

ban las calles y los edificios, todos con atuendos muy coloridos: ellos con túnicas, calzas y jubones, además de ir tocados con sombreros de diversas formas y tamaños; ellas con vestidos, túnicas y camisas, otras con faldas y capas y como adorno lucían collares y grandes cinturones.

Una mujer, que salía de una de las casas situada a su diestra, gritó:

- ¡Por San Jorge! ¿De dónde salís, con esas ropas tan raras, buen hombre?

- No lo sé.... creo haber viajado en el tiempo - murmuró Elías muy aturdido.

La mujer juglar, que se llamaba María, se rió a gusto y lo llevó hasta la plaza que estaba a poca distancia. Allí Elías se topó con el gran bullicio de un mercado, donde vendedores y compradores ofrecían mercancías a voz en grito. Los trovadores competían entre sí con canciones de amor y otras de hazañas increíbles. Todos rodearon al relojero, y él les habló de los instrumentos del futuro, de máquinas que podían grabar voces y canciones que se podían escuchar sin necesidad de que hubiera músicos presentes. Casi nadie le creyó, pero todos escuchaban fascinados las maravillosas

"fábulas del viejo loco".

Con el paso de los días Elías se hizo muy conocido en el lugar. Enseñó a las gentes a medir el tiempo con precisión y a construir cajas con engranajes que producían melodías simples. La gente le empezó a llamar *"el juglar del tiempo"*.

Una tarde, mientras enseñaba a un noble sus habilidades, escuchó un sonido familiar: el tic-tac del viejo reloj... lo llevaba el noble colgado del cuello. Las manecillas brillaron de nuevo y se pusieron a girar locamente, en ese momento una corriente invisible lo envolvió. Despertó en su taller. El reloj seguía en su mesa, pero ahora tenía grabadas unas letras diminutas que decían:

"Para el maestro relojero del tiempo".

Elías sonrió. Nadie creyó su historia pero desde entonces, cada noche, mientras el péndulo marcaba las horas, el relojero oía desde lejos el bullicio del mercado de aquella plaza.



LOS TITIRITEROS MEDIEVALES

Juglares y trovadores en la Edad Media

Por Michel Alcubierre Til



¿Se continúa esta tradición hoy?

En el S. V d.C. el oficio de bufón, oficio callejero, se mezcló con el de los juglares, y así mantuvieron el arte del títere y la marioneta propagándolas durante la Edad Media. Así se denomina juglares a volatineros, saltimbanquis, prestidigitadores, etc. Y al conjunto de la poesía tanto lírica como épica de carácter popular se le conoce como *Mester de Juglaría* (del latín *menester* = oficio; y *jocularis* = bromista, hombre de chanzas), pues son los juglares los que la difundirán cantando o recitando para entretenimiento de nobles, reyes y público en general, lo cual les granjeaba reconocimiento, pero también algunas críticas.

El rol que desempeñaban juglares - juglaresas y trovadores constituía un recurso crucial en la difusión de historias y leyendas, ya que la Edad Media era una época de alta tasa de analfabetismo. Los juglares eran intérpretes de composiciones ajenas, que usaban un lenguaje algo vulgar; una mezcla de poetas más famosos del medievo, poetas del amor y la guerra. Se considera que el primer trovador conocido fue Guillermo IX de Aquitania (su hermana Inés casó con Pedro I de Aragón; y su hija también llamada Inés, fue esposa de Ramiro II el Monje); de

nos habla de la corte de Pedro II de Aragón (1196-1213) en la que gracias a la amistad e íntimas relaciones que mantenía la Corona de Aragón con los señores de Occitania, su palacio era muy visitado por juglares de aquella región como un tal *Hugonet* enviado por un trovador anónimo. O el hijo de Jaime I, el infante *Pedro*, que tenía a su servicio en 1267 un juglar gascón. O un juglar que estaba al servicio del conde de Narbona en 1315 cantaba para el rey Jaime II de Aragón. El movimiento de los cantores de un lugar a otro ayudaba a que se propagase tanto la música como la literatura de los intérpretes y entre el público, pues los juglares comunicaban las varias regiones dialectales (occitano o jeres

provenzal) de un país y contribuían por oral a uniformizar el habla. Ese carácter errante de la vida juglaresca aparece en poemas épicos como en el *Poema de Mío Cid* en el que se describe el itinerario de Castilla a Valencia; o en los cantares de gesta de las canciones francesas, dando cuenta de su conocimiento del camino de Santiago; o la *Chanson de Roland*, cabeza de linaje de la épica francesa medieval. Así podemos entender el importante papel de la memoria en el arte juglaresco, pues eran miles de versos los que debían recitar y ahí se veía la verdadera habilidad del juglar épico. Sigue citando Menéndez Pidal un ejemplo del polifacético oficio

haces oír las cosas mejores en la corte aragonesa, no te quejes de la paga que te den", le dice el juglar *Giraut de Calanson* a su discípulo *Fadet* para de Aragón aconsejándole: "Para presentarte ante el rey debes saber trovar y saltar, jugar a los dados, de Aragón aconsejándole: "Para presentarte ante el ta, músico, cuentista, cantante, malabarista, cómico rey debes saber trovar y saltar, jugar a los dados, e imitador; y recibían por sus actuaciones, comida, vestidos o dinero. Los trovadores componían sus *las castañuelas, la cítola, la rota de diecisiete cuerdas...*, hasta nueve instrumentos debes aprender, propias obras. Se puede decir que eran los cantantes más famosos del medievo, poetas del amor y la saber saltar por cuatro aros, imitar el canto de los guerras. Se considera que el primer trovador conocido fue Guillermo IX de Aquitania (su hermana Inés bas rojas..., debes saber las historias mitológicas, casó con Pedro I de Aragón; y su hija también lladre sobre todo debes saber de la diosa del amor."

Las juglaresas o juglares, también llamadas apodo "El Trovador", señor feudal con gran patria monio y muy temido; ayudó a Alfonso I el Batallador contra los almorrávides y estuvo en Cutanda, batalla clave en la conquista del Valle del Ebro. soldaderas, cantaderas y danzaderas se dedicaban al arte del canto y del baile; la música y la danza aparecen en los miniados medievales y también en impostas, capiteles, dovelas, canetes o canecillos

bajo techo de losas de monumentos románicos, de iglesias, santuarios o ermitas. Excelentes ejemplos encontramos esculpidos en piedra en *Santa M^a de Uncastillo* (S. XII), que en su arquivolta exterior de la portada, unas figuras en relieve representan juglares músicos, contorsionistas y danzarinas; o un juglar tañendo alboque; en un capitel interior las figuras son un juglar músico, danzarina y contorsionista; en un canecillo, danzarinas en posición de espera; en otro canecillo, una contorsionista o acróbata y contorsionista ayudada por asistente; también músicos: un arpista, otro tocando flauta, otro con instrumento de cuerda, otro soplando instrumento de viento; o dos mu-



Santa María de Uncastillo. Arquivolta de juglares y músicos

En la Iglesia de Santiago de Agüero, en los canes bajo el tejaroz encontramos seis ménsulas historiadas, en una de las cuales hay una pareja de bailarinas levantándose su ropa; en otra, la que contorsiona o hace una pirueta. Soportando las arquivoltas de la portada hay ocho columnas y en los capiteles de tres de ellas se representa una danzarina con juglar arpista a su lado preparando su música; recibido hasta ahora más de una veintena de presigüe la bailarina en plena contorsión y entre ambos capiteles una mujer tañendo una fidula de arco con dos cuerdas y un instrumentista de albogue. También en San Pedro el Viejo de Huesca, en la crucería sur del claustro románico hay músico arpista y bailarina contorsionista. Sin duda es la “firma” de Juan de la Peña, cuyas obras fue realizando a lo largo de las Cinco Villas, Huesca y la Jacetania.

EL ARTE TRADICIONAL DE LOS TÍTERES AMBULANTES EN LA ACTUALIDAD

La dedicación absoluta al teatro de marionetas y títeres, a la música, a los espectáculos de diversión, pero también didácticos creando libros y discos de música, bebiendo de fuentes tradicionales de la historia y del folklore aragonés es el trabajo de la sociedad, a aquellos antiguos juglares y trovadores de la Edad Media. Por ello:

Actualmente y sin dudar deberemos considerar a la compañía de teatro de Loreto en Huesca dentro del Festival de Música y títeres **Los Titiriteros de Binéfar**, fundada por Pilar Amorós y Paco Paricio. Desde 1977-78 su historia está marcada por su dedicación a la cultura popular y aragonesa, combinando tradición e innovación; son creativos, componen sus obras, son músicos, fabrican títeres y marionetas o “moñacos”, participan en festivales y ferias, cuentan cuentos y leyendas, son artistas, son itinerantes, pero además poseen una “Casa de los Títeres” en Abizanda, con museo y teatro para sus funciones e invitados. En su itinerancia, además de recorrer nuestra tierra y gran parte de los pueblos, incluso los más pequeños, han

viajado con sus títeres y montajes teatrales por todo el mundo, desde Europa a otros continentes, desde Japón y la India hasta Brasil y EE. UU. Sus espectáculos, dirigidos tanto a niños como a adultos, más de una treintena, llevan música en directo, manejan todo tipo de títeres y marionetas, se acompañan de otros actores de las artes plásticas y músicos de relevancia, dependiendo de las necesidades de cada montaje, animan con sus pasacalles a todos los públicos, lo más parecido al circo mágico donde cada titiritero muestra su habilidad y nos ofrece emociones, sorpresas y risas. Han actuado en lugares tan variopintos como el Museo Guggenheim, en favelas de Sao Paulo, en Cannes; de Casablanca (África) a Finlandia; y hasta en cárceles y psiquiátricos. Son directores artísticos del Festival Imaginaria o de Menudo Teatro; en su patria chica les han bautizado el teatro municipal con su nombre y han homenajeado con la fabricación de dos bustos y medallas, destacando el Premio Nacional de Mérito Profesional del Gobierno de Aragón, un

También en San Pedro el Viejo de Huesca, en la palmarés envidiable que habla bien de los mejores juglares y trovadores de nuestro tiempo.

Entre las cuarenta y tantas de sus creaciones más tradicionales, citaré Almogávares, **El Bandido Cucaracha** (ver en youtube la última función de esta obra y observaréis el mejor ejemplo de trovadores y juglares de nuestro siglo), Cómicos de la Legua, Jauja, Dragoncio, La Fábula de la Raposa,

Maricastaña, Retablo de Navidad. Y otras más atípicas como Chorpatélicos, El Hombre Cigüeña, La Ratita Presumida, ... Todos los espectáculos mantienen una trayectoria trovadoresca y juglaresca por el uso de música tradicional, relatos, juegos, combinación de títeres y sus diferentes técnicas de uso, actuación en directo como enormes actores y actrices, en fin, unos completos artistas, como de-



Titiriteros de Binéfar. Festival Enclaves del Grial en Loreto

UNAS RECETAS PARA COCINAR

Por M^a Pilar de la Fuente Foncillas



PELLA CON BACALAO Y HUEVO

INGREDIENTES

- 1 Pella de 1 Kg. aproximadamente
- 250 g. de bacalao desmigado y desalado
- 3 Huevos
- Aceite
- Ajos
- Sal



PREPARACIÓN

Se cuece la pella en agua y sal. Una vez cocida se escurre bien y se reserva. En una sartén se doran los ajos y abundante aceite que se añade al bacalao. Cuando esté sofrito se añade la pella y se le dan unas vueltas para que quede bien mezclado. Seguidamente se añaden los huevos batidos y se sigue mezclando todo, hasta que éstos estén bien cuajados.

TORTA DE YOGUR CON VIRUTAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 Medida de yogur de azúcar
- 1 Medidas de yogur de aceite
- 3 Medidas de yogur de harina
- 2 Yogures
- 2 Huevos
- 1 Sobre de levadura
- Virutas de chocolate



REPARACIÓN

Se baten los huevos, yogures, aceite, azúcar, harina y levadura. La mezcla se pone en un molde untado con mantequilla o forrado con papel de horno. Enharinamos las virutas de chocolate y las incorporamos a la masa del molde. Introducimos éste en el horno previamente calentado unos 45 minutos a 180º.

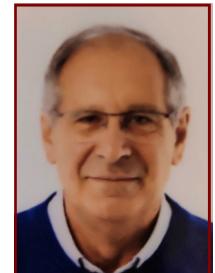
PÍLDORAS HUMORÍSTICAS

Siempre encontramos viñetas que valen más que mil palabras, como estas píldoras de *El Roto* (Andrés Rábago García), aparecidas en las páginas del periódico madrileño *EL PAÍS* en las fechas del 25 y 27 julio de 2025 respectivamente. Como siempre actuales y que pueden dar que pensar.



MANUEL

Por Antonio Hernández Tresaco



Don Manuel tenía setenta y nueve años, vivía solo, rodeado de recuerdos y de libros. Ana, su querida mujer, había muerto al cumplir los dos los setenta años. Dios no les había bendecido con hijos, pero tampoco los necesitaban, porque toda la vida habían sido muy felices el uno con la otra.

En su casa el polvo se acumulaba sobre los muebles, pero nunca sobre los recuerdos más queridos de su mujer, ni tampoco sobre sus libros. Cada noche, en su sillón alumbrado por una lámpara que eligió Ana al casarse, Manuel comenzaba un nuevo viaje.

No se privaba de ningún género literario: misterio, aventuras, amores imposibles, cuentos, leyendas, mitos, fábulas... Pero lo que nadie sabía era su gran secreto. Desde que murió su mujer cada vez que se sumergía en una historia y algo muy extraño le sucedía: las letras del libro que leía se diluían entre sus manos y sus ojos, comenzaban a brillar y, finalmente, un viento suave le envolvía hasta que amanecía dentro de la historia que hasta hacía unos minutos, estaba leyendo.

Mientras leía a Ken Follett, repartiendo los personajes de su impresionante “*El invierno del mundo*”, Manuel se convertía en uno más de la familia Dewar, y cien páginas más adelante era el barón alemán Vom Ulrich, hasta la familia británica Fitzherbert tampoco escapaba a su protagonismo.

Si había una autor que le fascinaba, ese era John Grisham. Manuel disfrutaba con libros y personajes como “*La tapadera*” y su protagonista McDeere. Thrillers como “*El informe pelícano*”, “*Legítima defensa*” y “*Tiempo de matar*” hacían las delicias de este viudo, que vivía solo en el mundo.

Pero la aventura más increíble y grande, fue cuando abrió un libro sin título. No recordaba haberlo comprado nunca, todas las páginas estaban en blanco, excepto la primera, en la que se podía leer: “*La gran historia de Manuel*”. Más asustado que curioso, el lector se dejó arrastrar por la luz y el brillo que emanaba de todos sus otros libros.

De repente se vio en un lugar que era un con-

junto de todos los libros que había leído. Castillos, rascacielos, desiertos, vías, ciudades, guerras, estrellas, lunas, personas de todas las clases y razas, leones, dinosaurios, matones, ladrones, políticos, ríos tan anchos como el mar, ríos en que no se divisaba la otra orilla, barcos, pudo admirar el monte Everest, y un etcétera tan largo como diverso.

Del monte más alto de la tierra descendió un yeti y, tras observar a Manuel, le dijo:

-Has viajado por tantas historias, que ya eres parte de ellas. ¿Quieres quedarte en este libro? Si lo haces, te espera una gran sorpresa.

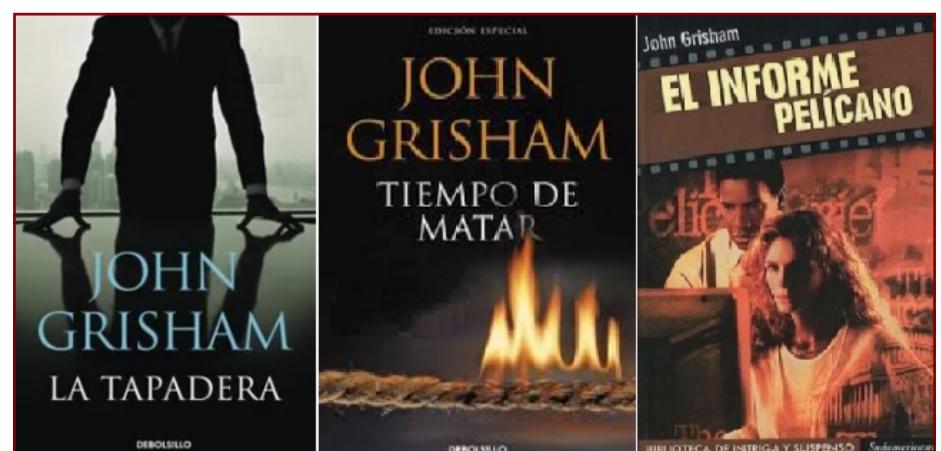
Manuel, entonces, pensó en su casa vacía, en las noches tristes y solitarias, en las ausencias y la página en blanco que había dejado su mujer, Ana, cuando se fue de su lado.

Sin dudarlo, y mirando a los ojos de ese ser, que se llamaba yeti, y que siempre había creído que no existía, le contestó:

-Sí, quiero ser el protagonista de esta historia.

Unos golpecitos en su hombro hicieron que volviese el rostro hacia su derecha. Allí estaba su querida Ana, con sus ojos brillando de sabiduría y dulzura, con su sonrisa cálida que iluminaba su rostro arrugado, y con su postura clásica, un poco encorvada pero que transmitía dignidad. Su hermosura no residía en lo físico, sino en el conocimiento, la vitalidad y la compasión que había acumulado a lo largo de su vida.

Desde aquel día, nadie volvió a ver a Manuel, tampoco nadie lo echó en falta. Solo mucho tiempo después encontraron un sillón vacío, con un libro abierto en la última página, donde se podía leer: Don Manuel decidió quedarse a vivir entre las historias que jamás envejecen.



Obras de John Grisham

Por José Julián Piracés Monzón



Ciudadanía medieval





a juglaría medieval. Se refiere al oficio y al conjunto de las obras de los juglares, artiglos ambulantes de origen humilde que entretenían a la población en la Edad Media mediante el canto, la recitación de poemas, especialmente los cantares de gesta, entretenere e informar al público combinando su arte con música, acrobacias y juegos.

Durante el siglo XII se desarrolló una poesía pública oral, y juglaresa compuesta por juglares cuya finalidad era informar al pueblo de las hazañas de heroes ó caballeros populares.

Usan rima asonante y métrica irregular; Aunque se trata, por lo general, de tiradas de versos de 14 ó 16 sílabas divididos en dos partes o hemistiquios por una cesura o pausa central muy marcada.

El fin que persiguen es distraer e informar al auditorio. No tienen intención interes moralizadora, pero sirven como propaganda de la nobleza.

El cantar de gesta más importante que ha llegado a nosotros es el Cantar de Mio Cid: es un cantar de gesta anónimo que relata hazañas heroicas inspiradas libremente en los últimos años de la vida del caballero Rodrigo Díaz de Vivar, el Cid Campeador.

La versión conservada fue compuesta, según mayoría actual, alrededor del año 1200.



La vida cotidiana en nuestro barrio

Por Mary Mairal Piedrafita.



Hola. Me llamo María Mairal y vivo en el frenazo me vaya a “hacer puñetas” como vul-
barrio del *Perpetuo Socorro*, un barrio muy fa-
miliar donde nos conocemos casi todos. Es por
lo que nos sentimos bien y ahora más que nunca
al ver que el consultorio sanitario se ha hecho
realidad, gracias al empuje de la Asociación del
Barrio. Por fuera ha quedado muy bonito y con
ganas de estrenarlo, que ya falta menos.

Aquí donde vivimos lo tenemos todo, tene-
mos un supermercado, Mercadona, las piscinas
que son una gozada para el verano, la Biblioteca
en la que podemos sacar los libros que queramos
y el Hogar de Personas Mayores, en donde la
tercera edad podemos disponer de servicios co-
mo callista, peluquería, ¡un de todo!

No nos podemos quejar, también tenemos el
autobús con bastantes paradas y un servicio bas-
tante bueno. Con lo que no estoy muy de acuer-
do es que no esté adaptado para personas mayo-
res, porque solo dispone de un asiento para per-
sonas como yo. Al tener una edad avanzada, ya
no puedo acceder a los otros asientos. A veces,
cuando subo al autobús y veo que está ocupado
el único asiento que hay destinado para personas
mayores o minusválidos, me tengo que sentar
donde todos ponen los pies (que no me gusta na-
da). Si tengo que estar de pie me agarro bien a la
barra, pero como ya no tengo fuerza en las ma-
nos ni suficiente estabilidad, temo que en algún

garmente se dice, y vaya a parar al suelo.

A mí me cuesta poder llegar a los sitios, por-
que tengo que ir mirando al suelo debido a que
hay muchas baldosas levantadas y tengo miedo a
tropezar y caerme, aun así, poniendo toda la pre-
caución que puedo, suelo tropezar porque no le-
vanto los pies lo suficiente.

Con los años que hace que voy en el autobús,
nunca había visto el espectáculo que presencié
hace unos días. El autobús iba normal, como
siempre, pero al llegar a la parada del puente,
tenía que subir un vecino del barrio que va en
una silla de ruedas, y no había manera de que la
rampa que sube las sillas bajara. Así que estuvi-
mos ratos y ratos y, cansados de esperar, lo co-
gieron entre unos cuantos y lo subieron a volan-
das, como pudieron, pues todos los que íbamos
en el autobús queríamos ayudar, ¡Para que digan
que en el barrio no somos generosos! Seguida-
mente después subió su mujer con la silla.

Tras el suceso pensé: no sería mejor que lla-
maran a un técnico para que revisara la rampa,
creo que hubiera sido mejor que sacarlo de la si-
lla, porque yo me quedé con los ojos a cuadros.
O mejor revisarlo antes de empezar el trabajo,
para evitar que esto no sucediese.



Asistentes de los Hogares del IASS de las diversas localidades oscenses a la Jornada Interprovincial de Voluntarios, recibidos en la Plaza del Pilar por las autoridades de la Consejería del Gobierno de Aragón.

JORNADA INTERPROVINCIAL DE VOLUNTARIOS DE LA PROVINCIA DE HUESCA

Por la Redacción

El pasado 11 de noviembre celebramos la tención de contemplar sus tesoros artísticos y po-
Jornada Interprovincial de Voluntarios de la pro-

vincia de Huesca. El autobús, que provenía del Hogar de Sabiñánigo, nos recogió en la parada habitual de la Hermanitas a los de Huesca, desde donde salimos para poder disfrutar de una jornada de cultura y paseo por la ciudad de Zaragoza.

Hicimos parada técnica en el Hogar de mayo- zada la visita acudimos a degustar un menú en el res de la capital zaragozana, *El Boterón*, cerca de *Restaurante del Acuario Expo*, donde hicieron el la *Plaza del Pilar*, para tomar contacto y un café honor de compartir mesa y mantel con todos los con los compañeros que llegaban desde Fraga.

Tras los minutos de descanso y relax salimos ve visita a algunas de las especies de la fauna fluvial que custodia, regresamos cada grupo a los la visita guiada y programada por el interior de la lugares provinciales de origen.

Basílica del Pilar y Catedral de la Seo, con la in-



Reportaje del día. Arriba todo el grupo de Huesca; debajo varias mesas de comensales con autoridades y asistentes.

GINCANA CULTURAL URBANA

Por Alumnos del Grado Formativo de Acondicionamiento Físico del *CPIFP Pirámide*

Hacer ejercicio en el día a día supone cantidad de beneficios para nuestro organismo y además, si a eso le añadimos al mismo tiempo competición con actividades de trasfondo cultural por la ciudad, concretamente por el parque Miguel Servet, es una forma interesante de recuperar recuerdos latentes, además de una participación intergeneracional entre edades tan dispares.



Con tal motivo alumnos del ***CPIFP PIRÁMIDE***, un año más, aunaron esas finalidades en una actividad que ha resultado atractiva para los socios del *Hogar del IASS de Huesca* que participaron, involucrando en ella a un amplio grupo de ambos sexos. Con el telón de fondo del parque oscense y la ambientación de cualquier plaza de pueblo, se celebró la ***GINCANA CULTURAL*** cuya temática giró en torno a las antiguas fiestas populares de cualquier pueblo y sus diversiones y juegos tradicionales.



Participantes y voluntarios en la GINCANA organizada por el CPIFP PIRÁMIDE



Versos con sentimiento Reflexiones

Por M^a Carmen Murillo Marcén



*He pisado las hojas del otoño,
he sentido la luz más inocente,
he rodeado un árbol dormido
y mi voz se hizo transparente.*

*He escuchado el sonido del viento
y se quebró un suspiro en mi mente.
He roto la sombra de tu encaje,
la que de bolillos tú bordaste.*

*He llorado de rabia y más dolor,
pero jamás el odio me persigue.
He conocido los niños que se mueren,
de hambre sin piedad, en este mundo.*

*Y solo puedo recitar estos versos
y que alguien me escuche lentamente.
Pensemos que de paso estamos todos,
hagamos lo real y lo posible.*

*Y dar un poco de alegría al mundo
recitando los versos en la calle.
Como un juglar de la edad media,
gratis daré mi voz y mi coraje.*



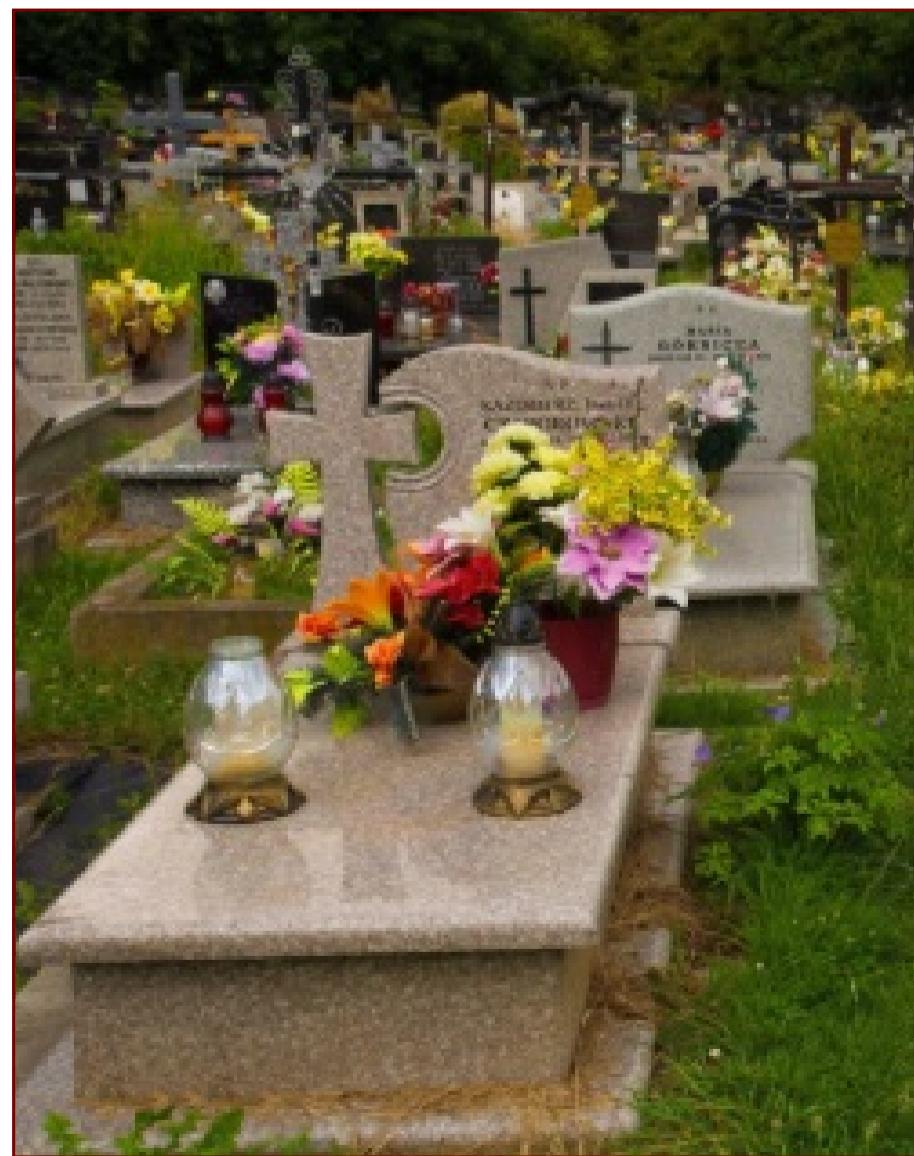
Un paseo para recordar*

Hoy está el Campo Santo lleno de flores, las lápidas brillantes y las cruces pintadas. Todo rodeado de un silencio dormido. Me gustaría despertar ese silencio, ya que hay palabras que nunca se dicen, valores que no recordamos y vivencias que no respetamos.

Hoy quiero, sí, hoy quiero recordar, ya que todo está dentro de nosotros y la vida es solamente un soplo. Debemos recordar que el amor no cuesta dinero, pero parece que en estos tiempos difíciles y complicados que nos toca vivir todo lo que hacemos hay que pagarla.

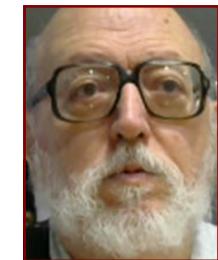
Creo que estamos perdiendo la razón de vivir, y ésta es tan sencilla como saber querer siempre con respeto y con la debida educación que la vida nos ha enseñado.

Por todo ello, no dejemos que nuestros mayores se marchen sin que los hayamos comprendido y disfrutado, porque la vida nos devolverá lo que hayamos. dado **Dicir te quiero cuesta, pero más cuesta no decirlo.**



"JOSÉ SANTALIESTRA JIMENO, ZAPATERO, ARTESANO Y ORTOPÉDICO"

Por Enrique Chabier Compairé Angulo



Artículo publicado en el especial laurentino de Diario del AltoAragón de 10 de agosto de 1993

José Santaliestra Jimeno nació en *Estadilla* (Huesca), el año 8 del siglo XX. En 1920, con 12 años de edad, subió a trabajar a Boltaña, donde ya trabajaba de zapatero su hermano mayor. Allí pasará 3 años.

Una vez aprendido el oficio, en 1923 baja a Barbastro, donde continuó con Rivas Matá, también en *Casa Mauricio* y en *Casa Baté*.

Estalla la contienda civil y llega una larga posguerra, que para nuestro protagonista no supone una interrupción en su buen hacer profesional. Pasará por Madrid, Zaragoza, Belchite, y por fin... Huesca.

En el año 1943 trabajó por las mañanas en "*Regiones Devastadas*", y por las tardes presta sus servicios en la zapatería "*La Verdad*", de Gerardo García (donde estuvo la acreditada *Pasterería Ortiz*), donde se hacía zapato a medida.

Dos años después, más o menos, abre su propio taller en un local alquilado de la calle San Salvador, en el número 8 precisamente. Aquí tuvo una clientela muy buena en lo tocante a zapato de medida y ortopédico, además de dedicarse también a la venta de calzado y a los remiendos.

Sería pesado extenderme en citar toda la pléyade de gentes de *Huesca* y provincia que, bien sea individual o familiarmente, acudieron al establecimiento de tan afamado artesano. No obstante, a título anecdótico, diré estos ejemplos: *Peña Guara* (botas de montaña), los *Retortillo* (Cirilo, Sebastián, Ignacio, Lorenzo...) y la clínica privada de Franco García-Bragado (hoy sede de ese foco de cultura que es el *Instituto de Estudios Altoaragoneses* (I.E.A.), que incluye el *Proyecto Sender* y tantos otros).

En su tienda-taller que regentó hasta su jubilación, trabajaron cuatro oficiales: uno que falleció tiempo después en Caracas (Venezuela), otro que terminó sus días en ese rincón tan bonito de nuestro Pirineo, cuna de mi propio padre, que se llama Echo, un tercero que trabajó de celador en "San Jorge" y mi buen amigo Mariano Burrial, a quien debo gran parte de mi trabajo. No conviene pasar por alto su dedicación a la ortopedia,

por lo inusual y las dificultades que ello conllevaba. Unos pies con juanetes muy pronunciados o defectuosos eran poco más o menos para el señor Santaliestra como un paseo militar (el pan suyo de muchos días).

Aún hizo sus últimos pinitos en la profesión entre 1973 y 1980 en ese paradisiaco lugar circundado por las agrestes crestas de *Argualas*, *Brazatos*...; En fin, todos suponen ya que hablo del nacimiento del río *Caldarés*, en el *Balneario de Panticosa*. Allí, a más de 1.600 metros de altitud, maravilló una vez más con esas manos de ángel que Dios le dio, incluso a clientes habituales suyos que subían a ese nido de águilas desde sus domicilios de fuera de Aragón.

Resulta curioso que sin contar con tradición familiar en la artesanía del zapato a medida (cosido a mano), tocara tantos puntos: zapatos, botas de alta montaña, calzado herrado para la montaña en *Boltaña* (antes de la guerra), calzado con herraduras para los mineros de *Parzán* (actualmente minas cerradas), venta ambulante en *Broto*, *Bielsa*, *L'Aínsa*, *Benás* (Benasque), *Castilló de Sos* (Castejón de Sos)...

El material que empleaba, en palabras textuales suyas, era siempre lo mejor. Para la piel del empeine utilizaba curtidos del mejor fabricante, un tal *Mendicuague* (del Norte), aunque comprados en las orillas cesaraugustanas del padre Ebro. En cambio, para la piel de la suela compraba en *Olot* (Gerona) y mayormente en *Igualada* (Barcelona), donde compraba para todo el año (200-300-500 kg.). Lo que más empleaba era "*boscalf*" (vacuno), además de becerro trenzado, cordero, cabras...

También hacía botas enterizas de anca de potro, moldeadas, muy brillantes y muy buenas.

Entre sus muchas anécdotas me contó que el calzado más grande que hizo fue un 47, para un tal "*Tarzán de Gistain*", que un par de zapatos en 1943 costaba 35 pesetas, que en su época de Boltaña trabajaba desde que se hacía de día e incluso de noche...

Ya en la ciudad del Vero (Barbastro), ganaba 15 duros mensuales a razón de ocho horas diarias (comido, bebido, ropa limpia...). Por entonces, unas tapas de señora costaban unos tres reales, unas medias suelas de señora y tapas sobre tres pesetas y unas medias suelas de caballero cosidas venían a costar aproximadamente entre 5,50 y 6 pesetas.

Describir detalladamente todos los útiles y herramientas de un zapatero, así como su amplísimo vocabulario, es más tarea de un estudio etnológico. Además, el lector interesado podrá encontrarlos en libros especializados. Sola mente, en honor del informante, que tan amablemente me atendió en el entrañable calor de su hogar, citaré los martillos, los cortaalambres, la máquina de brazo, hormas especiales para ensanchar calzado, tenaza de montar, tenacilla para extraer los clavos, moldes para hacer el calzado, corcho para relleno en ortopedia, leznas para coser (cuadriculadas, curvadas y rectas), mangos especiales para coser (estos últimos los compraba ya hechos), puntas (cónicas, gábarrotes y excepcionalmente doradas) y vara de madera que media cm. y mm. Esta última apenas la usó porque tenía un sistema propio que era: poner el pie en un papel, dibujarlo, y tomar la anchura del empeine y los dedos.

Este hombre grande y bonachón me dio esta lista de zapateros artesanos como él, que fueron: en *Barbastro*: Mauricio, Mata (de Benás) y Serapio; en *Boltaña*: Dolz y Merigó; en *Huesca*: Genaro, Reula y un discípulo suyo de *Gurrea de Gállego*, uno que en el desastre del 36 huyó a Francia, y Lloro.



Carrodilla Amat, esposa de José Santaliestra

He comenzado estas líneas con nuestro protagonista de este año y quiero acabarlas del mismo modo: Era serio en el trabajo y muy cordial en el trato humano, de los mejores zapateros de su tiempo, le gustaba que quedara el trabajo muy completo y siempre, siempre, daba el último retoque de un zapato a medida.

Aún lo recordaría Eloy, desde el mostrador (la barra) del fénecido *Bar Osca* (hoy bar Tony). Gracias por todo, señor Santaliestra....



De izquierda a derecha: Carrodilla Amat (señora de Santaliestra), Jorge Amat (sobrino), y José Santaliestra, en el portal de su tienda-taller

BIBLIOGRAFIA:

1) “*Ferias y mercados de la provincia de Huesca*”, Guía comercial. 1956.

2) “*El cuero en el Alto Aragón*” - Colección Cosas Nuestras. Autoras: María José Gayán Laviña y Lourdes Languiz Salcedo. 1987. I.E. A. Diputación Provincial de Huesca.

3) “*Antiguos gremios de Huesca*”. Autor de la transcripción y estudio preliminar: Ricardo del Arco y Garay. 1949.

Se nos ha ido un buen amigo

Por José Miguel Cisuelo Casamayor



NUNCA TE VAMOS A OLVIDAR

19-06-2025

*José Mari, un buen amigo,
Una gran persona;
Un hombre trabajador
Siempre con ganas de luchar.*

*Has sabido estar con todos
En el trabajo, en la calle;
En el bar etc.
Y en cualquier otro lugar
Que hayas podido quedar.*

*Siempre has tenido ilusión
Por hacer algo en la vida,
Tuviste una hija y una nieta
Que no podías olvidar.*

*Gozabas de felicidad
No parabas de pensar,
Aunque fuera poco a poco
En poder hacer algo más.*

*Alguna reforma hiciste,
Te arreglaste el baño;
Pusiste aire acondicionado.
Cambiaste la caldera.*

*Todo lo hacías con ilusión
Te intentábamos ayudar,
Ahora todo aquello apenas
Lo has llegado a disfrutar.*

*Tu hija Esther y tu nieta
Siempre a tu lado estaban,
Cada vez que os veíais
Que contento te sentías.*

*Cogías la bicicleta
Para salir a pasear,
Aunque fuera poco rato
Lo sabías disfrutar.*

*Para ti era la guitarra
Un instrumento de vida,
Te pasabas varias horas
Copiando tus partituras.*

*En la asociación S. Cecilia
Aprendiste a tocar,
En el grupo de guitarra
Del hogar del pensionista
También ibas a ensayar.*

*Una cruel enfermedad
Llegó a meterse en tu vida,
La ibas logrando superar
Luchando día tras día.*

*Cuando menos se esperaba
La enfermedad se complicaba,
Hasta que llegó ese día
Que ya no se pudo hacer nada.*

*Tus hermanas
Nunca solo te han dejado,
Cuando las has necesitado
Siempre a tu lado han estado.*

*Tus amigos Mariano y Miguel
Nunca te vamos a olvidar,
Aunque no podamos verte
En nuestra mente vas a estar.*

J. Miguel Cisuelo

VIVIR SENCILLAMENTE

Por Serafiner

Los jubilados sabemos de las vacaciones perpetuas, y muchos, de la experiencia de las no vacaciones.

Este logro, que se consiguió en España en los años 1932, como consecuencia e imitación de las aspiraciones sindicales en otros países de Europa más avanzados, como Francia o Finlandia.

Estrechamente unida a la idea de vacaciones está la idea de la libertad: libertad de las obligaciones de nuestros momentos del trabajo, aunque, ahora, algunos son, somos, incapaces de tomarse un auténtico descanso.

Esencialmente, en estas vacaciones perpetuas que disfrutamos descubrimos que en esa libertad tan deseada está la posibilidad, por fin, *de ser nosotros mismos, cada día, en una vida plena y llena de sentido*.

Ya no estamos obligados ni por los horarios de entrada y salida del trabajo, ni con esas obligaciones a las que estábamos sujetos.

Ahora, estar atentos a las necesidades de los hijos, quien los tiene, de los nietos, estar pendientes y responsabilizados del cuidado de nuestra salud y de la salud de todos, de las realidades y grandes preocupaciones sociales cerca o lejos, de la seguridad en el cobro de nuestras pensiones... ocupa nuestro tiempo, y; sobre todo la preocupación por el presente y el futuro de nuestro mundo, ya sea cerca o lejos de nosotros.

Porque ver las imágenes que nos muestran diariamente de Gaza que creímos ya desapa-

recidas, de niños con hambre cuando hay miles de camiones con alimentos esperando que se les dejen entrar... ver imágenes como las de los migrantes en el mar Mediterráneo, un problema de muy difícil solución, o las imágenes de la guerra en Ucrania, son realidades, síntomas alarmantes, de que las industrias de armamentos están sustituyendo a los gastos sociales; y no es ese el camino correcto para construir unas sociedades que se respeten y que se cuiden.

Nosotros, quienes tenemos las experiencias de que sin luchas, desde los esfuerzos en nuestros trabajos hemos salido adelante, debemos "predicar" que el camino para la paz y la convivencia es el esfuerzo personal, EL RESPETO AL OTRO, vivir sencillamente, dejar vivir, ayudar a vivir... convivir....

¡¡¡Que así sea !!!



Frase lapidaria del indú Mahatma Gandhi



REPRESENTACIÓN TEATRAL GRUPO DE TEATRO DEL HOGAR: "RENACER"

El elenco de actores del *Grupo de Teatro RENACER* del Hogar del IASS de Huesca, dirigidos por Ana Sanz, ha iniciado sus ensayos y gira de actuaciones. La última representación tuvo lugar en los locales de la *Asociación de Vecinos del Barrio de San Lorenzo*, el pasado 28 de octubre a las 18,00 horas. Acompañados con música en directo de Ángel Usieto y Adolfo Martínez, pusieron en escena tres obras cortas costumbristas tituladas: “*Petición de Mano*”, “*Del Alparceo*” y “*Timoteo y Cirila*”. Las siguientes imágenes son una buena muestra de la representación y el éxito conseguido por los actores que componen el grupo.



... Viene de la página 31

- Os grabaré el nombre de cada uno en el mango -nos dijo-. La idea nos ilusionó, así nos llevaríamos un buen recuerdo de ese día.

Después vino el cordero de la calderada, que estaba muy bueno. Lo mejor, tal vez, eran las patatas que habían cogido el sabor de la carne.

Y resulta que también teníamos postre, pues Eusebio había preparado requesón. Lo comimos con azúcar, estaba estupendo.

- ¿No se aburre aquí solo, señor Eusebio?

- No tengo tiempo de aburrirme, ¡hijo mío!, respondió. Hay tantas cosas que hacer. Mira, hoy

me toca hacer queso, que por eso habéis subido vosotros aquí, para ver cómo se hace.

- ¿Podemos ir con usted a ver los *cordericos*? -preguntamos- ¿Los podemos acariciar?

Claro que se pueden acariciar, ¿No habéis tocado nunca un *corderico*? Es lo más suave del mundo, vamos ahora mismo.

Todos probamos el queso, y nos convencimos de que no había queso como el que hacía Eusebio el pastor, ni migas y *calderada* como las que él nos preparó ese día.

UN DÍA DE CAMPO

Por Nicolás Casabón Puyuelo



De “Pirineo. Cuéntamelo, yayo” de R. Andolz

Érase una vez un abuelo que tenía tres nietos, y estos querían que les contará alguna cosa de las muchas que sabía.

Un día de aquellos tan buenos, que hace en el mes de septiembre, el abuelo les había preparado una visita a un pastor del monte. Cuando llegaron a la caseta ya los estaba esperando, Eusebio, el pastor. Morico, el perro, le había avisado de nuestra llegada, y luego nos vino a ladrar a nosotros que, por supuesto, no le hicimos caso; su amo le mando callar. Entonces se acercó a nosotros y pronto nos hicimos amigos.

El yayo observó atento a Eusebio. Era difícil adivinar su edad. La cara bien curtida, vestía pantalón de pana negra, que sujetaba con un ceñidor, y una camisa a cuadros; por debajo de los pantalones asomaban unos *peducos* de lana de fabricación casera, que debían de abrigar lo suyo, dentro de unas albarcas de cuero de vaca. No llevaba puesta la zamarra, que se veía doblada y apoyada sobre una piedra.

El abuelo contestó al saludo del pastor:

- Ya nos tienes aquí, estos son mis nietos, que quieren ver cómo haces las migas.

- Por eso las he echado a la sartén, para que lo vean todo, dijo. Las corté ayer por la tarde, ¿Veis? El pan tiene que estar un poco duro, de cuatro a seis días es mucho mejor, y la navaja bien afilada, porque toda la gracia está en cortarlas muy finas.

Las guardaba en una cestita de mimbre envueltas en un trapo blanco y nos explicaba:

- Tienen que estar toda la noche tapadas, con una servilleta blanca, y antes se remojan un poco para que estén húmedas unas cuantas horas antes. Y ahora no os perdáis ni un detalle.

Tenía el fuego encendido fuera de la caseta, porque hacia buen día. Eusebio colocó un caballito de tres patas en el fuego, apoyó en él la sartén y echó en ella un trozo de sebo, cuando empezó a hervir añadió unos dientes de ajo, unas rodajas de cebolla y un poco de patata. Mientras comentaba:

- Otros no echan patata, yo pongo un *poquico* para que las migas no estén tan grasientas. También algunos hacen el frito con aceite, yo

solo empleo sebo, que saben mejor. Retiro la sartén del fuego echando las migas que tenía cortadas y pongo un poco de agua y sal. Luego las pongo sobre las brasas y les doy vueltas sin parar, hasta que se hacen. Se les puede poner todos los “tropezones” que se quiera, longaniza, jamón, etc... Yo las hago con longaniza, pero no mucha, para que no se apodere del sabor. Éstas son migas de pastor, y ahora a comer que tienen que estar bien calientes. Mientras haremos la *calderada*.

- La *calderada* es muy fácil. Se echan en el caldero los trozos de cordero en crudo, una cabeza de ajos sin pelar, clavillo, pimienta, perejil y sal. No tengo laurel, si no le pondría unas hojas. Un poco de aceite crudo y ahora se cubre con agua. Tiene que cocer despacio. Cuando está a medio cocer le añadiré más aceite. Cuando la carne está tierna ya esta.

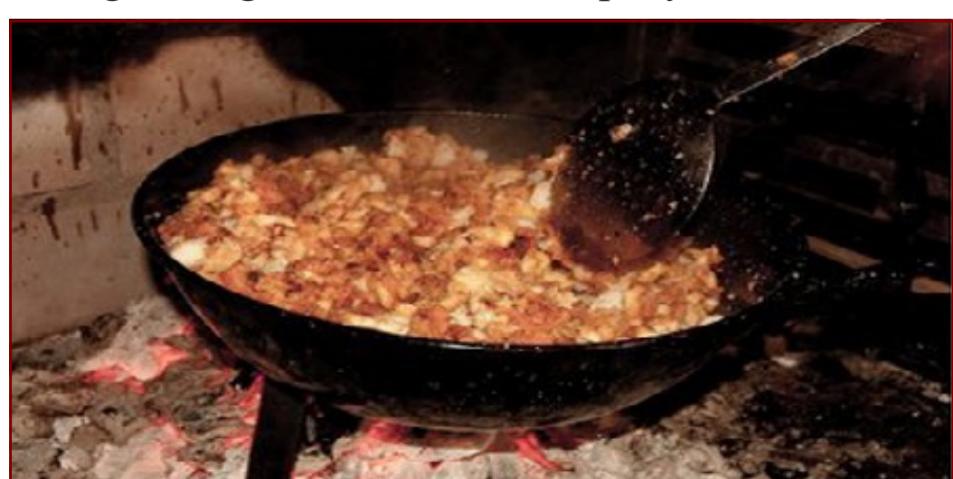
Nosotros íbamos comiendo “*a rancho*”, cogiendo las migas directamente de la sartén con cucharas de madera de boj. Estaban riquísimas

Quieras que no, nos hizo beber vino de la bota, porque decía que “es *pecado beber agua con las migas*”. El vino estaba bastante aguado, porque nosotros éramos críos. Josefina no sabía beber en bota y abría una boca enorme para que no le cayera por el vestido. El abuelo acudió en su auxilio. Eusebio añadió:

- Levanta bien la mano derecha, más: así ¿ves? Y la niña contenta porque había aprendido a beber vino con la bota.

- ¿Siempre se comen las migas con cuchara de palo?, preguntamos.

- Claro, si no ¿qué gusto van a tener? -dijo. Las cucharas de boj las hacemos los pastores, ¿lo sabías? Si os gustan éstas os las regalo, para cuando hagáis migas en casa, ahora que ya sabéis.



Preparando unas migas de pastor

Continúa en la página 30...

Socios del Hogar del IASS de Huesca en varias actividades y actuaciones programadas



Grupos de GERONTIGIMNASIA. A la izquierda el Grupo I y a la derecha el Grupo IV



Arriba un grupos de socios del Hogar recorriendo puestos el GREEN FRIDAY por Huesca



Grupo instrumental de GUITARRA (II)



Grupo de LITERATURA E HISTORIA



Grupo de VIVIR COMO YO QUIERO



Grupo de MÓVIL AVANZADO

QUIOSCO ARAGONÉS. Imagen del I.E.A. (Instituto Estudios Aragoneses) ofreciendo a sus lectores publicaciones recibidas, entre ellas la nuestra.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Página de VOLUNTARIOS de INFORMÁTICA

Fotografías en un cubo con Photoshop 7.0

Tutorial para poder conseguir colocar “Fotografías en las caras de un cubo con el programa Photoshop 7.0”, realizado por el grupo **Voluntarios de Informática** en alguna de sus diversas clases prácticas.

Forma de proceder:

1º - Abrimos el programa para imagen denominado **Photoshop 7.0**. A continuación elegimos un tamaño de **800 x 600 píxeles** y una vez elegido aceptamos pulsando **OK**.

2º - Seguidamente iremos al comando **Filtro** y elegimos la orden **Interpretar** y después **Transformación 3D**.

3º - Elegimos el cubo y se pasa.

4º - Seguidamente iremos al **Ojo**, utilizaremos la herramienta **Traebol**, con la que podremos situar bien las caras del cubo elegido.

5º - A continuación vamos al otro **Ojo**, para poder centrar el cubo y dejarlo fijo. Seguidamente aceptamos pulsando **OK**.

6º - A continuación iremos a **Insertar Imagen** para elegir **Selección, Todo**, luego usamos **Edición, Copiar** para continuar con **Eliminar la Imagen** y finalizaremos con **Edición, Pegar**.

7º - A continuación iremos a **Edición** para proseguir con la **Transformación libre**, con lo que conseguiremos hacer más pequeña la fotografía elegida, y pulsando la tecla **Control** para acoplarla a la cara del cubo que hayamos elegido. Despues vamos a **Insertar** las demás fotografías y hacer lo mismo con cada una.

8º - Realizado todo el proceso citado, finalmente iremos a **Capa** para poder **Acoplar la imagen** y **Guardar** como extensión de **JPG**.



Proceso de la elaboración de la inserción de fotografías en las caras de un Cubo determinado con Photoshop

*

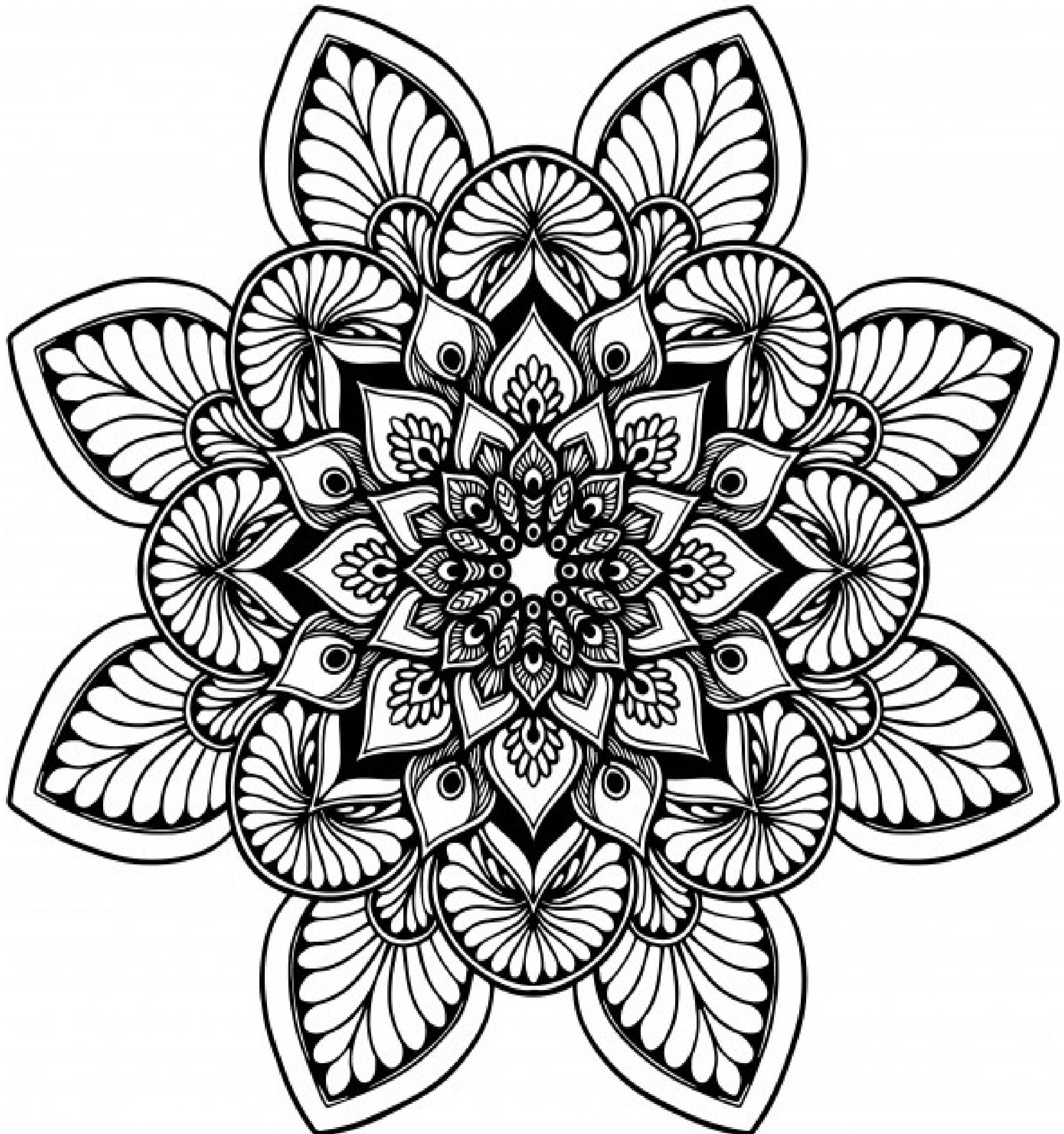


REFLEXIÓN - ARTE TERAPIA

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.



CONOZCA A NUESTRAS SOCIAS Y SOCIOS

D^a ESTER MONCLÚS MAIRAL y D. JOSÉ M^a BLAN LAPLANA



Por Ángel Dueso Ballarín

En esta ocasión los protagonistas de la sección son los socios **D^a Ester Monclús Mairal** y **D. José M^a Blan Laplana**, que están con nosotros para brindarnos unas amables palabras y darnos unas pinceladas sobre cómo desarrollan su vida en torno al Hogar del IASS de Huesca. Y finalizando el año 2025, que esperamos que haya sido para todos unos tiempos de felicidad y salud que es lo que se añoramos a nuestra edad

P - ¿Quiénes son y de dónde proceden?

R - Yo soy Ester y nací en *Otin*, provincia de Huesca, fue el último nacimiento de esa época. Fui al Colegio en el pueblo hasta la edad de doce años. De allí bajé a *Cofita* y sobre la edad de 15 años me fui a *Zaragoza* para trabajar como niñera de una familia acomodada. Con 19 años entré a trabajar en la *Clinica Cosos de Barbastro*, como auxiliar, y a la edad de 21 años me casé y llegué a *Salas Bajas*. Como la vida siempre guarda algo inesperado, enviudé a los 58 años, lo cual me truncó la ilusión de seguir viviendo durante varios años, pero en ese momento apareció José María, como si me lo hubieran reservado.

Yo soy José María Blan Laplana. Nací en *Torrelisa* (Huesca) en la comarca del Sobrarbe, pero enseguida me planteé el salir de allí. El servicio militar, que era por aquel entonces obligatorio, me dio la ocasión. Posteriormente trabajé como encargado de obras en Huesca capital durante alguna temporada, hasta que aprovechamos la ocasión y nos establecimos con mi hermano Paco, fundando una empresa familiar, *Construcciones Blan*, trabajando en ella hasta mi jubilación.

P - ¿Cómo se conocieron?

R - Nos conocimos en el *Cerro de San Jorge* de *Huesca*. Un buen día nos presentaron unos amigos y desde entonces estamos juntos.

P - ¿Cómo llegaron a ser socios del Hogar?

R - Yo ya lo era socio -refiere José M^a-, y Ester se hizo socia después. Aquí pasamos muchas

horas asistiendo a talleres de manejo de ordenador, teléfono, haciendo gimnasia, bailando, etc....

P - De las actividades del Hogar ¿Cuál es la que más les gusta? ¿Participan en alguna?

R - Yo -dice Ester- paso mucho más tiempo con el ordenador, por contra José María lo hace más practicando *Baile en Línea*. Hay gustos para todos, aunque a José María le gustan más sus tomates y cuidar sus gallinas en el huerto .

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

R - Bien, nos sentimos bien. En principio la respuesta siempre sería igual, creemos que sí ,que se podría mejorar algo, pero qué... Cambiar no, nada, aunque sí que echamos en falta los viajes y comidas de hermandad, todos juntos. No obstante el centro nos gusta porque la gente es agradable y lo que se hace en general resulta interesante.

P - ¿Quieren añadir alguna cosa más?

R - No, solo agradecer a *VIVENCIAS* y al entrevistador que se hayan acordado de nosotros para esta sección y aprovechar la ocasión para mandar un saludo muy cordial al personal que trabaja en el Hogar y a todos los asociados.

Muchas gracias por sus palabras y por darnos a conocer unas pinceladas de sus vidas.



Los socios: **ESTER MONCLÚS y JOSÉ M^a BLAN**

Entretenimientos y Pasatiempos

SUDOKUS

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

NIVEL FÁCIL

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

NIVEL MEDIO

PAISES



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



BELGICA
CUBA
HUNGRIA
MARRUECOS
POLONIA

BRASIL
FINLANDIA
IRLANDA
MEXICO
URUGUAY

CAMERUN
GRECIA
ISLANDIA
NORUEGA

La solución de estos pasatiempos saldrá en la Revista VIVENCIAS núm. 41

HUMOR DE GOFI



Pasatiempos anteriores resueltos

SUDOKUS

NIVEL FÁCIL

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

NIVEL MEDIO

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

Sopas de letras

Verduras

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

GUISANTE

PUERRO

CARDO

CALABACÍN

PEPINO

AJO

CHIRIVIA

BERRO

LECHUGA

BROCOLI

CEBOLLINO

COLINABO

COLIFLOR

APIO

Soluciones a los pasatiempos de la Revista VIVENCIAS núm. 39

TELÉFONOS DE SALUD Y URGENCIAS

HOSPITAL GENERAL SAN JORGE	CENTRALITAS:
HOSPITAL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS	974 247 000
CLÍNICA SANTIAGO	974 292 000
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

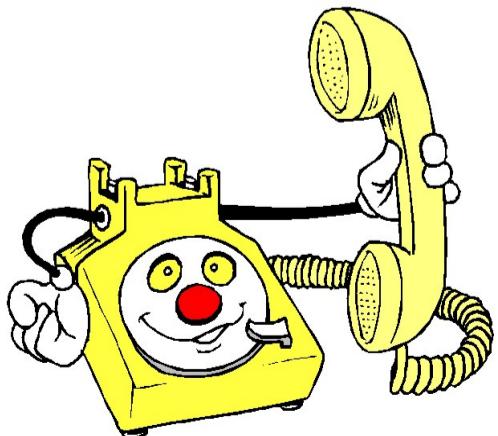
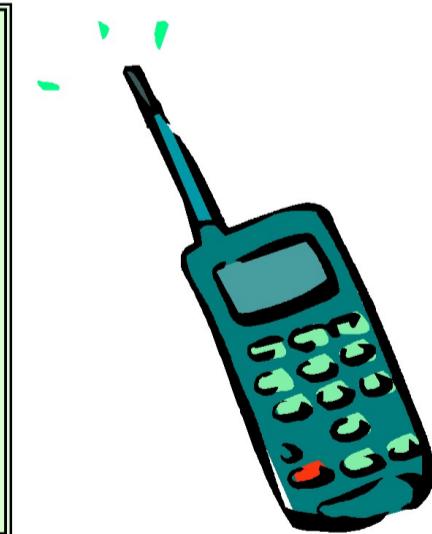


TELEFONOS DE SEGURIDAD CIUDADANA

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

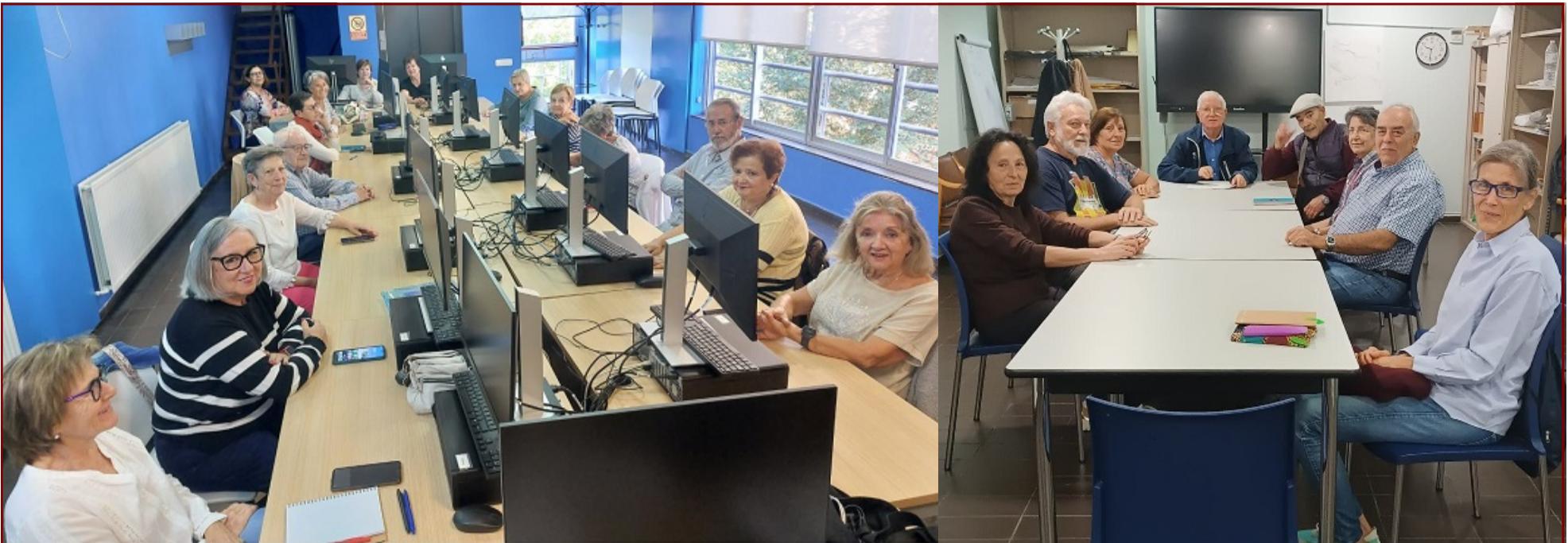
R.E.N.F.E.	902 320 320
ESTACIÓN DE AUTOBUSES	974 210 700
TAXIS	974 595 959
CORREOS Y TELÉGRAFOS	974 225 999
TELEGRAMAS POR TELÉFONO	902 197 197
HOGAR DE MAYORES IASS	974 226 212



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 diversas actividades programadas



Grupo de ADAPTACIÓN DIGITAL (Salud + Clave)

Grupo de BRICOLAGE



Dos imágenes de la charla de la Plataforma del Voluntariado e Inteligencia Artificial



Grupo del coro del Hogar, de Huesca VOCES DE LA ALEGRÍA. A la izquierda reunión con su coordinadora Isabel.



Charlo sobre el ICTUS de la Asociación AIDA (Asociación Ictus de Aragón)



Grupo de EN FORMA (I)

Grupo de EN FORMA (II)

Socios del Hogar del IASS de Huesca en diferentes actividades en este nuevo curso

