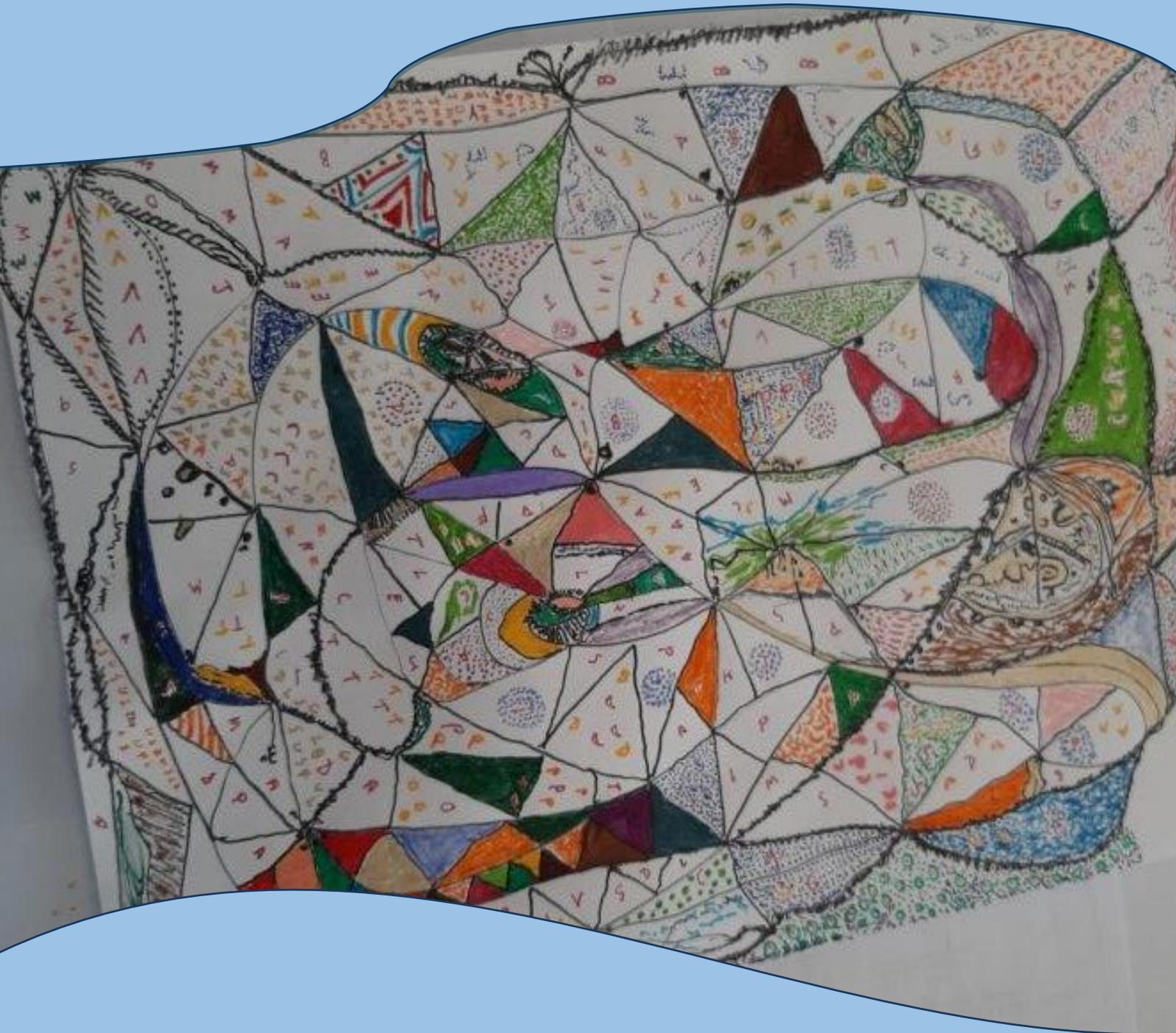


AIRES DEL PIRINEO

**BOLETÍN
JUNIO**

**Nº 86
2022**

**HOGAR DE
PERSONAS MAYORES
SABIÑÁNIGO**



SUMARIO

Sumario	2
Higiene postural	3
Salvad el saludo	4
Nuevos descubrimientos buenos para la salud	5
Olena	6
Pensamiento positivo	7
Encuentro intergeneracional	8 y 9
Mi ventana	10
Nuestros ojos en verano también se queman	11
¿Quieres seis historias para este minuto?	12
Cerca de buenas sensaciones	13
Visita del alumnado de Aineto y Senegüe	14
8 arbres singulars de l'alto Galligo.....	15, 16 y 17
Taller de dibujo	18
Yoga sénior/ yoga en silla	19
Festival fin de curso del Hogar	20
Teatro: La Dama del Alba	21
Primavera 2022	22 y 23
Agradecimiento	23
Retazos / Teléfonos de interés	24
Dibujo portada M^a Jesús Hernández Gil	

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

HIGIENE POSTURAL: CUIDA TU CUERPO DÍA A DÍA

La higiene postural, también conocida como **ERGONOMÍA**, se define como el conjunto de normas, consejos y acciones posturales, tanto estáticas como dinámicas, que nos permiten **evitar posibles lesiones** conservando la correcta posición de los elementos de nuestro cuerpo.

¿Cualquier postura en la que estamos cómodos es ergonómica? La respuesta es NO. Por ejemplo, podemos estar muy "cómodos" llevando una mochila solo por un asa, sin embargo, esta postura no respetaría nuestra higiene postural, ya que ciertas partes de nuestro cuerpo sufrirían en exceso. La forma correcta de llevar la mochila sería utilizando ambas asas y manteniendo la carga lo más pegada posible a la espalda, colocando los objetos más pesados en la zona más próxima a nuestra columna.



Cuando no tenemos una buena higiene postural, empezamos a tener dolores tanto musculares como articulares y adquirimos una **postura antiálgica**, es decir, una posición no natural en la que buscamos limitar el dolor que sentimos, sin embargo, al adquirir esta postura otras partes de nuestro cuerpo sufren en exceso, por lo que hay que evitarlas.



El primer paso y más importante para tener una buena higiene postural es ser conscientes de nuestra propia postura, para empezar a corregirla en caso de que sea necesaria. ¿Eres consciente de la posición que tienes mientras estás leyendo esta revista? Deberías de mantener la espalda bien apoyada, hombros relajados y colocar la revista a una distancia en la que nuestro cuello no esté muy flexionado.

**Equipo Profesional Servicio PAP
Hogar Personas Mayores Sabiánigo**

SALVAD EL SALUDO

En el mundo tenemos montada una gigantesca operación de salvamento.

Limitémonos sólo a los animales: hace unos 20 años Brigitte Bardot, se empeñó en salvar focas. Después están salvando ballenas y hay que salvar pingüinos, la víbora cornuda, el buitre leonado, la cabra hispánica y el lince ibérico en trance de extinción como otras muchas especies. Hay animales que desaparecen de la faz de la Tierra y no sabemos si es que llegan otros a sustituirlos o que tendremos que ir despidiéndonos todos poco a poco hasta dejar el planeta desierto.

En medio de esta operación de salvamento, a unos muchachos del Véneto se les ocurrió, hace unos años, hacer una campaña para recuperar la pérdida costumbre del saludo "Salva ilsalutos" (salva el saludo).

Antes las gentes se cruzaban en la vereda del campo, por una senda del monte, incluso en una calle casi solitaria y se saludaban. Ahora te cruzas con un "prójimo en la calle de un pueblo, en un parque público o en la puerta de casa, y si das los buenos días, hay algunos que te miran como si hubieran visto una tortuga con alas o como si hubieras dicho que te den...

A la iniciativa de estos chicos italianos se unieron enseguida unas cuantas docenas de pueblos de la región y de asociaciones de vecinos y a lo mejor consiguen salvar el saludo, náufrago en el estrés, la prisa y la insolidaridad. A las gentes de hoy, en general, les importa un rábano el prójimo. Al otro que le vayan dando.

Era bonito lo del saludo, me contaba un amigo que su bisabuela había conocido a un matrimonio, que estaban siempre saludándose, con cualquier pequeño motivo. Hace ya algún tiempo empezamos por abreviar el saludo "adiós". Antes se despedía con "quede usted con Dios" a quien se iba, y un "quede usted con Dios a quien se quedaba, que luego se abrevió en el horrendo "con Dios". En mis tiempos de juventud no se podían dar los buenos días, sino "buenos días nos de dios".



La palabra "vale" la ponían los romanos en sus cartas y equivalía a "consérvate bueno" y ahora se usa en el sentido "está bien", casi como el O.K. inglés. En definitiva "vale", es saludo que algo tendrá que ver con "saludo". En Ítalas "ciao" tan universalizado, es otra abreviatura de una cortesía de mucha fineza, que en Véneto se dice "ciao tuo" y que significa "schiavo tuo", soy tu esclavo y otros la derivan de la frase "al tuo servicio". El caso es que ha terminado en una expresión mínima y rápida a la que se da el significado de "hola o adiós".



Juan Antonio Allué Bellosta

NUEVOS DESCUBRIMIENTOS

Actualmente, los investigadores debaten sobre el número de las especies humanas que han poblado el planeta. Hasta finales del siglo pasado, solo se reconocían tres: el Homo Erectus, cuyos restos se descubrieron en la Isla de Java, y que pobló el planeta desde hace 2 millones de años hasta su desaparición hace 7.000 años. El Homo Neandertálensis que habitaba principalmente Europa hace 230.000 años hasta su desaparición hace 40.000 años, y el Homo Sapiens, es decir nosotros, que surgimos en África hace 300.000 años y desde hace 65.000 nos expandimos por todo el planeta.



Sin embargo, esto cambió por los descubrimientos en los últimos años de nuevas especies:

En 2004 , en Flores , una isla indonesia, se encontraron los restos del Homo Floresiensis , una especie de un metro de altura..

En 2010, en la cueva siberiana de Denisova , se descubrieron los restos del homo Denisoviniensis. Su genoma indica que eran próximos a los Neandertales.

En 2019 en la cueva de Callan , en la isla de Luzón (Filipinas) descubrieron los restos del Homo Luzonensis .

Juan Antonio Allué Bellosta

BUENAS PARA LA SALUD

Una de las frutas preferidas y la segunda más consumida en el mundo es la manzana. El primer puesto corresponde al plátano. Su popularidad y abundante consumo se debe, en parte, a su fácil conservación, pues los actuales sistemas de almacenamiento frigorífico, que evitan su desecación y putrefacción, permiten disfrutarla durante todo el año.

Es una de las frutas más equilibradas, desde el punto de vista nutritivo y de gran importancia en la dietética sanitaria. Resulta excelente para combatir el colesterol. Rica en aguas minerales y azúcares, es además ideal para dietas de adelgazamiento.



En relación con sus virtudes medicinales hay una frase que los ingleses han conseguido exportar a todo el mundo: Una manzana al día aleja al médico de su vida.

Es curioso que la manzana antaño se le llamara la fruta del bien y del mal, aludiendo al Génesis,(cuya traducción al latín del término malum, generó la confusión, en lugar de mal, se tradujo manzana). En China donde la introdujeron los occidentales, le dieron precisamente este nombre "mingkuo" (fruta del precepto o bruja prohibida).

Juan Antonio Allué Bellosta

OLENA

La mirada dice mucho del estado de ánimo de una persona. Ella tenía una mirada que alternaba entre la incredulidad, la tristeza y la rabia contenida. También había vestigios de dulzura, amor, cariño y esperanza.



No comprendía su situación. Ella en un mundo apacible, amable, sintiéndose querida y atendida, libre de peligros y sus seres más queridos, lejos en situación desesperada, pendientes sus vidas de un hilo, inmersos en una guerra que nadie sabe a qué intereses responde y como se ha llegado a producir.

¿Es posible que la mente perturbada de una sola persona haya llevado a tantas personas a la locura y a poner a todo el mundo en vilo?

No entiende porque esa situación. Se rebela contra ella pero está atrapada en su propia contradicción. Querría estar con su familia pero era esa propia familia la que le había insistido para que se machara y se pusiera a salvo. Que por otra parte es lo que dicta la razón y lo que tenía que hacer. ¡Si o Si i

Pero la zozobra y el remordimiento no cesan y a veces se siente culpable de su bienestar en Sabiñánigo. Otras veces cuando estaba en Sabiñánigo eran vacaciones y estaba feliz. Los padres de acogida siempre habían sido como verdaderos padres y todos se quieren como una familia y eran felices sabiendo que regresaría a su tierra con sus otros seres queridos. Era una vida que tras muchos años de lucha y de sinsabores por fin se había encarrilado por el camino de la felicidad y ahora todo se había apagado y una luz negra asomaba por el porvenir.

Se preguntaba por qué le había pasado esto a ella, aunque se dio cuenta que había ocho millones de personas en su misma situación. Todas vidas truncadas en lo mejor de ellas. Esto debe acabar se decía todas las mañanas pero la realidad es muy tozuda y no da tregua. La



zozobra por lo que pueda pasarles a sus seres queridos de momento continua.

Se llama Olena, es ucraniana y definitivamente su mirada es triste, con un atisbo de esperanza y algún día volverá a sonreír.

Que seas feliz, te lo mereces

Sabiñánigo, en el 79 día de Guerra

Carlos Iglesias Estaun

PENSAMIENTO POSITIVO, FACTOR CLAVE PARA UNA VEJEZ TRANQUILA

Cuando se ha alcanzado cierta edad lo más aconsejable es tratar, en la medida posible, de relajarse y de mantener un pensamiento positivo. Y aunque es cierto que con la edad pueden llegar ciertas dificultades de salud, si quieres, puedes...

Varias investigaciones han demostrado que el cuerpo y la mente están conectados y la actitud tiene un fuerte impacto en nuestro estado físico y mental. Los rasgos de personalidad como el optimismo y el pesimismo pueden afectar en gran medida a nuestra salud, bienestar y calidad de vida.



BENEFICIOS DEL PENSAMIENTO POSITIVO EN LA TERCERA EDAD.

- *Mejora el bienestar físico y mental de la persona mayor.
- *Mejora el estado de ánimo y la autoestima.
- * Mayor residencia del sistema inmunológico.
- *Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y demencias.
- *Aumenta la calidad de vida.
- *Aumenta la esperanza de vida.

¡UN CAMBIO EN LA FORMA DE VER LAS COSAS!

Participar en actividades donde se necesite relacionarse con otras personas en un ambiente de solidaridad, libre de malas emociones como la envidia, la hipocresía, o el egoísmo.

HAY QUE APRENDER Y ESTAR DISPUESTO A DEJARSE QUERER, AYUDAR, Y ENTENDER QUE NADA SIRVE SEGUIR VIENDO EL VASO MEDIO VACIO.



Tomar la jubilación con una actitud positiva: Recuerda que vives una etapa hermosa de la vida, una nueva oportunidad para asumir nuevos proyectos y cumplir viejos sueños. Se trata de una etapa que se debería vivir con mucha paz e ilusión.

HACER EJERCICIO FISICO: Esencial para una vejez saludable y optimista.

ACTIVIDAD MENTAL: Es esencial para cuidar la salud mental del mayor y prevenir el deterioro cognitivo producido por la edad.

Sabemos que solamente en compañía de una persona optimista es posible desarrollar el hábito de pensar positivamente, es decir, de ver el vaso de una vez por todas medio lleno.

SALUD FISICA, Y MENTAL, PARA TODO@S.

Gema Jaime Gera *Alas para volar*

ENCUENTRO INTERGENERACIONAL CON EL IES SAN ALBERTO MAGNO

El 5 de abril, socios y usuarios del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal (PAP) del hogar fueron al IES San Alberto Magno



para realizar un encuentro entre jóvenes y mayores. La actividad consistió en una visita por las instalaciones del centro, grabación de un programa

de radio en el que el tema principal era la comunicación y las redes sociales y los cambios que se han producido en las formas de comunicarnos, además de una actuación musical por parte de los alumnos de 3º ESO y una lectura compartida de poemas y canciones.

Fue una jornada estupenda en la que mayores y jóvenes disfrutaron muchísimo. Como sabéis, estos encuentros forman parte del proyecto de



intercambio generacional que desde hace unos cuantos años se realiza con los centros educativos de la Comarca Alto Gállego. El objetivo principal de este proyecto es buscar espacios de interrelación, aprendizaje mutuo y, en definitiva, fomentar el acercamiento entre personas de distintas edades, que tanto puede compartir.

Desde aquí queremos aprovechar para felicitar al IES por el premio que se le ha concedido a nivel nacional, por el proyecto **“eTIC@ para un buen uso de las TIC”** y en el que hemos

participado, no solo en la grabación de la tertulia radiofónica, sino también con el taller que impartieron los alumnos del Ciclo de Grado Medio de Sistemas Microinformáticos y redes para los socios del hogar.

¡Muchísimas felicidades!



10 | COMARCAS

ALTO GÁLLEGO

Premio para el proyecto eTIC@ del IES San Alberto Magno

Ha sido galardonado por el Instituto Nacional de Tecnologías de la Educación

Mercedes Portella

SABIÑÁNIGO. El proyecto "eTIC@. Para un buen uso de las TIC", en el que viene trabajando desde el curso pasado el IES San Alberto Magno de Sabiñánigo, ha sido una de las tres experiencias que han ganado la 4ª edición del concurso "Internet pone la Educación por las nubes" (2022), que organiza el Instituto Nacional de Tecnologías de la Educación y la Formación del Profesorado (Intef).

El 17 de mayo, el profesor del Departamento de Informática

del instituto serrablés, Javier Fernández Lozano, ira a Madrid a recoger el galardón, en un acto que tendrá lugar en el Auditorio de la Fundación Telefónica.

Este proyecto "trata de minimizar el impacto negativo que la tecnología tiene en nuestra sociedad", explica Javier Fernández. "Como comunidad educativa queremos fomentar un buen uso de la tecnología facilitando el intercambio de experiencias. Una de ellas ha consistido en un curso sobre el uso del móvil impartido por nuestro alumnado de Grado Medio de



Tertulia intergeneracional con los usuarios del hogar de personas Mayores IASS de Sabiñánigo.

FP de Sistemas Microinformáticos a los usuarios del Hogar de Personas Mayores IASS de Sabiñánigo", añade el profesor sobre las actividades.

A continuación, el intercambio se completó con una visita al instituto en la que se aprovechó para grabar una tertulia radiofónica intergeneracional en la que se habló de cómo las TIC pueden ayudar a las personas mayores y también de cómo era

la escuela antes de aparecer las redes sociales.

Las otras dos experiencias ganadoras son "Educándonos", del CEPA San Sebastián de los Reyes (Madrid) y "Pon un técnico en tu vida", del CEPA Casa de la Cultura, Getafe (Madrid).

Como colofón para este curso, el próximo 26 a las siete de la tarde en la Casa de la Cultura Antonio Durán Gudiol de Sabiñánigo, "continuaremos con las

actividades de nuestro proyecto, con una mesa redonda con familias, alumnado y expertos en la que hablaremos sobre la influencia de las TIC en nuestra sociedad y sobre todo en nuestros jóvenes", explica Fernández Lozano.

Además, en este acto, se presentará un video documental que se grabó el curso pasado en colaboración con el Centro de Profesorado de Sabiñánigo. ●

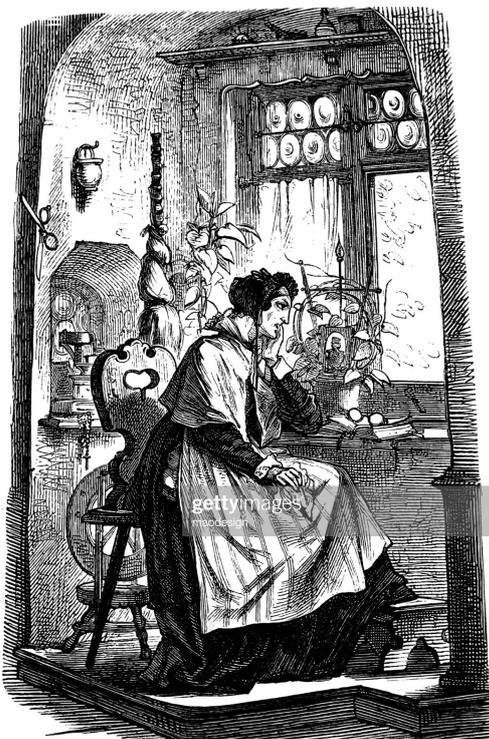
MI VENTANA

A mi querida ventana.

Cuando empiezo el día, lo primero que hago es mirar por la ventana, para orientar mi cerebro, y conectar con el exterior.

Mi ventana, aunque parezca extraño no lo es, ella es mi mejor amiga, que no falla nunca, y me acompaña en mis días de soledad, me invita a mirar el mundo que me rodea, me conecta con la naturaleza y es maravilloso ver el cielo azul, las nubes danzar, y los pájaros volar, gracias amiga fiel por dejar pasar el sol a través de tus cristales, él llega hasta mí, calienta mis huesos y me hace adormecer los sentidos, cuando hace viento y frío me protege.

Todas las cosas me ayudan cada día a seguir viviendo, cobran vida al prestarme un servicio.



Mi vida se pone en marcha cada día con la ayuda del andador o las muletas, todo lo que me rodea es esencial para mí, y me hace pensar que la vida es bella, cuando miro las montañas, me hace ilusión pensar que hay vida en ellas, me imagino a los sarríos corriendo por sus laderas, y al quebrantahuesos volando por el cielo, todo esto es imaginario, pero tengo algo más cercano, como la montaña que puedo divisar a través de los cristales de la ventana de mi cocina, donde me refugio para pasar el día, tengo mucho tiempo, todo el tiempo del mundo para pensar y profundizar, sobre lo que veo o pienso y aunque no alcance a ver todo lo que quiero, no importa, porque a través del pensamiento veo el resto.

¡Qué maravilloso es pensar!, cuando yo pienso, mi maravillosa ventana abierta de par en par, deja pasar la vida a través del canto de la lechuza en las noches oscuras del verano, o el canto de la alondra al amanecer.

Mientras el mundo gira a mi alrededor, yo sigo pensando y sintiendo que es hermoso es vivir.

Ana María Beltrán

“NUESTROS OJOS” EN VERANO, TAMBIÉN SE QUEMAN

Parecía que no iba a llegar el verano y ya no recordamos cuando hacía frío. Las horas de sol intenso aumentan y eso se convierte en un peligro para nuestra piel si no la protegemos bien con fotoprotectores.



Además, nuestro estado no es ni el mismo en cada momento: enfermos, embarazadas, o somos alérgicos a la composición. Por ello tendríamos que pedir ayuda a médicos, farmacéuticos, alergólogos, etc. Y, si son quemaduras más graves incluso ir al centro de salud.

Cuando ya sepamos la foto protector que necesitamos, recordad ponerlo “media hora antes” de la exposición al sol, y luego si hace falta,

cada dos horas o después del baño. Hay que usarlo por todo el cuerpo, sobre las zonas sin el bañador o calva, empeine, orejas...

¿Qué hay que hacer también? Evitar las horas de sol intenso sobre todo de doce a cuatro horas, y también cuando esté nublado, evitando que nos salgan los terribles melanomas, que la piel tarde o temprano te cobrará... Para un, tratamiento de una quemadura solar, la mejor medida serían remedios caseros, aplicar una crema reparadora con sucralfato, óxido de zinc, cobre, aplicada sobre la zona enrojecida. A los diez minutos ya se podría usar un aftersun que la hidrate y dar sensación de confort. Según la gravedad, acudir siempre al centro de Salud.

Por otro lado, no debemos olvidarnos de proteger nuestros ojos. La radiación solar puede también producir daño. No es inmediato, pero va degenerando los tejidos lentamente. Los primeros síntomas son los relacionados con la sequedad ocular.

La Organización Mundial de la Salud estima que el 20% de los casos de cataratas, están vinculados con exposiciones solares.

La mejor manera de prevenir es con el uso de gafas de sol. Pero no todas las gafas tienen la mejor lente. Es importante saber el número de filtro que tiene. Una lente muy oscura, no protege más de la radiación... Asegúrate de que la lente ofrece garantías. Asegúrate ir a un oftalmólogo o a una óptica.



LOLA REINA

Fuentes: Revistas Médicas

¿QUIERES SEIS HISTORIAS PARA ÉSTE MINUTO?

1º Día: Los mejores del pueblo decidieron orar para pedir que lloviera. Todos se reúnen, pero solo un niño llevó el paraguas.

Eso es Fe...

2º Día: Cuando deslizas a un bebe en el aire y se ríe es porque sabe que lo atrapas de nuevo.

Eso es CONFIANZA...

3º Día: Cada noche nos vamos a dormir con la seguridad de que estaremos vivos la mañana siguiente ...y, sin embargo, nos vamos a dormir con la seguridad de que estamos vivos y ponemos la alarma del despertador.

Eso es ESPERANZA...

4º Día. Hacemos planes para mañana. A pesar de que no conocemos el futuro.

Eso es SEGURIDAD...

5º Día. Vemos el sufrimiento del mundo y a pesar de todo nos casamos y tenemos hijos.

Eso es AMOR...

6º Día. Había un anciano con una camiseta que decía: No tengo 77 años, tengo 17 años con 60 años de experiencia.

Eso es ACTITUD...



**¡¡¡VIVE LA VIDA con: Fe,
Confianza, Esperanza,
seguridad, Amor y Actitud !!!**

LOLA REINA

CERCA DE BUENAS SENSACIONES

Conectando con otras personas, ganando amistades en otro lugar, que a gusto me he sentido con un paisaje divino.

Ha sido un cambio para bien. Aprendiendo con tranquilidad a aceptar los síntomas de tener una enfermedad, paso a paso, a veces difíciles, y ganando paciencia en algunos instantes y con toda una etapa positiva.



Descubriendo, conociendo el empezar, con seres a los que siempre estaré unida, con esos sitios que me han mostrado su belleza, el refugio que mis ojos ha encontrado, los vientos que he sentido en mi cara, las palabras de tertulia con armonía que reencuentras.

Con personas que siempre estarán, sentimiento de ser amigos de mi alma. Con seres a los cuales es un placer decir buenos días, hola, ¿qué tal? Y seguir disfrutando de compartir un encuentro, un paseo, un cruzar una mirada, es vida cada instante y seguir estando viva, el repasar los pensamientos sin miedo, aliviando, aumentando, compartiendo, que cuando me vaya, habrá instantes que serán el recuerdo perfecto vivido que dejo en el aire, paisaje, polvo con agua de que flores he echado al universo repartido para personas, animales o plantas, pájaros.

Con la lluvia que me he mojado, el agua que he bebido, de la que necesitaba saber su recorrido, la belleza cuando desde mi casa la montaña veo si está con nieve o ventisca, o como desaparece si hay niebla, volviendo a mirar buscando la belleza que hay en casi todo lugar. Pero lo más importante es haber conocido a buenas personas, seres que he tenido el privilegio de que por mi vida siempre estarán

con lo que soy, hemos sido y compartido., que regalo de vida de ellos nuestros momentos de unir hablando de dar amistad y alivio.

Los cantos de los pájaros me han regalado la alegría de verlos pasando, quietos hasta que de cerca de ellos he estado mostrando sus alas volando con el aire o fuerte viento.

Todo lo creado, nacido y plantado, que belleza a mi ver es mostrado.

Gracias a todos los seres que hacen posible, facilitándome que una letra con otras se junte, para decir de mi pensamiento, yo soy así.



M^a Jesús Hernández Gil

VISITA DEL ALUMNADO DE LAS ESCUELAS DE AINETO Y SENEGÜE

El pasado 25 de abril nos vinieron a visitar los alumnos de las escuelas unitarias de Aineto y Senegüé. Durante el ratito que estuvieron en nuestro centro, realizamos un cuento, les contamos unas adivinanzas y les enseñamos a jugar a las billas y a la rana, y pasamos una mañana estupenda. Gracias por vuestra visita, nos lo pasamos muy bien y esperamos que pronto podamos volver a realizar actividades de forma conjunta.

¡Nos vemos al curso que viene!



“8 ÁRBOLS SINGULARS DE L'ALTO GALLIGO”

Mi interés por llevar a cabo la Exposición “8 *arbols singulars de l'Alto Galligo*”, en el Hogar de personas mayores de Sabiñánigo, no es otro que el de dar a conocer una parte de la “*Replega d'arbols singulars e molimentals de l'Alto Galligo*” sobre la que pude informar en la charla/coloquio que se llevó a cabo, en dicho hogar, el día 24 de abril de 2022.

En primer lugar, me gustaría aclarar que dicha recopilación es, y será, un trabajo inacabado, ya que, por las montañas, bosques y lugares de dicha comarca, seguramente, hay decenas de árboles dignos de poderse incluir en esta recopilación, árboles que posiblemente hayan visto pocos seres humanos. De hecho, hace un par de meses los Agentes de Protección de la Naturaleza del Gobierno de Aragón han descubierto la existencia de una arboleda dispersa de tejos cerca de Peña Canziás. El conjunto cuenta con más de diez tejos centenarios de grandes dimensiones (de más de 2 metros de perímetro), siendo el individuo más notable un tejo de 6.10 m de perímetro.

Es un trabajo, pues, que irá introduciendo nuevos ejemplares conforme se vayan descubriendo.

En la actualidad la recopilación cuenta con 42 árboles o arboledas que podríamos considerar singulares o monumentales ya sea por su tamaño, edad, rareza... De cualquier manera, árboles impresionantes que bien merecen nuestra admiración. Todos están dentro de la comarca del Alto Gállego.

Los árboles son: 12 Quejigos/Caxicos, 4 Chopos, 4 Abetos/Abetes, 4 Hayas/Fabos, 2 Pinos negros, 2 Tejo/Taxo, 1 Olmo/Urmo, 1 Pinsapo (*Abies pinsapo*), 1 Fresno/Fraxín, 1 Encina/Carrasca, 1 Roble/Caxico d'Europa (*Quercus robur*), 1 Espino amarillo/Arto de río, 1 Castaño de Indias/Castañera borde (*Aesculus hippocastanum*), 1 Sauce/Salzera,

1 Secuoya (*Sequoia sempervirens*), 1 Serbal de Cazadores/Pixorrotera o Buxardera, 1 Serbal/Zerollera (*Sorbus domestica*) y 1 Tilo/Tilera.

Para elaborar la recopilación he contado con las siguientes fuentes, "Guía de árboles de la comarca del Alto Gállego" de José Miguel Navarro y libro inspirador de esta recopilación, "Árboles de Aragón. Guía de árboles singulares y monumentales de Aragón" de PRAMES S.A., "Inventario de árboles singulares" del Departamento de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente de la D.G.A., "Guía de árboles del Pirineo Aragonés" de Rafel Vidaller Tricas, "Comarca del Alto Gállego" y en concreto el apartado -La flora y el paisaje vegetal de la comarca del Alto Gállego- escrito por José Antonio Sesé, diferentes medios escritos de carácter digital y fuentes orales de conocidos y amigos.

La metodología utilizada ha sido la siguiente: búsqueda por diferentes medios de los árboles singulares y monumentales de la comarca, localización geográfica, visita a los mismos para medirlos, geolocalizarlos y fotografiarlos (de los que ya contaba con una medición la he conservado), diseñar y rellenar las fichas de cada uno de ellos.

El trabajo de búsqueda y localización de los árboles ha sido muy gratificante, era como ir descubriendo verdaderos monumentos de vida.

Mi intención es crear un blog e introducir toda la información sobre estos árboles y/o arboledas: fotos, geolocalización UTM, medidas del árbol, como llegar al mismo y otras informaciones de interés. Igualmente me gustaría poder llevar a cabo experiencias como la que hicimos en el Hogar de personas mayores de Sabiñánigo en otros pueblos de la comarca.

La experiencia de Sabiñánigo fue muy interesante y me gustaría dar las gracias tanto a Noelia, su directora, como a Gloria y todo el equipo del Hogar. Ellas nos facilitaron en todo momento el montaje de la exposición y el desarrollo de la charla/coloquio.

En cuanto a la finalidad, u objetivo, que persigue este trabajo de recopilación, y su difusión, es la de que, por medio del conocimiento de estos árboles, cuando menos llamativos y atractivos, se llegue a estimarlos y respetarlos, y por extensión a estimar y proteger los árboles en general. Creo que para estimar hay que conocer. Y ha sido mi estima y respeto hacia los árboles, y más aun siendo neófito en la materia (profesor de instituto y de letras), la que me ha llevado a embarcarme en estas aventuras.

Por último, este trabajo ha sido escrito en aragonés y en castellano, como se puede observar casi todos los árboles se dicen de manera diferente en el Alto Gállego, ya que la lengua hablada durante siglos en esta zona ha sido el aragonés. Y qué menos que hacer un pequeño homenaje a estos monumentos de vida en su propia lengua.

Y ya solo queda dar las gracias por la acogida recibida en el que para mí siempre ha sido y será mi pueblo.



Se agradecerá información sobre árboles monumentales o singulares de la Comarca del Alto Gállego al correo electrónico: benito.chema@gmail.com

Exposición multidisciplinar. Chema Benito Bercero

TALLER DE DIBUJO

El arte ha sido desde la prehistoria una forma de expresión para los humanos. Gracias al arte, sabemos cómo se ha vivido desde tiempos inmemoriales y cómo se han desarrollado las diferentes culturas.

Está demostrado que el dibujo y la pintura, como el arte en general, ayuda a las personas a concentrarse, a ser creativas y a mejorar su estado de ánimo.

El taller de dibujo del hogar es un lugar donde se aprenden las técnicas artísticas desde cero, desde el lapicero.

Las técnicas secas más primitivas como el carboncillo, las cretas o el lapicero, son las primeras que se utilizan para comenzar a dibujar y a conocer todas las posibilidades que nos dan, sumando la técnica del pastel para añadir color y viveza a las creaciones.

Las técnicas húmedas como la acuarela o la pintura acrílica, nos dan otro mundo de posibilidades, pintando con pinceles y otro tipo de utensilios que ni te imaginas.

Es un espacio donde se comparten experiencias, obras de arte, curiosidades sobre artistas, talleres grupales y como colofón, se realiza una exposición con todo el trabajo realizado.

Goya dibujó un anciano con bastón y titulando la obra: "Aún aprendo". Nunca dejes de aprender. ¿Quieres saber más? ¿Te animas?



YOGA SÉNIOR-YOGA EN SILLA

En este número, os vamos a presentar una de las actividades físicas del hogar, YOGA EN SILLA. Actividad que se lleva realizando en nuestro centro desde hace más de 5 de años, y que en la actualidad está impartida por Vicky Martínez de Aran Danzas.

Uno de los principales beneficios de la práctica de yoga es la correcta respiración a través de diferentes ejercicios (pranayamas o prácticas de respiración) que oxigenan el cuerpo, órganos, tejidos, células, aumentando un aporte de energía y vitalidad.

La parte física es adaptada a las necesidades de movilidad de los alumnos. Las posturas de yoga fortalecen, flexibilizan y facilitan una corrección postural, todo ello favorece la confianza, la autoestima, la autonomía, la salud física y también la emocional.

Realizar Yoga en grupo mejora la cohesión grupal fortaleciendo valores como la empatía.



FESTIVAL FIN DE CURSO DEL HOGAR

¡Qué concurrido que fue el Festival Fin de Curso del Hogar en la plaza de San Javier, el jueves 26 de mayo! No se lo perdió nadie.



Mucha gente hubo allí, se acabaron las sillas.

El Invierno no pudo ir, pero mandó al fresco-frío en la apetecible sombra de tilos y de paredes, donde se arrimó la

gente para protegerse de un Sol de Casi-Verano, que no se perdió el evento y que calentaba lo suyo.

El Viento tampoco pudo ir, pero mandó a la Brisa de Primavera - que sabía pero buena-, y balanceaba las hojas de corazón de los amorosos tilos, al tiempo que el Grupo de Acordeones nos balanceaba a nosotros con sosiego de buena música suave. Así comenzó el evento.

Llegó también el Milano Real, que no se pudo quedar, aunque bien le apetecía: tuvo que seguir su ronda diaria de mediodía. Los Gorriones sí pudieron, y los Aviones Comunes, y asimismo los Vencejos, que chillaban bien alegres pasando una y otra vez sobre la plaza repleta, mirando las evoluciones del Grupo de Yoga en Silla.

Y luego el Grupo Las Jeringosas con sus bailes y sus danzas, e incluso sus picardías (impensables hoy en día con la Censura en disfraz de Política-Corrección); de cantos de Panaderas, de los tiempos de nuestros abuelos, ¡quién lo diría! más liberales, alegres y relajados.

Hasta el Misterio asistió: no sé como ocurrió, apareció de repente, al parecer se coló por una rendija del Tiempo: un Alma fue en forma de Mariposa (no me lo invento, lo juro, fue una mariposa de negras y rubias y verticales franjas). Primero se posó de broche en el pelo de una señora de la primera fila, y después se fue al atril del Grupo Vocal del Hogar que estaba en el escenario, y allí se quedó extasiada, escuchando bien atenta (con las alas bien abiertas) el Vals de las Mariposas. Después desapareció al acabar su canción: parece que al Otro Lado volvió por su rendija del Tiempo.

Y para finalizar, nos meneamos a gusto con el tremendo ritmazo y la buena sabrosura del Grupo de Baile Latino.



Ah, qué no se me olvide!, estuvieron asimismo la Alcaldesa y el Director Provincial, que dijeron los discursos, y prometieron: si este es el primer año que lo hacemos en la Plaza, al año que viene más!

Gonzalo Mairal

TEATRO: LA DAMA DEL ALBA



Después de dos años de descanso por la pandemia, este curso pudimos de nuevo comenzar nuestros ensayos de teatro leído, para así poder estrenar en el Hogar la lectura teatralizada de *La Dama del Alba* de Alejandro Casona, obra que pudimos leer el día 18 de mayo a las 17h.

Los 13 componentes del grupo, (una con baja ese día por COVID), queremos agradecer a los asistentes su presencia, deseando pasasen un buen rato.

Llevamos ya 10 obras de teatro leídas, desde que comenzamos con esta actividad y he de agradecer a nuestros lectores, su interés en seguir en el grupo, la mayoría están desde el principio y desean seguir en él, los que lo han dejado o bien ha sido por enfermedad o defunción (Antonio Esmiol y Paco Rando), a los que ofrecimos el estreno de nuestra obra y que siempre recordaremos y estarán presentes en nuestros estrenos y oraciones.

En octubre comenzaremos el ensayo de una nueva obra, para podérsela leer en primavera.

He de comentar que el cupo de lectores está completo, somos 12 actualmente y solamente se guardará lista de espera, por si hay alguna baja. Es difícil encontrar obras de teatro para tantos actores...

M^a Fe Izquierdo

PRIMAVERA 2022

Después de un invierno incierto
lo mejor que se puede esperar:
es una hermosa primavera
que nos vuelva a entusiasmar!

Escribo a la Primavera
desde hace muchos años.
¡Agradeciendo cuando es buena
y protestando sus "engaños"!

La ilusión de todo el año
empieza en la Primavera.
¡Pues si viene negativa
¡A lo "negativo" nos lleva!

Siente la mente en este tiempo
un positivo "subidón";
Hay un refrán que lo dice
Y no es ninguna invención.

Siempre con los brazos abiertos
Primavera, te esperamos:
¡Eres la más guapa del año
eso nunca lo dudamos!.

El otoño nos adormece
y el invierno nos aniquila.
¡Y llegando la Primavera
salimos del "aletargo".

Lo mismo hace la Fauna,
Que es una revolución.
¡Con sus nidos, y sus crías
trabajan con ilusión!

Si no hubiera "Primaveras"
sería un aburrimiento.
Pues allí cargamos las "pilas"
Para el resto del tiempo

Sabemos de tus maneras
que sueles ser muy variada.
¡Te seguiremos protestando
si eres desordenada!

Los hortelanos están
todos bastante nerviosos.
Porque lo ven muy lejano
el ver sus huertos hermosos.

Los días de Primavera
los más bonitos del año.
¡Y si no los disfrutamos
eso nos hace daño!.

Por parte de la pandemia
tenemos algunos agobios:
¡Si la primavera nos ayuda
estamos aliviados!

Todas las personas mayores
solo cumplimos "otoños".
Pero, para la Primavera
es primavera cada año.

Solo pronunciar "Primavera"
se despierta la alegría.
¡por eso te esperamos
contentos la mayoría!.

Empieza la primavera,
todo empieza a recrecer.
También los buenos
sentimientos
debemos hacer crecer.

Ahora la Naturaleza
todo vuelve a la vida.
Y se puede comprobar
lo que crece cada día.

Cada año la primavera
me sirve de inspiración.
Pues para hacerle versos
me hace sentir emoción.

Le ocurre a la Primavera
lo mismo que al rosal:
¡que las rosas son bonitas
pero espinas ha de llevar!

Esperada primavera,
que todos los años llegas,
Para alegrar nuestras vidas
gracias te damos de veras.

Primavera, te esperamos
que seas buena y generosa,
para que te podamos decir
que eres bonita y hermosa.

Santiago Borra



AGRADECIMIENTO

Desde aquí, queremos agradecer a Miguel Ángel Cortés, la donación de dos cuadros para el Hogar. Dichos cuadros forman parte de la decoración del centro, y los podéis ver cuando vengáis a visitarnos.



RETAZOS

- Recordaros a todos, los que habéis realizado alguna actividad este curso y los que queráis realizarla en el curso que viene: **DEBEIS VENIR A INSCRIBIROS DEL 5 AL 23 DE SEPTIEMBRE EN HORARIO DE 9 A 14H.(traer carnet de socios)**
- Seguiremos mandando información por correo electrónico. Si alguien quiere recibirlos puede darnos su correo electrónico.
- DESEAROS UN BUEN VERANO A TODOS. OS ESPERAMOS EN SEPTIEMBRE.

TELEFONOS DE INTERES



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