

# La Voz del Pensionista

Hogar y Centro de  
Día de Personas  
Mayores-Fraga

Número 239  
FEBRERO 2020



CARNAVAL

 GOBIERNO  
DE ARAGON

iass

## SUMARIO

- Pag. 3 MIGUEL ISIDORO  
Pag. 4 CELIA GUTIERREZ  
Pag. 5 AMALIA MARTÍNEZ  
Pag. 6 AURORA OTAL Y  
PASATIEMPOS  
Pag. 8 CARMEN NICOLÁS  
Pag. 9 JOAQUÍN GUIRAL  
Pag. 11 ALFREDO CASTAÑ  
Pag. 12 ROSA MIRET Y  
ONOFRE ALONSO  
Pag. 13 ARÁNZAZU  
RODRÍGUEZ Y JULIO  
MORENO  
Pag. 14 JOSE Mº LABRADOR  
Pag. 15 TERESA RODES  
Pag. 16 JOAQUINA SAMPER  
Pag. 17 ALFREDO CASTAÑ  
Pag. 18 PACO TEJERO  
Pag. 20 QUIMA  
Pag. 22 JOAQUÍN SALLERAS  
Pag. 23 SOCIO 4208

### Coordinador de Redacción

Joaquín Guiral Satorres  
Equipo de Redacción  
Trabajadores del HOGAR

### Autoedición

Equipo de Redacción

### Edita

“Centro de Día de Fraga”  
Dep. Leg. HU- 382/1999

### Contacto y solicitud del Boletín en formato PDF

Hogar de Personas Mayores IASS  
Avda. Parque s/n  
22520-FRAGA (Huesca)  
Tfno. 974471659

[cdfraga.iass@aragon.es](mailto:cdfraga.iass@aragon.es)

El contenido de los artículos es responsabilidad de la persona o personas que los firman, sin que la Coordinación de Redacción se haga responsable de su contenido ni de su forma.

## EDITORIAL

Febrero, febrerillo el loco, febrero chocolatero, febrero bisiesto... La Candelera, San Blas, Sta. Águeda, San Valentín. 4 de febrero, Día Mundial de lucha contra el cáncer, 15 de febrero contra el cáncer infantil... Un mes muy corto (aunque este año tenga un día más...), pero tan intenso...

Y en el Hogar se vive profundamente, pues no sólo tenemos las **actividades festivas tradicionales**: Sta. Agueda y San Valentín, Carnaval o la sardinada; sino que intensificamos la oferta de actividades, tal como pueden ver en nuestra contraportada o informarse con nuestro personal (talleres informática, salud, dibujo a carboncillo...).

Además, el día 5 recibimos a los alumnos de Torrente y de Miralsot del CRA Ribera del Cinca; el 13 se celebra una sesión del festival Fraga T Cuenta y el día 20 se entregan los Premios Cuarto Pilar en Zaragoza y acudiremos con un grupo de voluntarios del centro.

Muchas actividades pensadas para ustedes, para que vengan a pasar estos meses de invierno **al calor del Hogar de Personas Mayores de Fraga**. No se lo pueden perder...

## CEGALLOSA 2020

Jo no ho pug remediar,  
Tanta cegallosa, m'entristeix  
l'ànima,  
Així ho sento,  
Així ho escric..  
Sento una forta depressió!  
I les ganes de viure,  
Volen entre la boira  
Com aus desnortades!  
Ignorants dels perills.

Tenir il·lusions dona vida,  
Ganes de viure,  
Massa cegallosa em fa mal!  
Veure el Sol!!! Poca cosa és,  
Però anima,  
La sang es calenta  
I els meus ulls se il·lumina'n  
I com petites brases  
Ronden pe fogaril.

Ahir varem tenir una tarda  
solejada,  
I una mica de goig em va fer,  
reviure i millorar  
La confiança en mi mateix.  
Oh ! el sol.  
Avui mes cegallosa,  
Molt preta i terrosa,  
Lo que em faltava!  
He eixit a desafiar-la.  
Ting que viure! Aquest dia apagat.  
Que n'és de difícil esser creatiu  
Entre tanta tristesa,

110120

## CONSEJOS

Qué fácil es dar consejos,  
cuando tu vives boyante,  
y la alegría te desborda.  
tal vez alguien no te aguante.  
Consejos yo no te pido  
solo pido me acompañes,  
tus palabras son puro humo,  
valoro tu cercanía.  
Yo también subí montañas,  
y conversé con la luna,  
y le ofrecí muchas flores,  
elegida una por una.  
Tú vives acelerado,  
yo vivo ralentizado,  
el vigor con el que vives,  
en mi casi está acabado.  
Alabo tu vigor joven,  
que te hace mirar muy lejos,  
sobre sierras y colinas,  
donde corren los conejos.  
Una vejez saludable  
y un deceso muy tranquilo,  
esto es cuanto apetecemos,  
y no caer en el olvido.  
“Qué tarde te conocí...”  
exclamó san Agustín,  
en Dios encuentro el sentido,  
el Infinito sin fin.

Miguel Isidoro. en-20

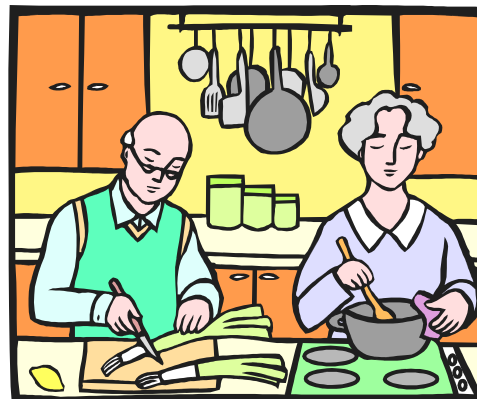


# COCINAR CON CELIA

## TERNERA CON OLIVAS VERDES

### INGREDIENTES:

- 1 KG DE BABILLA DE TERNERA
- 1 PIMIENTO VERDE
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA
- DOS CUCHARAS DE HARINA
- 200 GR. DE OLIVAS VERDES CON HUESO
- 1 VASO DE VINO RANCIO
- ACEITE DE OLIVA, SAL,



### PREPARACIÓN:

Se prepara un sofrito con la cebolla picada y el pimiento cortado en pequeños trozos, añadiéndole la harina. La carne se corta en filetitos, como si fueran escalopines y se pasan brevemente por la sartén con aceite. Después se colocan en una tartera de barro a la que se incorporan el sofrito, el vino y agua, para que cueza a fuego lento durante una hora. Tras ello, se añaden las olivas verdes y se prolonga la cocción media hora más.

## CESTA DE TIRAMISÚ

### INGREDIENTES:

- 4 CESTAS DE CHOCOLATE (o cestas de oblea con chocolate para helado)
- 8 BIZCOCHITOS REDONDOS (cortados al tamaño de las cestas)
- 3 YEMAS
- 3 CUCHARADAS AZÚCAR GLASS
- 300 GR. QUESO MASCARPONE
- LA PUNTA DE UNA CUCHARA DE CAFÉ MOLIDO
- CAFÉ TIBIO
- CACAO EN POLVO

### PREPARACIÓN:

Bate las yemas con el azúcar glass y el café molido. Añade el mascarpone y bate hasta obtener una crema homogénea.

En el fondo de las cestas pon el bizcocho bañado en café tibio. Vierte la crema, pon otro bizcocho y otro poco de crema. Déjalo en la nevera de 4 a 6 horas. Espolvorea con cacao.

**Celia Gutiérrez**

## EL RELOJ

Reloj tu marcas las horas  
en la noche y en el día  
con tu molesto tic tac  
vas controlando mi vida.

Me encuentro a gusto en la  
cama  
y sueñas despertador  
haces que me levante  
yo te maldigo, reloj.

Voy haciendo mi trabajo  
y me miras continuamente  
de esa pared colgado  
vigilas igual que un jefe.

Reloj, ¿te quieres venir?  
me tengo que ir a comprar  
tu mandas la hora de abrir  
y la hora de cerrar.

Vas luciendo en mi muñeca  
radiante y presumido  
discreto y elegante  
si eres reloj de bolsillo.

Reloj me haces correr  
pues la comida no está  
y es la hora de comer,  
me esperas en la cocina.

¿Por qué no vas más despacio?  
pues siempre vas muy deprisa

deberías andar para atrás  
porque en alguna ocasión  
sería mucho más bonito  
volver la vida a empezar.

Reloj quiero hacer mi siesta  
y no me dejas descansar  
contigo no hay quien duerma  
con tu molesto tic tac.

Reloj, ¿te quieres venir?  
yo ya me voy de paseo  
yo sin ti no se salir  
¡ay! mi reloj cuanto te quiero.

Me habla con su voz,  
el reloj de Amalia  
**Amalia Martínez Torrente**





## LEYENDAS ARAGONESAS: LOS AMANTES DE GRAUS.

Por Graus no se puede pasar sin detenerse. Y mejor aún, ir de propio y perderse por ese medallón de recuerdos aragoneses. Allí la iglesia de la Compañía de los tiempos en que Baltasar Gracián vivía, la casa de Costa, "León de Graus", y la de Torquemada, de tristes recuerdos para la Inquisición...

Es preciso visitar la impresionante plaza del Ayuntamiento, con los más maravillosos aleros que jamás se hayan colgado de un tejado. Y la desafiante basílica de la Virgen de la Peña, encaramada en esa montaña precipitante, junto con las fabulosas pinturas en las fachadas de algunos hogares.

Al estar en Febrero, el mes de los enamorados, la siguiente leyenda está relacionada con el tema.

Nos cuenta la leyenda que los señores de Padilla querían casar a su hijo con doña Margarita de Solano heredera de una de las más sólidas fortunas de Graus.

Probablemente los planes del caballero eran reforzar la economía familiar, resentida por su juego y por las fuertes y frecuentes multas resultado de las irregularidades contrabandistas en las que se hallaba metido.

La tal Margarita, además de mucho dinero y prestigio, es fama que tenía una belleza deslumbrante. Cuando paseaba su figura por las calles de Graus, acompañada de sus dueñas, se convertía en un imán irresistible que atraía todas las miradas y aceleraba todos los corazones de los muchachos grausinos.

Pero sin embargo el corazón del joven Rodrigo latía por otra damita del lugar a quien había jurado fidelidad desde el primer día en que la conoció, Marica.

Muy pronto se creó una fuerte tirantez entre padre e hijo por motivo de esos amores.

Las discusiones iban en continuo aumento. Los razonamientos interesados del padre se estrellaban violentamente en el ánimo del hijo. Y al final, pudo más el amor del uno que la avaricia del otro entre los dos tercios aragoneses.

Más todavía: el ardiente amor se sobrepuso por encima de una ancestral tradición de casamientos entre nobles; y por encima del amor a la Casa, tan arraigado de padres a hijos en el Alto Aragón e incluso hasta a la adhesión del joven a la última voluntad de su padre muerto en el exilio.

La muerte del padre no hizo sino allanar el camino que ya tenía decidido Rodrigo. Por fin, se fijaron los desposorios para un día de junio del año de gracia de 1525.

La expectación en Graus debía ser enorme: por la alcurnia de Rodrigo, barón de la Pinilla; por la justificación que todos esperaban que daría a la bellísima y desairada dama de la nobleza doña Margarita de Solano que desde luego lo había intentado todo para ganarse el corazón de Rodrigo al que amaba en secreto.

Había disparidad de opiniones. Los unos aplaudían el amor y la libertad del muchacho.

Pero esas conjeturas eran desconocer la entereza del noble, sus profundos sentimientos y su fidelidad al amor y a la palabra dada.

Aquel día, todo Graus se apelotonaba a las puertas de la casa solariega de los Pinilla. No podían perderse ningún detalle. Querían espiar y comentar la llegada de todos los invitados, regiamente adornados, acompañados de lacayos ricamente trajeados; a las damas de la más alta alcurnia ribagorzana. Querían enterarse de las músicas y los bailes y los menús y, sobre todo, del desenlace final de un acontecimiento largamente esperado en la villa.

Cuando todos los invitados entraron en la casa palacio de Rodrigo encontraron a punto todas las reformas adecuadas a la nueva vivienda. En los comedores, un alto zócalo de piedra estaba cubierto de cortinillas que parecían esconder tal vez algún misterio.

Muy pronto se aclaró. Cuando estaban todos los comensales reunidos para comenzar el yantar, don Rodrigo se acercó a una esquina y tiró de un cordoncillo. Todos estaban expectantes.

Ante el rubor de la novia y la admiración de los invitados, se descorrieron las cortinillas del zócalo para descubrir una inscripción en los sillares que repetía una y otra vez, el lema que definía la firmeza del noble grausino y daba razón de todo su proceder.

En sus grandes letras talladas y caprichosamente entrelazadas todos pudieron leer:

**RODRIGO AMA A MARICA.**

Y es pena pero nada más sabemos de ellos ni de su descendencia. Solamente pueden hacerse conjeturas sobre la felicidad de un matrimonio defendido con tanta pasión.

Cuando la casa solariega de los Mur, señores de la Pinilla, pasó con el tiempo a otros propietarios, los nuevos dueños quisieron hacer constar la leyenda grabada en la piedra y dos de las inscripciones de los comedores pasaron a la fachada de la mansión, en donde todos los visitantes pueden verlas y en donde los grausinos recuerdan la entereza del amor aragonés, que esta vez no terminó en tragedia.

Saludos, **Aurora Otal.**

## SUDOKU FÁCIL

			<b>1</b>			<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>			<b>2</b>			
	<b>8</b>					<b>7</b>	<b>1</b>	
<b>4</b>		<b>8</b>	<b>3</b>	<b>9</b>				
<b>9</b>		<b>3</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>7</b>		<b>9</b>		
<b>2</b>						<b>4</b>		<b>6</b>
					<b>6</b>			<b>9</b>
<b>8</b>	<b>3</b>		<b>9</b>			<b>1</b>		



## EL ESPEJO DEL COFRE

Es algo muy curioso que he leído, pero yo lo voy a contar a mi manera sin dejar de lado la esencia de la historia.

Hace muchos años, a la vuelta de un viaje de negocios, un hombre compró en la ciudad un espejo, nunca había visto uno, ni sabía lo que era, ¿fue la ignorancia lo que le atrajo? o ¿fue el ver lo que se reflejaba en él? Maravillado

lo compró, y sin decir nada a su mujer lo guardó en un cofre que tenía en el desván. A veces, si se sentía triste y sólo, iba a ver a su padre, pues él no veía su cara en el espejo sino la de su padre, y eso para él era un secreto, pues su padre había muerto hacía muchos años.

¡Mira que poder tener a mi padre allí tan cerca! y lo mejor, la suerte que tuve de haberlo encontrado.

Su esposa lo encontraba muy triste cada vez que volvía del desván. Así que un día le siguió y comprobó que había algo en el cofre que le ponía triste y ensimismado largamente.

Un día que el marido no estaba en casa, ella abrió el cofre y vio dentro una mujer cuyos rasgos le eran familiares, pero sin saber quién era. Así surgió una gran pelea, pues la esposa le decía a que allí tenía guardada una mujer y el marido aseguraba que guardaba a su padre.

¿Cómo podía la mujer entender que le mintiera de esa manera?

Allí había una mujer, no había la menor duda, solo que a veces la veía muy enfadada, y las peleas seguían.

Pero un día pasó por allí un monje muy venerado por la comunidad, que se ofreció a ayudarles, porque las peleas ya se comentaban por todo el pueblo. Los esposos le explicaron el dilema que tenían y le invitaron a subir al desván y mirar dentro del cofre.

Los esposos se iban mirando y los dos convencidos de tener la razón, pero la sorpresa fue muy grande e inesperada para ellos, porque cuando abrió el cofre les aseguró que allí no había ninguna mujer, ni tampoco el padre de él, allí solo había reposando un monje.

¿Qué le llamarían ustedes a esto? "Ignorancia"

Más bien se podría decir que es algo que ves por primera vez, porque desde que el mundo es mundo, no han parado de inventar cosas nuevas, pero lo más importante, es que, seguro que seguirán descubriendo cosas que van a dejar alucinados a las gentes de la época que sea, y puede que lleguen a sentirse ignorantes y pequeños ante tanta grandeza que queda por descubrir.

El espejo fue un invento más, antes de descubrirlo, nadie conocía su rostro.

Un saludo,

**Carmen Nicolás**



## EL GOCE DE VISITAR PUEBLOS PEQUEÑOS

El sábado pasado 25 de enero, como otros sábados, salí a visitar un par de pueblos venidos a menos (como la mayoría de los pueblos de las Comarcas Pre-pirenaicas y pirenaicas). Pueblos llenos de encanto, incluso en época invernal. Es mi amigo Eliseo el que indica los lugares por tener mejor conocimiento de los mismos.

Nos propusimos visitar **Chiribeta** y **Altisent** cercanos a Puente de Montañana. Nos encontramos en **Cofita**, (están ampliando la carretera), luego **Fonz** siempre señorial, **Estadilla** y **Estada**. Ascendimos por el río Ésera en busca del congosto de Ólvena, prodigioso. Junto a la carretera unos caballos y guerreros íberos nos marcan el territorio cortado por las bravas aguas del Ésera. Una veintena de túneles nos permiten acercarnos al Joaquín Costa, pero nos desviamos hacia **Torres del Obispo** y **Benabarre**. Óptima carretera. Al margen derecho se quedaron las entradas a **Aguinaliu**, **Aler**...nos aproximamos al área del Noguera Ribagorzana, Benabarre se nos ofrece con aires de gran población escalonadamente bella por el colorido y distribución de sus casas.

Entramos a la población para tomar un refrigerio en alguno de los bares/restaurantes de la población (antigua carretera). Las galletas caseras resultan bocados exquisitos.

Continuamos por la carretera que nos lleva al **Pont de Suert**, en busca de Chiribeta (antes de llegar a Puente Montañana. Nos metimos por una carreterita estrecha y asfaltada, pasamos una corriente de agua, sin problema, pero pronto nos encontramos con un roble caído sobre la carretera. Ni pensar en moverlo. Dimos media vuelta, como pudimos, y renunciando a visitar Chiribeta, nos regresamos hasta la carretera principal que nos condujo hasta Puente Montañana. Sin detenernos entramos en la Carretera de Tremp para visitar **Castisent**. Nos sorprendió gratamente un salto de aguas abundantes, que luego supimos e imaginamos que eran aguas excedentes del camal de la Enher que surte la central de Montañana, muy próxima a los pantanos de Montrebei. Tierras altas trabajadas por varias familias de Castisent.

Regresamos a Puente Montañana, pero antes de almorzar decidimos pasear por el “puente colgante” y visitar la población. Gran sorpresa me llevé cuando vi que el puente colgante actual es nuevo-nuevo. Hice alguna foto y luego paseamos por las estrechas calles que rodean la vieja iglesia. Quedé gratamente sorprendido. Ahora este

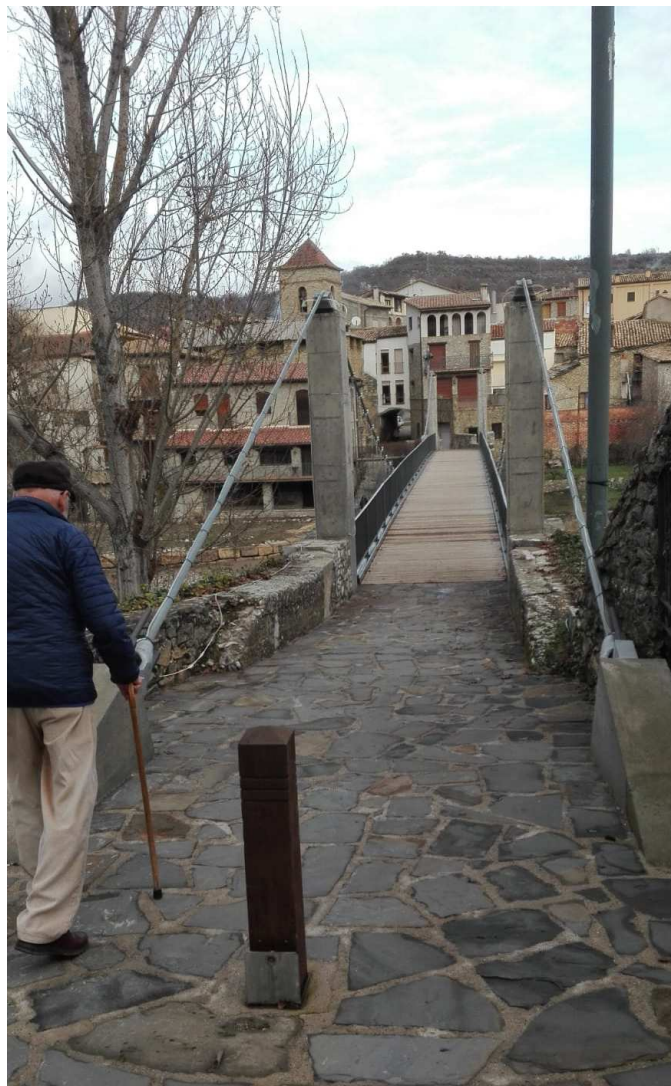
---

puede haber ganado en seguridad y continúa siendo un atractivo de la población.

Almorzamos gustosos platos del lugar en uno de los restaurantes (hay varios), el buen yantar nunca sienta mal al viajante o caminante,... en estos días de invierno la tarde todavía es corta y hay que pensar en regresar. Montañana, pueblo madre, quedó para otra ocasión, aunque tanto Eliseo como yo lo hemos visitado en varias ocasiones.

Corolario: Viajemos por el Alto Aragón, el medio y el Bajo ...conocerá nuestras raíces y se sentirá orgulloso de la gente nuestra. Y presumirá de nuestra historia.

Joaquín Guiral Satorres.





## EL LITIO DE BOLIVIA

En la actualidad el litio es un metal muy demandado por ser imprescindible para múltiples sectores industriales. Tan importante es que el que lo tiene de da un valor estratégico, comparable al oro o al petróleo.

El litio se usa en medicina para tratar la depresión y la bipolaridad; para obtener mejor aluminio y grasas para lubricantes; para los aparatos de aire acondicionado; para hacer caucho sintético. Recientemente ha comenzado a usarse en las baterías de los teléfonos móviles; para la fabricación de celdas solares; para la generación de energía eólica. Pero la demanda de litio se ha disparado a raíz de la fabricación de baterías para automóviles eléctricos.

Las principales reservas de litio están en el triángulo que forma Bolivia, Argentina y Chile (precisamente países donde se han presentado recientemente conflictos políticos y sociales).

En Bolivia el control de este codiciado metal pesa mucho en la crisis que divide al país en dos, tras la marcha del presidente Evo Morales. En el estado de Potosí está el depósito de litio más grande del mundo.

Una vez más, Estados Unidos está ilegítimamente interesado en derrocar al gobierno que ostenta el partido “Movimiento al Socialismo”, cuyos principios se basan en una redistribución más equitativa de los bienes públicos, a favor de los segmentos más pobres de Bolivia. Para conseguir su propósito, los “yanquis”, aúpan a líderes de la oposición que, con la Biblia en la mano, promueven huelgas y manifestaciones, produciendo efectos desestabilizadores. Por el momento la CIA ha conseguido que sus esbirros del ejército boliviano expulsen al presidente; que los amotinados saqueen el Banco Nacional quedándose una parte para sus bolsillos y la otra para comprar armas, para usarlas contra el gobierno indígena.

Pero a la CIA le importan un rábano sus secuaces de la oposición y del ejército. Lo que le importa es la privatización de las minas de litio implantando en Bolivia el neoliberalismo que favorecerá la adquisición y control del litio y su precio. A su vez, al capitalismo yanqui no le favorece que haya gobernantes socialistas de bases indígenas, por el temor que otros países copien su ejemplo.

En Bolivia hay lobos políticos que no perdonan que haya un gobierno de indios y además que nacionalicen las fuentes de riqueza.

Políticos desaprensivos que se venderían al extranjero poderoso por un plato de lentejas.

En Bolivia pintan bastos. ¡Adiós litio, adiós Bolivia!

**Alfredo Castañ**

## **PENSAMIENTOS por Rosa Miret**

- Demuestra tu agradecimiento con tu buen comportamiento.
- Consumiendo droga, alcohol o tabaco, se arruina y suicida el insensato.
- Salud y libertad son prendas de gran valía: sólo se valoran teniéndolas perdidas.
- Come para vivir y no vivas para comer.
- ¡Ahorremos! No hay poco que no llegue ni mucho que no se acabe.
- Lo inútil nunca es ganga, por barato que te salga.
- En los juegos de azar, la suerte es no jugar.
- Si tienes riqueza, crea puestos de trabajo para combatir la pobreza.
- Obras son amores, y no, buenas razones.
- Al final de la jornada, si te salvas, sabes, y si no, no sabes nada.
- Un peregrino sin buen humor, es como un mundo sin color.
- A Dios rogando y con el mazo dando.
- Antes es la obligación que la devoción.
- Atajar pronto el mal procura, sino siempre dura.
- Perdona al penitente que se arrepiente.
- El amor y la fe, en las obras se han de ver.
- Lo que puedas hacer hoy no lo dejes para mañana.
- El hombre ocioso siempre es vicioso; ocúpate en algo provechoso.



### ***EL SECRETO DE LA FELICIDAD* por ONOFRE ALONSO**

Un mercader envió a su hijo con el más sabio de todos los hombres para que aprendiera el secreto de la felicidad.

Al llegar al castillo, éste acabó en una sala llena de gente hablando, personas que entraban y salían...

El sabio conversaba con todos y el joven tuvo que esperar dos horas para que lo atendiera. Tras escuchar lo que quería, el nombre le dijo que no podía contarle el secreto de la felicidad y le sugirió que diera un paseo por su palacio y volviera en dos horas." Pero quiero pedirte un favor. Mientras caminas, lleva esta cucharita y cuida que el aceite no se derrame", le rogó el sabio. Éste se dio una vuelta por el palacio sin quitar ojo de la cuchara.

Al volver, el sabio le preguntó si había admirado todas las obras de arte colgadas en las paredes, a lo que el joven le respondió que no. Vuelve y conoce las maravillas de mi mundo. No puedes confiar en un hombre si no conoces su casa", le insistió. Esta vez el joven si se detuvo a contemplar las obras que adornaban el edificio.

Al regresar, sí que lo había visto todo, pero se habían derramado dos gotas de aceite. Éste es el único consejo que puedo darte: El secreto de la felicidad está en mirar todas las maravillas del mundo, pero sin olvidarse nunca de las dos gotas de aceite de la cuchara", le reveló el sabio de todos los sabios.



## La Trabajadora Social Informa

La trabajadora social del Hogar, Aránzazu Rodríguez, es la autora de esta sección informativa. Su horario de atención al público es de 9:00 a 14:00 hs.

Se ha abierto el plazo para solicitar los viajes de **TERMALISMO SOCIAL** (balnerario) del IMSERSO. Os comento también que nos ha llegado información de un balneario que, por 28€ más, os recoge en Fraga el **28 de Marzo** y os trae de regreso el **6 de abril**.

**BONO SOCIAL ELÉCTRICO:** Para muchos de vosotros ya han pasado cerca de 2 años desde que os solicité el mismo. Tenéis que renovarlo

NUEVAS ACTIVIDADES:

**PINTURA AL CARBONCILLO:** A partir del 12 de febrero, de 10.30 a 12.00

**EN FORMA:** taller de ejercicio físico muy suave en el que se trabaja el mantenimiento y el incremento de la potencia muscular, el equilibrio y la coordinación. Martes y jueves de 9 a 10:00s lunes y jueves y comienza el 25 de febrero.

El 21 de febrero bien de 10:30 a 11 bien de 11:30 a 12 voy a impartir una charla para explicaros una **Formación para cuidadores** que se va a desarrollar los jueves de 18 a 20 y que comienza en el mes de marzo. También os explicaré sobre el cuidarte, el cual impartiré yo los martes por la mañana de 10:30 a 12:30-12h.

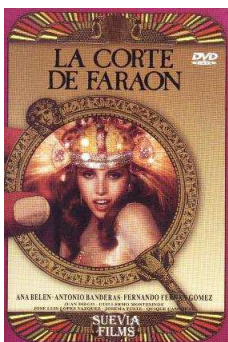
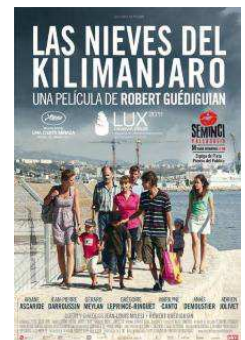
## CINE CON JULIO MORENO

- **Martes 11-2-20, 16:15 h. *Un héroe singular*** (Hubert Charuel. Francia, 201. 90 min.) Un joven granjero hará lo que sea para salvar a sus vacas, afectadas por una epidemia.



- **Martes 18-2-20, 16:15 h. *Cartas a Iris*** (Martin Ritt. Estados Unidos, 1989. 110 min.).Ella es viuda y trabaja duramente para sacar adelante a sus hijos. Él es un hombre acomplejado y sin formación.

- **Martes 25-2-20, 16:15 h. *Las nieves del Kilimanjaro*** (Robert Guédiguian . Francia, 2011. 105 min.).A pesar de haber perdido su trabajo, Michel vive feliz con su familia hasta que un incidente cambia sus vidas.



- **Martes 3-3-20, 16:15 h. *La corte de Faraón*** (José Luis García Sánchez. España, 1985. 96 min.). Comedia musical sobre una compañía de teatro que estrena la atrevida zarzuela «La Corte del Faraón» sin tener los permisos.

## LOS MEJORES AMIGOS

Podemos decir que eran los dos amigos más queridos de Fraga, porque hasta en el cementerio, desde el año 51, están juntos como vecinos.

El señor Antonio tenía dos hijas, que se llamaban María y Pepa, y tres hijos, Antonio, José y Ramón.

El señor Antonio muere en febrero del año 1949. El día de su entierro el señor Francisco se va al ayuntamiento de Fraga y compra dos nichos juntos, uno por cada uno y sus respectivas familias.

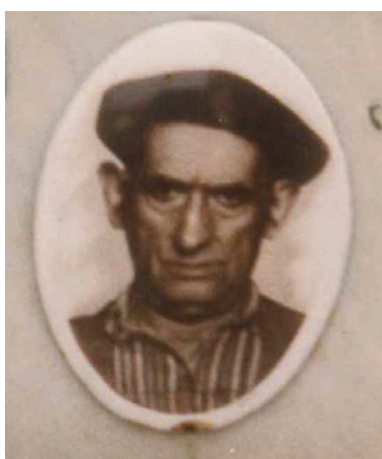
A la hora del entierro, después del funeral en la iglesia de San Pedro de Fraga, los cofrades de la Sangre de Cristo montan el féretro en el carro, que conduce el señor Zaidino. El señor Francisco se monta también en el carro del féretro hasta conducir al amigo hasta su nueva tumba.

Y la Coquillera se quedó viuda, ahora se las tendrá que tener con el hijo Ramón y su nuera

Sería imprescindible que pudieran poner la foto auténtica, porque al señor Antonio Chiné y al señor Francisco Corbella los conocía todo el pueblo, por la amistad que profesaban.

El señor Francisco quedó medio perdido por la ausencia del compañero, pasó cerca de dos años más en solitario, pero también le gustaba mucho ir a hacer la partida de guiñote en el bar.

El día 11 de junio de 1951 muere a los 75 años el señor Francisco Corbella Badia, el “so melonero” El so melonero era mi abuelo materno, por eso yo se la historia mejor que nadie de los amigos inseparables. Cuando se murió mi abuelo yo ya estaba casado con 21 años.



Y ahora cuento con 95 años, José María Labrador Corbella.

Por favor, el que haya leído el boletín anterior que lea éste, que encontrará lo que se querían los dos amigos.

No hay Virgen como la mía  
ni tierra como Aragón,  
ni mañico que me quite  
la maña que quiero yo

**José María Labrador**



## UNA FRAGATINA LA ALCACHOFA

La alcachofa procede del noroeste de África, ya la usaban los griegos y los romanos.

La alcachofa es el fruto de una planta y aparece en lo alto de ella.

Durante la Edad Media, su cultivo fue introducido en Italia y España. Los navegantes españoles introdujeron la alcachofa en América donde se cultivó en California dándose cuenta de que era una verdura muy sabrosa y con beneficios para la salud. Esta hortaliza se cultiva en zonas cálidas, por todo el Mediterráneo.

Su nombre procede de un término árabe, que significa "lengua de mar" por la forma de sus hojas. Fueron los árabes, durante la Edad Media quienes extendieron su cultivo por Europa. En cada país tienen un nombre diferente.

El mineral más abundante es el potasio. Es una de las hortalizas con mayor contenido en magnesio, fósforo, calcio y sodio.

El cultivo de la alcachofa comienza a principios de mayo.

La alcachofa es tan sabrosa como saludable. Se puede cocinar de muchas maneras, a la plancha, en la cazuela, hervida, rebozada, etc..

Se la considera una planta medicinal, siendo un medicamento natural para el hígado ya que tiene una sustancia que aumenta la secreción de la bilis. También es buena para la diabetes.

Aprovechemos ahora ya que es el tiempo, que están muy buenas acompañando a unas costillitas a la brasa. Buen apetito.

**Teresa Rodes**

## LA AVARICIA DEL PASTOR



Jorge y Manuela vivían del ganado y eran muy felices.

Tenían una preciosa casa a poca distancia del pueblo.

Manuela quedó embarazada y tuvieron un precioso niño

Le pusieron de nombre Pablo pero le

llamaban Pablito.

El tiempo pasó aprisa, y el padre no quería que fuese al cole.

Para ser pastor no hacía falta estudiar a demás le caía muy lejos. Manuela le convenció, y cuando tenía siete años le pidió al padre una bici, pero él le contestó que era bueno el andar. Por más que insistió no lo logró.

La madre le daba una peseta cada día y muchos días se las guardaba.

Un día pasó por un puesto de lotería y compró un billete que resultó ser premiado. Cuando fueron al banco les dijeron que no podía sacar el dinero hasta los 18 años.

Al pasar los años el padre le preguntó sobre el dinero y Pablito le dijo que todavía no lo había pensado. Yo he pensado arreglar la paridera y comprarme un borrico que ya me canso, le dijo el padre. Pablito le dijo

-De eso nada, me voy a Barcelona a estudiar.

-Al menos cómprame el burro. Ten en cuenta los años que te he mantenido. Manuela, díselo tú, que a mí no me hace caso.

-Jorge, cuántas veces te dije, cómprale una bici y no hiciste caso

Pablito fue un buen estudiante se enamoró de una joven llamada Rosa, y un día le llevó a conocer a sus padres.

Al llegar les presentó a Rosa, luego a la madre le dio unos regalos y al padre le dio un cheque.

-Toma, por los años que me mantuviste y para que te compres un burro. -El padre rompió el cheque y llorando le abrazó diciéndole, perdóname

Hijo, que por mi avaricia ahora sé lo que nos hemos perdido.

Pablito le dijo, ¡aún estamos a tiempo, véndalo todo y para Barcelona!

Así me verán casado y verán crecer a los nietos. Y así continuó la historia muy felices y contentos.

**Joaquina Samper**



## DICCIONARIO DEL HABLA LOCAL AL CASTELLANO

**bruixòt:** brujo, hechicero

**brut:** 1 sucio. 2 turbio || **en brut:** en bruto

**bruticia:** suciedad, porquería, cochambre

**brunzir:** zumbar || **brunzit:** zumbido

**brunyir:** brillantar, bruñir

**bucòi (o bocòi):** bocoy, tonel, barril (grande)

**budell:** 1 intestino || **budells:** tripas || **budell girat:** cólico miserere

**bufa:** 1 mentira, bola 2 hinchazón, bolsa en la piel 3. bofetada, sopapo, soplamocos. 4 borrachera. 5 bolsa (en la ropa de vestir)

**bufada:** 1 soplo. 2 racha (de viento)

**bufalaga:** mierdacruz, bufalaza

**a bufalí:** respuesta humorística a quien pregunta “¿a qui?”

**bufar:** 1 soplar. 2 bufar, resoplar (de algunos animales y de personas que muestran gran enojo). 3 hinchar, insuflar. 4 hurtar, cepillar, mangar. 5 blasonar, ostentar.

**bufat:** 1 engreído, ostentoso, vanidoso, “estirado”. 2 borracho. 3 hinchado

**bufarrina:** un juego infantil

**bufec:** bufido, resoplido (sonido del animal que bufa o resopla)

**bufeta:** vejiga urinaria

### MODISMO Y FRASES HECHAS

**pa tú si que é la bufa!:** ¡a ti sí que te ha tocado la rifa!

**cada u a ca d’ell:** cada cual a sus asuntos

**a la caiguda de la tarde:** al atardecer; a la atardecida

**al caure de mig día:** al filo de mediodía

**espantar la caça:** espantar la liebre

**caçar al vòl:** cazar al vuelo; saber cortar un pelo en el aire

**agarrar-se com un cagafèrro:** cogerse como una grapa

**anar com a cagalló per secla:** ir a tumbos; ir a la deriva

**cagar-s’hi Roseta:** ni más ni menos, ciertamente es así

**cagar-se al carrer:** fracasar: volverse todo agua de borrajas

**cagar-la ben amarga:** pasarlas canutas

**cagar-la:** pifiarla

**ves-te’n a cagar:** vete a freir espárragos

**comes, aideu-me! (a corre):** pies, ¿para qué os quiero?

Alfredo Castañ Larroya

# Evocaciones y Evolución de Fraga IV

Influencia humana en el paisaje de Fraga.

PACO TEJERO COSTA



Fraga. Vista del Barrio de las Afueras

José M<sup>a</sup> Aribau Navarro (1918-2000) era un joven inquieto y deseoso de aprender la técnica de la fotografía para dedicarse a ella profesionalmente. Cuando ya disponía de los manuales necesarios y material apropiado, el estallido de la Guerra Civil Española le truncó esa aspiración. Una vez finalizada, sus ideas políticas le aconsejaron permanecer en Francia, si bien ocasionalmente volvía a ver a sus padres.

En el país vecino pudo hacer realidad aquel deseo juvenil y al mismo tiempo formar una familia con la joven francesa Jeanette. Finalmente, en 1954 decidieron regresar de Francia (la gente le conocerá a partir de entonces como “*el Madamo*”) a Fraga y trabajar con su hermano Pedro, que ya disponía de una Galería de Fotografía en la Calle Mayor (entonces calle José Antonio).

Desconocemos cual fue el motivo para que en el verano de 1957 decidiese captar esta hermosa panorámica, pero sí podemos afirmar que, gracias a esta iniciativa, tenemos a nuestra disposición un documento gráfico comparativo del cambio que ha tenido la parte izquierda de la ribera del río Cinca a su paso por Fraga, desde mediados del s. XX, debido a la intervención humana.

Invito al lector a permanecer un rato identificando los diferentes elementos que aparecen a nuestra vista, desde el primer plano hasta las estribaciones de los Monegros sin vegetación arbórea al fondo. Apuntar, respecto a este último hecho, que en 1959 se estableció un Consorcio entre Patrimonio Forestal del Estado y el Ayuntamiento de Fraga, al objeto de proceder a la repoblación forestal de 1.000 hectáreas en aquel terreno municipal.

Obras Públicas era el propietario de una finca que empleaba como vivero y situada en la partida de la Estacada (topónimo correcto y no el de Pinada). El Consistorio fragatino había puesto su mirada en ella ya en los años 20 para establecer allí un gran complejo polideportivo. Con la construcción del Puente Grande quedó dividida en dos y entonces el presidido por el alcalde Pedro Dueso, ahora, se fijó solo en la parte sur de 31.631 m<sup>2</sup>; lindante al Este con el Río Cinca; Sur, con el antiguo trozo local de la Carretera de Madrid a Barcelona; Oeste, camino del Vaquero y Norte, Carretera de Madrid a Barcelona, para ser destinada a Campo Municipal de Deportes.

El proceso de adquisición se inicia en el año 1953. En un primer momento el servicio provincial del Ministerio de OP se conformó permutándola con tres fincas municipales; dos, donde están las viviendas para los trabajadores de OP y otra donde se monta la plaza de toros durante las Fiestas del Pilar. Sin embargo, cuando el tema llegó a las altas instancias de Madrid, desde el Ministerio se exigieron dos fincas más, que pertenecían a particulares, en la partida de las Ventas. La Corporación lo aceptó, las compró y en 1954 se firma la escritura de permuta.

Mientras están en curso las negociaciones ya se está construyendo el Campo de Fútbol y de Basquet, cuya recepción definitiva será en 1955. Le seguirán otros equipamientos y actuaciones, Hogar del Frente de Juventudes (1956), Primera Piscina de Verano (1957), Viviendas Sindicales (1964), Colegio San José de Calasanz (1968), Instituto R. J. Sender (1971), Central automática de Telefónica (1975), Hogar de Personas Mayores (1977), Primera Ampliación Colegio San José (1979), Muro de defensa de la Margen derecha del río Cinca (1980), Estación de Autobuses y Paseo de la Constitución (1987), Piscina Cubierta (2002), Centro de Día (2004) y Segunda Ampliación Colegio San José (2006).

Sin lugar a dudas la inversión pública en la zona constituyó un elemento catalizador para el desarrollo urbanístico del Barrio de las Afueras, el cambio en el modelo de ciudad y la transformación del paisaje.

Fuente documental: Archivo Histórico Municipal de Fraga. Fogaril i Caiaixera.

Fotografías: FOTOEXPRES.

## RECORDANDO A MI ABUELO “LO CUBERET”

Pedro Alcaine Achón. Recuerdos escritos por su esposa Quima. Cuba, isla de España o la Guerra de Cuba, el soldado JOSÉ ACHÓN ESPAÑOL.

Una historia larga, que queríamos recordar es muy difícil, pero este soldado tiene un nieto, que siempre durmieron juntos, y el abuelo le contaba lo que había pasado, el nieto medio dormilón “lo escuchaba a medias, desde los dos años, hasta que me casé. Dormí con él y me decía “*sac de son*”.

José Achón Español estaría orgulloso de que su nieto Pedro Alcaine, (con más de 90 años) que lo quería mucho, se recordara de él. Era el año 1894 cuando a este mozo le llamaron a la guerra, lo hicieron ir a Gerona para aprender la instrucción y el manejo de las armas. 40 días estuvieron, primero había ido a Huesca, Gerona y Barcelona para embarcar, en barco de vapor, éste se llamaba “Juan Alforjas”.

Decía que ya la isla de Cuba, ya se la habían vendido los españoles a los yanquis americanos, la vendió Martínez Campos. El gobierno español adelantó dos quintas y así ganaron hombres y dinero.

Los padres de José no tenían dinero (100) duros y tuvo que ir a la guerra casi siendo un niño. Estando en Gerona para aprender la instrucción, los catalanes les decían “marchar a Francia, nosotros os acompañamos”, pero jóvenes y miedo no les hicieron caso. De Gerona a Barcelona para embarcar en un barco de vapor les costó 18 días para llegar a la Habana. Los incorporaron al ejército, él era de Infantería. Esta guerra era de guerrillas y en el cuartel les distribuyeron para luchar con los insurrectos cubanos, que querían ser libres y ellos guardaban a la gente pacífica.

El jefe de los cubanos era Máximo Gómez y Maceo. A los españoles se les burlaban, hasta que llegó el capitán general. Valeriano Yguayler Nicolau y entonces reforzaron las columnas, los fusiles eran reventos y máuser español, esto fue cuando ya hacía 1 año que iba la guerra. El ejército español ganó, porque los hombres que habían ido eran gratis y los que no fueron tuvieron que pagar 100 duros.

A veces guardaban un puente y estaban contentos, por no andar, que el piso era malo, cuestas y caminos malos, bosques. Les decían “patones hijos de puta blanca, pocos cojones”. La comida peor, poca y mala, cuando tenían ocasión asaltaban algún comercio, pero el capitán salía a la defensa. Pero les decía a los soldados “robad con sombra y que no os vean”, él decía “mis soldados son muy buenos y honrados, ellos no tocan nada”.

Cuba tiene 7 provincias: la Habana, Cienfuegos, Camaguey, Matanzas, Pomar del río, Santiago de Cuba, Villa Clara.

En Cuba calor mucha y agua mala, anécdotas bastantes. Estaba como un cadáver, no estuvo enfermo porque era fuerte, había muchas epidemias: Fiebre amarilla, vómito negro. Y con todo esto ninguna noticia de casa, ni familiares, no había ni radio, ni teléfono....en estas condiciones pasó 3 años, debía de pensar en los suyos: padres, hermanos, amigos. Pasaron los días, empezaron a librar y tuvo suerte porque fue de los primeros en embarcar por

llevar la letra A, duró 18 días hasta Cádiz, algunos se murieron y los tiraban al mar, él tuvo suerte de venir flacucho, pero debía de estar fuerte. La Cruz Roja les dio a cada uno 75 pesetas para que cuando llegaran los pudieran cuidar. El barco había de desembarcar en Cádiz, pero vino una orden que había de ser en Valencia, 4 días más, en total 22. Una vez en el puerto los acompañaron al tren hasta Lérida, después Fraga.

La llegada de José a su casa fue de noche y justo llovía mucho. Vivían en la carretera delante del puente, no había electricidad y llamó a la puerta. "Abran que soy yo, Jusepet". Bajaron a la puerta y no lo reconocieron, con un candil bajó su padre y el chico "mare, pare" y entonces dieron con él.

Una vez en casa, poco a poco fue ganando y después fue un hombre fuerte, bueno, honrado y muy trabajador.

Esta es la historia de un mozo que pasó de todo, contaba siempre la guerra de Cuba y explicaba alguna hazaña, cantaba canciones guajiras, recordamos alguna, pero él sabía muchas.

José Achón Español nació en Fraga el año 1876 y se murió cuando tenía 80 años. Descanse en paz y Dios le tenga en su gloria

## LAS CANCIONES CUBANAS

Mulata de Camaguey  
De qué estás tan amarilla?  
De comer plátano verde  
Y chingar por la manigua.

Una mulata me dijo  
Que no me fuera pa España  
Que ella me daría a mí,  
La rica flor de la caña,  
Yo le pregunte si era  
Nacida de la cabaña,  
No señor de la montaña,  
Donde lejos se divisa  
La rica flor de la caña.

Cuba es un jardín de flores,

De la fragancia más bella  
Y en España está la luz,  
Que a los cubanos domina.

Cuba no debe favores  
A ninguna extraña tierra,  
En Cuba todo se encuentra,  
Cuba es un jardín de flores.

Esta guerra que hay en Cuba  
Es guerra de sentimiento,  
Unos mueren de balazo  
Y otros de vómito negro,  
Por esto dicen los soldados  
Que esta no es la de Melilla.

**Quima.**



## LAS LEYENDAS DE SALVADOR MONTULL: (Leyenda de Al-Franjí y la calavera)

Un Morisco de Fraga, residente en el barrio del Banco, recorría el barranco de Cardell cuando vio sobre una gran piedra elevada y plana una calavera.

Se acercó a ella y elevando los ojos al Todopoderoso, se dijo para si mismo: "si esta calavera pudiera hablar, me contaría muchas cosas de su pasado".

De inmediato, en voz alta Al-Franjí le habló a la calavera: "¿Qué fue de ti? ¿Quién eras? ¿Qué sucedió contigo?"

Ante su sorpresa, una envolvente voz emergió de la calavera y dijo: "Mi cuerpo ya no importa. Ha sido alimento de gusanos, y mis huesos se han deshecho". "Llevo aquí sobre esta piedra más de 200 años; esperando ser enterrado en pago a una locura que hice".

Al-franji se sintió más interesado que nunca con su encuentro: "Cuando mis hermanos los moros bautizados de Fraga fueron obligados a abandonar la localidad, prendí fuego a los trigos de la Partida Alta para que no fueran aprovechados por cristianos". "Sin pensar que dejaba sin pan a los que habían de recorrer el largo trayecto desde Fraga a Los Alfaques y hasta Berbería".

-Y "¿cómo acabaste aquí?" - preguntó Al-Franji?

-"Enterados algunos de mis hermanos en la Fe el gran perjuicio que había cometido con todos ellos, hicieron caer su ira sobre mí, y me apalearon en el camino de Cardell, cerca de donde estamos; luego dejaron mi cabeza, como recuerdo de abandono. No quisieron llevarme con ellos, ni darme plena sepultura -como es nuestra costumbre- mirando a la Meca".

- "En vida -dijo la calavera- yo era alamín de la aljama de Fraga". "Cegué mi inteligencia por no poder proteger a los míos, y ahora espero reparación". "Coge mi cabeza y entiérrala en lo alto de del monte de San Simón. Desde allí protegeré a todos los vecinos que crean en la hermandad de los humanos".

Y Al-Franji, puso la calavera en un zurrón, y trasladándola, la enterró al pie de un pino grande, cercano a la cumbre de San Simón. La calavera quedó mirando a su pueblo de Fraga, hacia el Este, igual que la Meca.

(Adaptación de una leyenda morisca.)

**Joaquín Salleras**

## **Recuerdos Poéticos** **de la Niñez**

Cendal flotante de leve bruma,  
rizada cinta de blanca espuma,  
rumor sonoro  
de arpa de oro  
beso del aura, onda de luz,  
eso eres tú.

Tú, sombra aérea, que cuantas  
veces  
voy a tocarte te desvaneces  
como la llama, como el sonido,  
como la niebla, como el gemido  
del lago azul.

En mar sin playas onda  
sonante;  
en el vacío cometa errante;  
largo lamento  
del ronco viento,  
ansia perpetua de algo mejor,  
eso soy yo.

¡Yo, que a tus ojos, en mi  
agonía,  
los ojos vuelvo de noche y día;  
yo, que incansable corro  
demente  
tras una sombra, tras la hija  
ardiente  
de una ilusión!

(de Gustavo Adolfo Bécquer)

Una xica monja  
tancada a un convent  
conte quarts i hores  
molt amargament.

La mare abadessa  
s'escoltave la veu:  
-Qué em plores, mongeta,  
tan amargament?

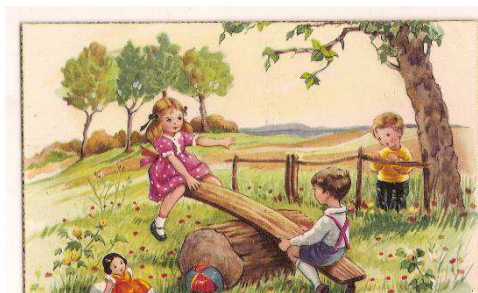
Ploro per un jove  
que é molt prudent,  
que si no m'hi caso  
moriré per ell.

-Moriste, mongeta,  
que t'enterrarem;  
les tombes son noves,  
les estrenarem.

Damunt de la tomba  
te coronarem  
de flors i violes  
i algún pensament.

Capellans i fraris  
tots hi anirem,  
i en la veu del àngels  
tots te cantarem.

(Popular, anónima)



# BACHILLEREANDO

## BINGO

Miércoles, 12 y 26 de febrero a las 16.30 hs.

## CIBER@ULA:

Lunes a jueves de 15:30 a 16:45 hs.

## TIANG GONG

Lunes 9.00 hs.

## TALLER DE INGLÉS

Lunes y Miércoles de 10 a 11 hs.



## LOS MAYORES TAMBIÉN LEEN

Los viernes de 16:30 a 18:00h.

## BAILES EN LINEA

Los martes a partir de las 16.00 hs.

## TALLER DE SEVILLANAS

Los lunes de 16.30 a 17.30

## TALLER DE MANUALIDADES

De Rufi Donoso, los Lunes de 16:00 a 18:00h.

## TALLER BOLILLOS

de Esther Campos. Los miércoles a partir 15:30 h.

## TALLER AJEDREZ

Miércoles de 18.00 a 19.00 hs.

## TALLER PUNTO Y COSTURA

de María Prieto, los jueves de 16:00-18:00h.

## ¡NUEVO! DIBUJO A CARBONCILLO

A partir 12 febrero los miércoles de 10.30 a 12.00hs

## PROGRAMA CAIXA

Iniciación a la informática

Del 10 de febrero al 4 de marzo, lunes y miércoles de 11.00 a 13.00.

## EN FORMA

Martes y jueves de 9.00 a 10.. del 25 de febrero al 21 de abril.



## STA.AGUEDA Y SAN VALENTÍN

El jueves 13 a partir de las 17.00 merienda y baile. Apuntamos hasta el 11 de febrero.

## CARNAVAL Y SARDINADA

Baile de carnaval el día 23 de febrero. Sardinada el 25. Apuntamos del 13 al 23 de febrero

## FRAGA T CUENTA

Jueves, 13 de febrero a las 16.00 hs.

