

Andamos

100

Hogar de Mayores
Barbastro

Número 100

Septiembre-Octubre
2023



Junio 2023 - Nº 100

Depósito Legal: HU 500/2001

Equipo de redacción:

Taller de periodismo del Hogar de Mayores del IASS de Barbastro

Maquetación: Lorena Romero Abelló y Hogar de Mayores Barbastro

SUMARIO

	Pág.
Editorial	2
Conmemoración Andamos	
100 Andamos	3-4
Saluda Alcalde	5
Saludo Directora Cruzado Aragonés .	6
Saludo presidente Hogar	6
Celebramos el nº 100	6
Saludo de Josefina Guillén	7
Noticias	
Programa de Actividades IASS	7-8
Reportajes	
Petronila de Aragón.....	9-11
Derecho	
Ley por el derecho a la vivienda .	12-13
Opinión	
Otros 100...renovados	14
Cultura	
Poesía.....	15
Reino de los gatos.....	16-18
Descubriendo el arte	
Mujeres pintoras	19-20
Relatos y pensamientos	
Más que un número.....	21
Barbastro, ayer y hoy	
La Vía Taurina.....	22
Cuidate	
Terapia ocupacional	23
Diviértete	
La actualidad vista con una sonrisa .	24
Mundo rural	
Valdemora.....	25-26
Mente en forma	
Sudoku y crucigrama.....	27
Contraportada	
Hoy cumplo 100	28

Portada: Máquina original Heidelberg de impresión y estampación tipográfica, sistema espejo. Se emplea también como troqueladora. Fabricada en Alemania. A mediados del siglo XX Miguel Hecho la compró para *Gráficas Barbastro*.

En verano solemos cambiar de hábitos, vamos a la piscina, nos relacionamos más con los vecinos, a veces cambiamos de ciudad unos días, con la familia o sin ella, y con suerte tenemos una casa en un pueblo donde recuperar las personas y vivencias de nuestra infancia. Todo sirve para que desconectemos de los inconvenientes del invierno y cambiar de ritmo. Deseamos que este verano haya sido venturoso y lleno de vida.

Celebramos el nº 100 de nuestro Boletín, nos parece un éxito que un taller que funciona desde 2001 tenga tan buena acogida y esperamos que siga otros cien números más, para lo cual sería estupendo que se animaran más personas a participar y así habría renovación.

Os recordamos que todos los Boletines están colgados en la web del IASS y que podéis consultarlo en: <https://www.aragon.es/-/mayores.-hogares-y-aula-de-mayores>

Nuestro boletín se envía a todos los usuarios que lo solicitan y que hayan proporcionado su correo electrónico en el centro.

También se publica en formato papel y se ofrece en el mostrador de Información.

Nuestros mejores deseos para este nuevo curso, una buena salud y muchas ganas de participar en el día a día del Hogar en este otoño. ¡Nos vemos!

Para el que quiera consultar los números anteriores de nuestro boletín "Andamos", están disponibles en la siguiente dirección:

<https://www.aragon.es/-/mayores.-hogares-y-aula-de-mayores#anchor4>

Equipo de Redacción:

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| • Vicente Carlos Alvira | • Javier Martí |
| • M ^a Isabel Bafaluy | • M ^a Pilar Santorromán |
| • Pilar Caveró | • Rosa Sanz |
| • Josefina Guillén | |

E-mail: cdbarbastro.iass@aragon.es

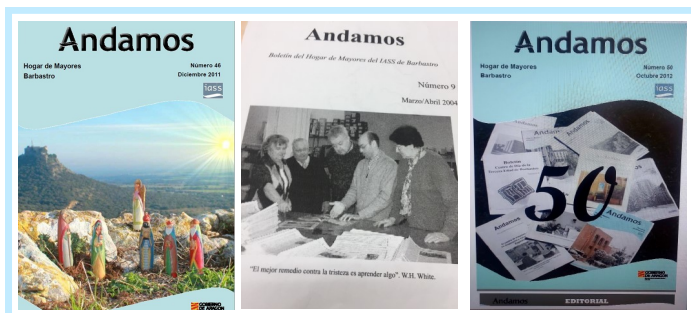
Colaboradores

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| • Charo Allué | • Alfonso Ordín |
| • Josefina Bistuer | • M ^a Dolores Pons |
| • Eliseo Latorre | |

El contenido de los artículos es responsabilidad de la persona o personas que lo firman, sin que el equipo de redacción ni el Hogar de Mayores del IASS de Barbastro se hagan responsables ni del contenido ni de la forma.

100 ANDAMOS

El recorrido de Andamos comienza en 2001. Es un legado cultural que recibimos de sus creadores, la Junta de Gobierno y la Dirección del Centro de esa época. Nace el Taller de periodismo coincidiendo con el Año Internacional del Voluntariado. Dirigidos por la periodista local Noemí Labara, los participantes del taller, José M^a, José, Domingo, Pilar, Víctor, Miguel, Enrique, Alejandro..., realizaron actividades para el conocimiento de la Televisión local Canal 25, y de las emisoras de radio locales, participando en tertulias semanales en la Cadena SER y esporádicamente en la COPE.

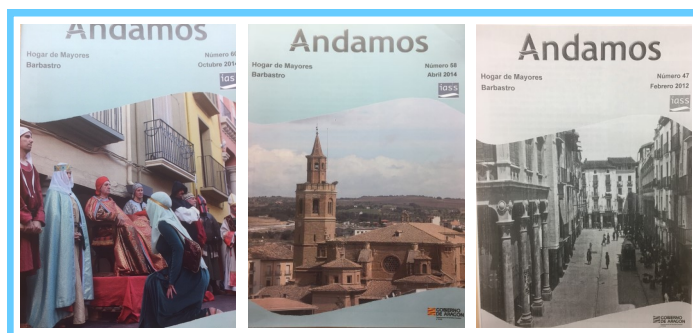


Con su ilusión y dedicación, aportando ideas, elaborando formato, estructura y estableciendo secciones, conformaron lo que más tarde sería el 'Boletín', cuyo nombre Andamos, se decide, según se refleja en el número 0 de la publicación, después de valorar todas las propuestas y sugerencias

presentadas. Resulta elegida, aquella que definía a los mayores activos, viviendo el presente y el futuro con sus recuerdos y proyectos, (hubo un precedente en el Hogar de Mayores, "La Voz del Pensionista", con algunos números editados en los años 80).

Con la edición del número 1, surge en nuestra ciudad un modesto medio de comunicación fiel y respetuoso, plural y veraz en el contenido de sus secciones. A partir del número 2, fueron incorporándose nuevos voluntarios: José, Antonio, M. Pilar, Ramón, Emiliano, Luis, Ángeles, Francisco, Lola, Brígida, M. Ángeles, Felipe, José M^a, Salvadora, Rufina, Inés, Beatriz, Luisa... Ya en 2005, se suma también Antonio, con el número extraordinario por el 25 aniversario del Hogar.

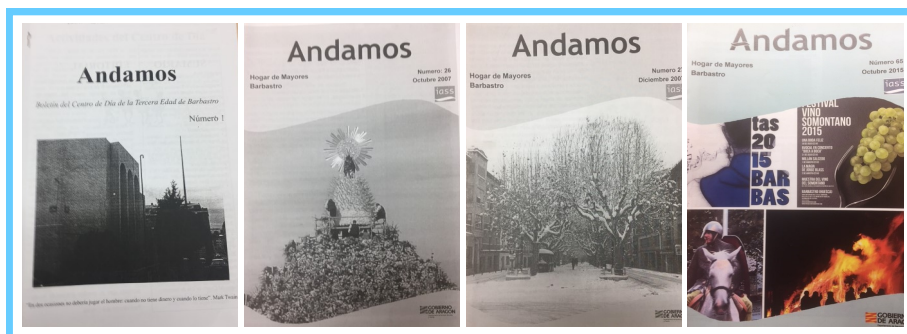
En el año 2007, el Instituto Aragonés de Servicios Sociales unifica la portada de los boletines que se editan en todos los hogares de Aragón flanqueada por la ola que figura en el logo del Gobierno de Aragón. En 2009 se adopta la ola también en páginas interiores y queda definido el actual formato de la revista. Ya se contaba con: M^a Ángeles, Leo, Isabel, Mercedes, Beatriz, Asunción, M^a Pilar, M^a Luz, Ana, Josefina, Ramón... En esta época, asume la coordinación, Luis Mesa.



Es en este año cuando se inicia en Barbastro la Universidad de la Experiencia de Zaragoza, que se refleja de forma importante en nuestra revista, porque casi todos los alumnos del primer curso salieron de los usuarios del Hogar.

En marzo de 2010 se publica por primera vez el equipo de redacción de Andamos, compuesto por 11 personas. A partir de este momento, y durante los

siguientes años hasta la actualidad, contribuyen de distintas formas: Vicente Carlos, M^a Carmen, Martín, Alberto, Judith, Jesús, Marina, José, Jaime, Ángel, Edgar, M^a Albina, Fina, Charo, Luciano, Conchita, José Antonio, Eliseo, Ramón, Rosa, Javier, Charo, Alfonso, Esmeralda, Antonio, Nacho..., y los técnicos y profesionales del Centro.

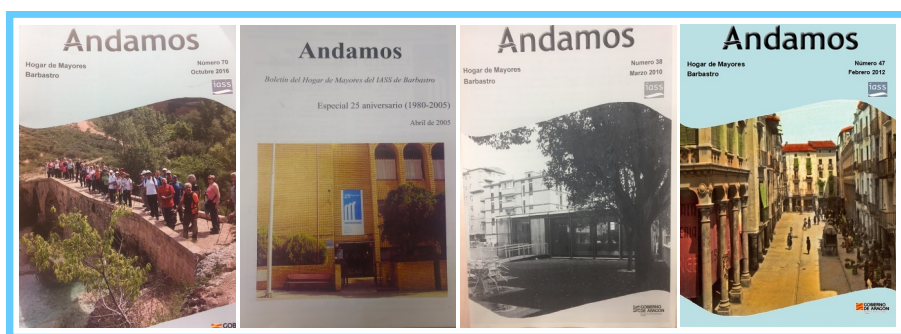


Muy importante también, en distintas etapas, la publicación de colaboraciones derivadas de actividades desarrolladas en el Centro de Mayores: Tertulia Literaria, Tertulia Gastronómica, Informática, Grupo de Senderismo, Actividades físicas, de memoria y relajación, etc.

Desde la Residencia de Mayores de las Huertas, algunos residentes del taller ocupacional, elaboraron en sección propia bonitos artículos.

La participación de los voluntarios y usuarios es primordial, hace que Andamos sea único en su enfoque compartido. Han asumido el papel de redactores y colaboradores en el proceso de creación; a través del Taller de Periodismo, han sido capaces de dar voz a sus experiencias, conocimientos y memorias únicas en las diferentes secciones que conforman la publicación.

Agradecemos de forma muy especial a todos ellos su inestimable colaboración. Sin su contribución desinteresada no sería posible que estas páginas se publicaran.



La presentación ha evolucionado a lo largo de los años, en un principio, con una maquetación casi artesanal, en 2011 incorporamos a nuestra portada fotos de autor, que habitualmente coincide con el reportaje interior, hasta la actual con la utilización de programas informáticos que facilitan su elaboración y permiten su edición digital para su envío por correo electrónico, con el consiguiente ahorro de papel, haciendo la actividad más sostenible.

Con la celebración de su centésima edición, queda claro que su impacto va más lejos de su papel impreso y digital. Es un testimonio vivo de la importancia de la inclusión, la colaboración y el poder de la narrativa personal en la construcción de una comunidad viva y unida. Este número es un recordatorio de que cada palabra escrita cuenta, y que, juntos, podemos tejer una trama colectiva que refleje la riqueza y diversidad de la vida en Barbastro su comarca y más allá.

Continuemos pues, con vuestra ayuda, esta emocionante travesía.

Andamos

¡GRACIAS Y FELICIDADES!

Comienzo este saluda, dando las gracias y felicitando al equipo redactor del boletín, “Andamos”, por darme la oportunidad de dirigirme, por primera vez, a todos vosotros, en este número tan especial y por acercar, durante 100 ediciones, la actualidad del Hogar de Mayores a todos sus usuarios.

Me enorgullece enormemente contar en nuestra ciudad, desde hace más de cuarenta años, con este Hogar que es, referencia en Aragón y que no sólo sirve, como lugar de encuentro para nuestros mayores, sino que es dinamizador y emprendedor de múltiples actividades que, año tras año, se van ampliando conforme a las necesidades y peticiones de sus más de cuatro mil socios.

Pese a la afortunadamente ya olvidada, pandemia del Covid, he tenido la oportunidad de conocer, durante estos años, las actividades que ya se desarrollaban en el Hogar y otras nuevas que se han implantado estos últimos años, trabajando el envejecimiento activo desde actividades físicas como yoga, espalda sana o ponte en forma, formación en nuevas tecnologías, actividades culturales y de participación, como el taller de pintura, teatro o periodismo, gracias al cual se publica periódicamente este boletín, y los programas de promoción de la autonomía personal (PAP) o Cuidarte.



Fernando Torres

“ Con el deseo de que este boletín continúe muchos años y números más, formando parte de la vida del Hogar de Mayores de Barbastro ”

Desde el ayuntamiento de Barbastro que tengo el honor de presidir y, aunque lo he hecho personalmente siempre que he tenido oportunidad, quiero que sepáis que nos tenéis a vuestra entera disposición para todo aquello que creáis que podéis necesitar y que nosotros, seguro encontraremos la forma de ayudar, colaborar y aportar.

Con el deseo de que este boletín continúe muchos años y números más formando parte de la vida del Hogar de Mayores de Barbastro, finalizo enviando un caluroso saludo a todos los socios, al equipo de redacción, a los voluntarios, a la Junta de Gobierno y al equipo de dirección del centro, por el extraordinario trabajo que realizáis, día tras día, en pro de todos los mayores de Barbastro y el Somontano.

Un saludo para todos.

Fernando Torres Chavarría
Alcalde de Barbastro

SALUDO DE EL CRUZADO ARAGONÉS

El Cruzado Aragonés se suma a la celebración de los cien primeros números de esta revista. Andamos es el presente del Hogar de Mayores. La conexión con la información y el entretenimiento de quienes pueden disfrutar de un momento de su vida pleno de tiempo, aunque muchas veces repleto de actividad.



Actividad reflejada precisamente en Andamos. Un particular medio de comunicación que cumple con los requisitos de cualquier revista: informar y entretener. Informar de esa intensa actividad de un colectivo muchas veces aparcado por la sociedad. Y proporcionando un entretenimiento desde el minuto uno de su gestación. Quienes elaboráis los contenidos conocéis los retos diarios de un medio: conseguir la información, elaborarla, ponerla en página, imprimir la revista... Como siempre, un pequeño milagro que cada mes podamos leer Andamos en el tiempo previsto.

Desde la solidaridad de este semanario, concededor de todo este proceso desde hace 120 años, os deseamos una larga trayectoria y poder seguir compartiendo con vosotros la ingente actividad de nuestros mayores.

Ruth Zamora

Directora de El Cruzado Aragonés

SALUDO DEL PRESIDENTE DE LA JUNTA



Celebramos la publicación del número cien de nuestra revista Andamos, publicación que edita el Hogar de Barbastro para su difusión entre sus asociados con diversos apartados. Felicitar al equipo de redacción y colaboradores por su aportación desinteresada y labor que desarrollan.

José María Ballabriga

Presidente Junta de Gobierno

CELEBRAMOS EL NÚMERO CIEN

Es un placer poder celebrar la publicación número cien del Boletín Andamos del Hogar de Personas Mayores de Barbastro.

Esta publicación se ha caracterizado por ser independiente, autónoma, no estar sujeta a censuras, y por encima de todo, ser siempre respetuosa con sus lectores.



Queremos agradecer y felicitar a todas las personas que desinteresadamente han hecho posible que podamos llegar a este número, trabajando mucho durante todos estos años, especialmente a los voluntarios del equipo de redacción y colaboradores que han formado parte del taller de periodismo en el pasado, y a los que forman parte en la actualidad, compartiendo su tiempo y dejando parte de su esencia en cada una de las publicaciones.

Silvia Armengol
Directora del Hogar

SALUDO DE JOSEFINA GUILLÉN

Este boletín cumple su centenario, o sea el número 100. Su nombre (Andamos) que sus fundadores inspirados y sus colaboradores hasta hoy continúa siendo ameno y cultural hacia el público lector. Yo, Josefina Guillen empecé escribiendo y comentando, sobre negocios, y oficios desaparecidos.

Acogida por mis compañeros y poniendo todo el interés posible. Gracias a todos pues juntos seguiremos haciendo que el Boletín sea cada día mejor .

Josefina Guillén
Redactora Equipo Andamos



NOTICIAS

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEL IASS

Tras el periodo estival, darán comienzo las actividades en el Hogar. El Programa anual de Envejecimiento Activo del IASS retomará los cursos de 3x1, caminatas, espalda sana, ágilmente memoria en movimiento, informática para principiantes y recíclate (informática).

También comenzarán las actividades trimestrales de yoga I y II, pintura, actívate, gimnasia de mantenimiento, entrenamiento de la memoria y la Formación para personas cuidadoras.

Además, en el mes de octubre vuelven las actividades patrocinadas por Fundación La Caixa, con distintas temáticas para trabajar el bienestar físico y también las nuevas tecnologías.

Andamos

GALERÍA FOTOGRÁFICA



Vermú fiestas de septiembre en Barbastro



Muestra de teatro en el Hogar de Monzón



Exposición de Pintura



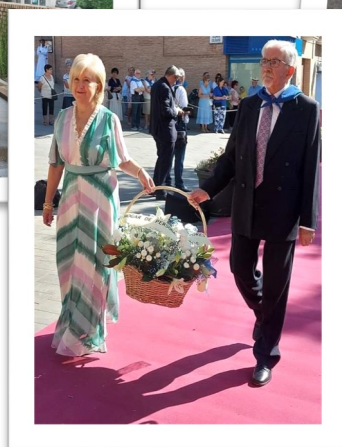
Actuación Grupo Acordes del Vero



Grupo de Petanca



Alumnos taller de pintura



Ofrenda del Hogar Fiestas Septiembre



Reunión Junta de Gobierno



Encuentro intergeneracional

PETRONILA DE ARAGÓN Y LA MAGIA DE LA CALLE SAN PELAYO DE LEÓN

El historiador y escritor José Luis Corral en su novela histórica La Reina Olvidada (Petronila de Aragón 1136-1173) afirma que fue en la Corte Leonesa, siendo rey Alfonso VII, donde se educó Petronila durante 8 años. Sería Doña Berenguela, reina consorte y hermana del Conde de Barcelona, su tutora.

Situado en el centro del antiguo León, se encuentra el último vestigio del palacio real. Se trata de los restos de una torre románica del siglo XII perteneciente al palacio, conocida como el Torreón de Doña Berenguela.

Petronila, muy niña (4 años) llegó de Aragón acompañada de Doña Elvira, hija de familia noble. Hubiera sido muy difícil para ella, sobrellevar los avatares que soportó en su vida sin el apoyo indispensable de Doña Elvira.

Pasados los años y sus devenires, a Petronila le gustaba remover las cenizas de aquellos recuerdos, nostálgicos y alegres, de su paso por León, algo confusos pues se perdían en la memoria de su niñez.

Año 1163. Nos encontramos en el Palacio Condal en San Pedro de Villamayor, situado entre Barcelona y las montañas del Montseny. El Conde Berenguer su esposo, a quien amó Petronila, había fallecido el año anterior y su espíritu se encontraba envuelto en una nube de tristeza y nostalgia. A la Reina de Aragón y Condesa de Barcelona no le faltaban problemas y, a pesar de la opinión de algunos historiadores, tomó y firmó decisiones importantes. A sus 4 hijos dio su vida, y el amor de madre que a ella le faltó, carencia que arrojó toda su vida.

Era finales de septiembre. Petronila y Elvira se encontraban en una estancia de palacio de uso exclusivo para sus quehaceres. La reina estaba especialmente nostálgica aquella tarde...

¿Sabes Elvira? De nuestro paso por León tengo muchas lagunas en mis recuerdos y cuando quiero refugiarme en ellos me precipito al vacío. Me gustaría que me refrescaras las vivencias de aquella etapa de nuestra vida.

Petronila, sabes que fuiste concebida tan solo para dar continuidad a la dinastía de Aragón. Al poco de que



Torreón de Doña Berenguela

nacieras, Inés de Poitiers, tu madre, cruzó a Francia su tierra y se encerró en un convento para siempre. Tu padre Ramiro, Rey de Aragón, firmados tus esponsales en Barbastro con Ramón Berenguer se enclaustró en San Pedro el Viejo de Huesca, dejando en manos del Conde la responsabilidad de tu educación y formación.

Tenías 4 años y en la primavera de 1141, unos carruajes con “señal” del reino de León, vinieron a buscarnos. El viaje fue largo y penoso. A la puerta del Palacio real de León, Doña Berenguela esperaba tu llegada. Te beso cariñosamente, aceptaste su mano y cogiste la mía también. Había preparado un mismo aposento para las dos. Noté que eso te dio confianza y tranquilidad.

Comenzó tu formación desde el primer día. Doña Berenguela era cariñosa y apreciabas ese cariño como si el de una madre se tratara. Poco a poco te despojaste de la tristeza y el silencio de tu primera niñez.

Ramón Berenguer era persona devota, razón por la cual, acudíamos a los oficios religiosos a la Catedral próxima al Palacio. En las frías tardes del invierno leonés, te gustaba caminar por la calle de San Pelayo cubierta de nieve y cristal. Cogida de la mano de Doña Berenguela y mía, pisabas fuerte trazando huellas de nieve y hielo, como si quisieras dejar tu impronta en aquel camino.

Te costó acostumbrarte a los rezos susurrantes y adormecedores del Obispo Albertino y superaste también los monocordes cánticos gregorianos de los de San Benito. Una intensa nube de incienso envolvía toda la nave para mitigar el olor agrio de sebo de las luminarias y el sudor de los peregrinos que acudían a la Catedral. León era una plaza importante en el Camino de Santiago.

La vuelta, en las noches de plenilunio, el frío resplandor de la luna helada bastaba para alumbrar la calle y te aferrabas más a nosotras, pues te daban miedo algún rincón de profundo

silencio que dibujaba la propia calle de San Pelayo.

Fuiste creciendo en el saber y físicamente. El Rey Alfonso VII se daba cuenta de ello y desempolvó la idea de desposarte con su primogénito Sancho. Berenguela luchaba para que eso no ocurriera.

La reina, nos llevaba con ella cuando salía a visitar las tierras del reino para que aprendieras como comportarte con familias nobles o con campesinos y gente humilde. Y un día de febrero de 1149, estando en Palencia, Doña Berenguela se sintió mal, su corazón se rompió y falleció.



Calle San Pelayo

Mucho la lloraste. Te quería y la querías. Fue lo más cercano a una madre que tuviste. El Rey, que penaba su muerte, preparando la comitiva para

su entierro en el Panteón Real de Santiago de Compostela, se te acercó y te dijo: “Petronila, prepara tus cosas pues partes para Aragón”.

Y así fue. Comenzaba la primavera de aquel 1149. Las cortesanas y personal de Palacio, aguardaban tu salida. Se inclinaban a tu paso y decían “Majestad”. Era la primera vez que recibías ese tratamiento. Con la cabeza levemente levantada, seguías caminando, pero yo sabía que te habías estremecido.

Durante un buen trecho del camino caíste en un profundo silencio. Tenías emociones encontradas y el recuerdo de Doña Berenguela. Había llegado tu hora de la verdad y la responsabilidad te agobiaba, pero poco a poco tu espíritu se fue sosegando y la sinfonía de tus latidos dejó de escucharse.

Habías cumplido ya los 14 años y en agosto de 1150 y en la Zuda de Lérida, te uniste en matrimonio a Ramón Berenguer IV Conde de Barcelona, pero todo esto lo tienes muy presente.

Llamaron a la puerta. Una doncella dirigiéndose a Petronila le dijo: Majestad los niños la esperan para cenar. La reina hizo un gesto a Elvira para que no se fuera. Abrió una ventana, la tarde adormecía y la cumbre del Montseny nubes de lluvia la coronaban y el suelo se había vestido de otoño. Se volvió sonriente a Elvira y le dijo: Por un instante

Hoy la calle de San Pelayo de León, ya no es la vía de rancio abolengo que fue. Sencilla y sosegada, envuelta en historia en el entorno de la Catedral, a la que hay que cuidar por ser soporte de la memoria. Poco transitada, pero con huellas de dos mil años; las sandalias romanas y los botines de Petronila entre otras muchas. Cuando camino por ella, se me desata un arco iris de sensaciones y fantasías. Petronila, hace 875 años hacia el mismo camino, y es honor para mí cruzar mis huellas con las de nuestra Reina. La calle de San Pelayo de León, en su modestia, es una calle con encanto y mágica.



Vidrieras Catedral

me ha venido a la memoria el dulce recuerdo del caminar por la calle de San Pelayo con nieve hacia la Catedral entre las dos personas más queridas para mí en aquellos momentos.

Las dos amigas se abrazaron. Petronila con voz leve le dijo a Elvira: gracias amiga por esta mágica tarde.

LEY POR EL DERECHO A LA VIVIENDA

En primer lugar, antes de desarrollar este artículo, quiero felicitar al equipo que forma parte de la redacción de este Boletín “ANDAMOS” del Hogar de Personas Mayores de Barbastro, por el buen trabajo realizado, gracias a lo cual se ha llegado al Boletín número 100. Desde el año 2015 mi colaboración consiste en escribir artículos actualizados sobre el mundo del Derecho que creo que es importante conocer, no solo hay que saber nuestras obligaciones en todos los ámbitos de la vida, sino también los derechos que nos amparan en nuestro día a día. Como dice el refrán: “Los derechos no los traen a casa hay que ir a por ellos”. Si escribiendo estos artículos hay personas que los leen y de alguna manera les son útiles, el objetivo estará conseguido.

Pretendo aprovechar este espacio para hacer un breve resumen de las reformas de los contratos de alquiler de viviendas, aplicadas por la Ley 12/2023 de derecho a la vivienda, que ha entrado en vigor el día 26 de mayo de este año 2023. Las restantes modificaciones que introduce esta Ley, referentes a los incentivos fiscales para el arrendador (que entran en vigor el 1 de enero de 2024), la Ley de Haciendas Locales, viviendas protegidas, entre otras, las desarrollaré en el próximo artículo.

Esta nueva Ley busca ofrecer acceso equitativo a viviendas dignas, impulsar rehabilitaciones y mantener parques públicos de vivienda.

En cuanto al alquiler, resalta: Los contratos de alquiler de vivienda deben durar al menos cinco años, o siete si el arrendador es una empresa. Si nadie notifica su deseo de no renovar el contrato a tiempo (cuatro meses para el arrendador, dos meses para el inquilino), se renueva por plazos anuales, máximo tres años. El inquilino puede optar por no renovar con un mes de anticipación. En situaciones de vulnerabilidad, el arrendatario se puede acoger a una prórroga extraordinaria de un año, sujeta a la aceptación del arrendador.

En el caso de que la vivienda esté situada en una zona de mercado residencial tensionado (son las que son declaradas por la Administración competente en materia de vivienda porque existe un especial riesgo de oferta insuficiente para la población y dentro del periodo de vigencia), previa solicitud del arrendatario podrá prorrogarse el contrato por plazos anuales, por un periodo máximo de tres años durante los cuales se seguirán aplicando los términos y condiciones establecidos para el contrato en vigor, que deberá aceptar el arrendador, salvo que haya otros acuerdos aceptados por las partes o que el arrendador tenga necesidad de ocupar la vivienda arrendada y cumpla con los requisitos que exige la Ley.



Incrementos anuales de renta: En los contratos de alquiler sujetos a esta nueva Ley, en los que el inmueble esté situado en una zona de mercado residencial tensionado, la renta pactada al inicio del nuevo contrato no podrá exceder de la última renta de contrato de arrendamiento de vivienda habitual que hubiese estado vigente en los últimos cinco años. La renta se puede incrementar hasta un 10% si se acredita alguno de los requisitos que exige la Ley.



Limitación extraordinaria de la actualización de la renta. Si el contrato se ajusta a la Ley 29/1994 de Arrendamientos Urbanos, y la renta deba ser actualizada porque se cumpla la correspondiente anualidad de vigencia hasta el 31 de diciembre de 2023, en el caso de que el arrendador sea un gran tenedor el incremento no podrá superar del resultado de aplicar la variación anual de Índice de Garantía de Competitividad. Si la actualización de la renta es en el periodo comprendido entre el 1 de enero a 31 de diciembre de 2024, no puede superar el tres por ciento. El Instituto Nacional de Estadística definirá, antes del 31 de diciembre de 2024, un índice de referencia para la actualización anual de los contratos de arrendamiento de vivienda.

Dentro del marco del programa de ayuda a la construcción de viviendas en alquiler social en edificios energéticamente eficientes, el Ministerio transfirió en 2022 a la Comunidad Autónoma de Aragón 14,48 millones de euros, y ha formalizado el compromiso financiero con cargo a la anualidad del año 2023 por el mismo importe, habiéndose transferido hasta la fecha 3,8 millones de euros. La ayuda que se aporta es de hasta 700 euros por metro cuadrado de superficie útil de vivienda con un máximo de 50.000 euros por vivienda.

Es necesario conocer estos cambios para aprovechar nuestros derechos. Además, el programa de ayuda a la vivienda en alquiler social eficiente agrega un apoyo adicional para construcción de viviendas energéticamente eficientes.

Fuente: Ley 12/2023, por el derecho a la vivienda

Charo Allué

A dark blue advertisement for the 'TELÉFONO DEL MAYOR' service. The text is white and yellow. It features a red box with the phone number '900 25 26 26' and 'Llamada gratuita'. There are two small photos of people: an elderly man on the left and a woman on the right. At the bottom, there are logos for the 'GOBIERNO DE ARAGON' and a '40 años' anniversary logo.

TELÉFONO DEL MAYOR

SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA A PERSONAS MAYORES

Más que un teléfono, mucho más que una llamada

900 25 26 26
Llamada gratuita

GOBIERNO DE ARAGON

OTROS CIEN... RENOVADOS

Llegar al número 100 de un boletín trimestral como “Andamos” es un hecho digno de relieve y de elogio para todas aquellas personas que han hecho posible los veinte años de su publicación. Hay que felicitar a todas las personas, mujeres y hombres, que han formado parte de los equipos de dirección, de redacción y colaboradores que le han dado vida a lo largo de estos cuatro lustros.

Quiero destacar entre otros aciertos, la fidelidad y la puntualidad de su aparición cada tres meses, la riqueza y la gran variedad de temas presentados en cada número y la ilusión que se adivina en cada uno de los escritores al redactar el tema elegido y presentarlo con claridad a los destinatarios y lectores del boletín.

Renovarse o morir. Es el dicho ya muy conocido, que se aplica a todo. Si se quiere seguir hacia delante, ofreciendo una revista interesante, viva y atractiva, es necesario renovarse y actualizarse constantemente.

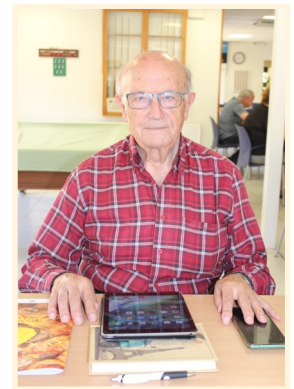
Sugiero que se podría abrir un apartado que podría titularse “Opinión de los lectores”. Dar una posibilidad a los lectores a presentar sus ideas y comentarios en breves escritos de pocas líneas, ocho, diez.

Sería bueno igualmente pensar en la presentación en color de toda la revista, o al menos de algunas páginas o fotografías interiores, etc. No se presenta uno con el mismo color de su vestido cada vez que sale a la calle.

Otra sugerencia. Dedicar en cada número una página a la “Invitación a la lectura”. No hay que cansarse de insistir en este tema. La lectura es un placer y un entretenimiento increíble e inagotable.

Y, por último, algo que puede llamar la atención, pero que creo digno de consideración por el equipo de redacción. Yuval Noah Harari, profesor de Historia de la Universidad Hebrea de Jerusalén y gran comunicador actual de relieve internacional, dijo en una entrevista reciente: “La tecnología nos está obligando a hacer una ‘búsqueda espiritual’ del ser humano. Pagaremos caro si no lo hacemos”. Espiritual no quiere decir religioso. Es la dimensión más honda y fundamental de lo que somos. No somos sólo cuerpo, carne y sangre. Somos también inteligencia, mente profunda, pensamientos, sentimientos. Sería bueno presentar con cierta frecuencia, en el boletín, esta mirada. ¿Por qué no?

“Andamos” enhorabuena por tus 100 números. Hay que mirar hacia delante y seguir viviendo. Renovarse o morir. No hay otra. Y para terminar, unas palabras de Albert Einstein: “Si deseas obtener resultados diferentes, no hagas siempre lo mismo”.



Eliseo Latorre

**“ La tecnología nos está obligando a hacer una búsqueda espiritual del ser humano. Pagaremos caro si no lo hacemos
Yuval Noah Harari ”**

Eliseo Latorre

RAMO DE FLORES

Hoy os ofrecemos este ramo,
flores de pétalos que dicen palabras
escritas con fe y amor
ofrecidas a los lectores en estos años.

Desde 2001 se formó este ramo
con rosas blancas y amarillas,
escritos de amistad y alegría.
Regalo con ilusión para los que ANDAMOS.

También hay gardenias
con palabras de sentimientos,
que nos desean vivir, en la edad dorada
con armonía, esperanza y paz.

Pensamientos que nos llevan,
nos trasladan al pasado,
recuerdos de un Barbastro amado,
símbolo de ciudad abierta a todos.

Tulipanes, en cuyos grandes pétalos,
hay grandes relatos,
palabras sabias que nos ilustran
y nos dan momentos gratos.

Crisantemos, para el recuerdo
de los que antes escribieron,
nos dieron su amistad
y hoy nos leen desde el cielo.



Para todos con cariño

M^a Isabel Bafaluy

Nuestro agradecimiento al premiado escritor barbastrense Manuel Vilas que se ha unido a nuestra celebración, enviándonos este artículo de su visión de Barbastro, del año en el que comenzó su andadura nuestro Boletín.

REINO DE LOS GATOS

Me di una vuelta por el viejo Barbastro: calles estrechas y casas muy viejas, ventanas abiertas y resquebrajadas, gatos en los cuartos vacíos, frío y tinieblas rencorosas, almacenes del diablo. Vieja ciudad, viejas calles donde el sol juega con todos nosotros, nos ilumina y nos apaga a su capricho. Unas veces somos, otras ya no. Vieja calle Mayor, el largo cigarro blanco (un Ducados Internacional) de Harry Gómez, el bibliotecario pessoano, aún asoma desde el umbral de la puerta de la Biblioteca Municipal. Resol que le da a Harry Gómez en los ojos negros, haciéndolos azules, y cuando el resol termina, vuelven a ser verdes, y luego marrones, y luego ya no son, ya no miran. Años setenta: Harry Gómez aconsejando leer a Joyce y a Cernuda, y luego nos bebíamos una cerveza en el Victoria. El Paseo del Coso parecía un trasatlántico cruzando el siglo XX. Gigantescos veranos, sentados en los veladores del Coso, y el sol jugando sobre las copas de los plataneros. Se va cayendo el Coso. Es una boca con dientes que se caen. Las casas derrumbadas y los pisos con goteras.

La calle de San Hipólito es un buen ejemplo de la más hermosa inutilidad, y toda la manzana de calles en torno a la de Monzón. De soberana inutilidad está hecha la inteligencia de los dioses. Pequeño laberinto con goteras. En la de San Hipólito, en el número 22, hay una casa fantástica. Parece una nave solar. Parece

una casa del Nueva York de los emigrantes, años cuarenta, principios. Llamo a una puerta y no contestan. Me gustaría quedarme a vivir aquí, en uno de estos pisos. Una bicicleta se pudre en el rellano. Dan ganas de cogerla y salir a darse una vuelta. Le toco el timbre y milagrosamente suena. Un anciano de raza calé está sentado en la escalera. Me mira y me habla. Dice que lleva horas allí sentado, mientras pasa la mañana. Dice que hay poco qué hacer, o más bien que no hay nada que hacer, que por eso no se

“ Reino de los gatos es todo este Barbastro en sagrada ruina del arte y del ornato vil del tiempo ”

levanta. Que bastante tiene uno con estar sentado y no caerse al suelo. La acción envilece, la acción es inmunda. Estar sentado todo el día mirando por la ventana es lo único que uno puede hacer en este mundo si se tiene un poco de corazón y un poco de bondad en la sangre. “El mundo de allá afuera, que ya sé que lo hay, es para los payasos”, dice el anciano.

Reino de los gatos es todo este Barbastro en sagrada ruina del arte y del ornato vil del tiempo. Las ruinas llevan dentro la verdad y nos llevan a nosotros, montados como se monta en una noria de polvo y telarañas frías. Por aquí paseo yo, en ociosidad inexplicable para los neófitos. ¿Qué hace ese hombre que anda despacio? Andar despacio, con pasos cortos, con medias vueltas cansadas y tristes, es pecado hoy, actos sospechosos. Pero es que Barbastro está lleno de casas relampagueantes, izadas en mitad de la noche para que sepamos qué es el tiempo y qué fue el ayer. El ayer está con nosotros. Sólo hay que sentarse a escucharlo. No visite el forastero, al llegar a Barbastro, lo que las nuevas guías turísticas dicen. Visite si quiere verlo, si quiere ver Barbastro, las calles que yo digo, antes de que se vayan, porque se irán.

Me fui al Cuartel del viejo Regimiento de Infantería. Dios santo, ya no hay nadie. Esos enormes barracones difuntos, qué pena, no me importaría vivir allí, tener allí un despacho de trescientos metros cuadrados, dictar desde allí a una musa gatuna la ruina del mundo. Y la guardia, dónde está. Dónde el soldado canario, muerto de frío, asustado por lo grande que era la noche peninsular. Que no entre nadie. Día y noche, años y décadas, siempre soldados apostados, vigilando los movimientos extraños de la noche. Y ahora nada. Gatos. Heredan los gatos las torres y las habitaciones, los muebles partidos, y las puertas destrozadas. Capitanes tenebrosos, soldados difuntos, las paredes se resquebrajan y hablan por la noche. Mejor no las escuchéis. Regimiento de Infantería, galones cansados. Tendría veintitrés años y caminaba por esos pasillos con miedo, con desolación y con cierto aire de comedia. Allí me sentaba, con el teniente, en un despacho del gran limbo de nuestro silencio. Solos estábamos el teniente y yo. Él no hablaba, yo



Antiguos cuarteles en Barbastro

tampoco. Siglos podíamos haber estado así, en un baile fantasmal de las presencias sutiles. Ajenos al progreso, ajenos a la destrucción de las casas viejas, ajenos a los ruidos, como dos estatuas misteriosas. “Quisiera mandar algo en el día de hoy”, dijo el teniente, y luego se fue y yo después. Ya no vinimos nunca más. “No sé para qué hemos vigilado este cuartel día y noche”, dijo el teniente, mientras ascendía a los cielos. Sí, ahora cualquiera puede entrar, aunque no se sepa la contraseña. Cualquiera puede entrar y, sin embargo, nadie entra.

Sólo quedan las escaleras. Tristes escaleras que llevan a ningún sitio. Antes conducían a una estación donde tampoco había nadie. Ahora, además de nadie, tampoco hay nada. Viajeros que iban a Monzón, montisonenses que iban a Barbastro. Veinte kilómetros que costaban veinte años. Fardos. Gallinas. Huevos frescos. Sayas. Vestidos



Antigua estación de tren

negros. El Caudillo en la pared. El Caudillo en el pensamiento. Estaba en todas partes. Hasta en las tintorerías. ¿Qué hace el Caudillo en la tintorería?

Al viejo Barbastro aún se le puede ver en este invierno del 2001, como un soldado de la guerra del Rif, que retornase indemne, como el Viance de *Imán*, la novela de Sender, que no en vano, nos cuenta el de Chalamera, vivió en Barbastro. De aquel Barbastro sólo queda la sombra leída de Viance, un muy golpeado héroe de novela. El viejo Barbastro es un reino marchito, son calles muy viejas, tísicas, analfabetas, cansadas, con ganas de dormir toda la mañana, es una nación donde reinan los gatos, sabios que ostentan la celebridad del pasado, ovillados a la entrada de puertas que sólo comunican con el aire y el pasado profundo.

Publicado originariamente en la revista Trébede (2001)

Manuel Vilas

LA IMAGEN DE LAS MUJERES PINTORAS A TRAVÉS DE SUS AUTORRETRATOS

Las grandes mujeres artistas que ha habido a lo largo de la historia son unas desconocidas. ¿Por qué?

Tradicionalmente la mujer ha sido considerada en el Arte como objeto pasivo, como algo digno de ser contemplado, admirado, representado; mirado como un ser a veces inquietante y otras, maravilloso, pero a través de los ojos de un varón.

La mujer siempre fue objeto del arte y su imagen se reprodujo muchas veces, pero como un objeto más dentro del cuadro, nunca se le ha considerado como sujeto, como autora de obras igual que hicieron sus coetáneos masculinos.

Pocas veces se sabe de su existencia como autoras; de sus obras, de su rostro, de su propia imagen. Situación social e institucional que no favorece el desarrollo de mujeres artistas.

Porque en el s. XIX se vetó especialmente la independencia creadora de la mujer por la moral burguesa que la relegó a su hogar. Una discriminación que se estandarizó cuando en ese mismo siglo se crearon los grandes museos europeos y sus obras se olvidaron, pues el parámetro que regía el Arte y los estudios de Historia del Arte tenían un sesgo exclusivamente masculino.

De este modo, el arte de mujeres era considerado de menor calidad que el de los hombres, no se expusieron en los museos, no se valoraron y quedaron en el olvido. Pero no ocurrió

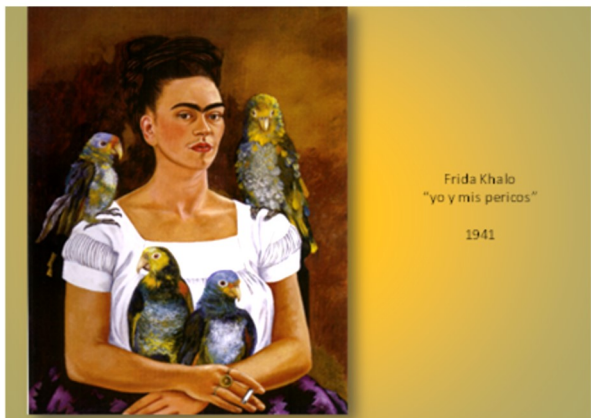
Ingres, "La gran odalisca". 1814. Museo del Louvre



Guerrilla Girls, 1989



Frida Khalo
"yo y mis pericos"
1941

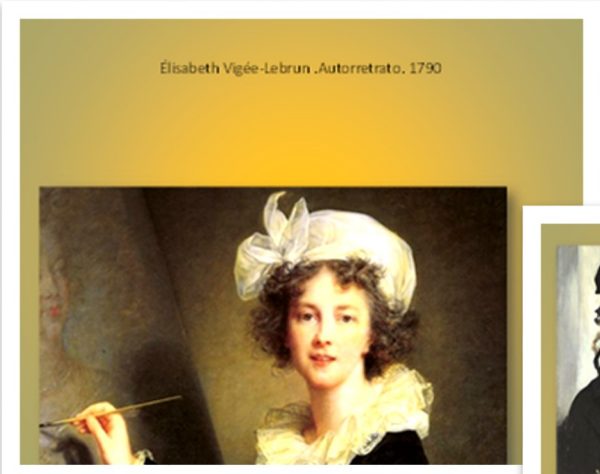


así en otras épocas en que su papel, afortunadamente, fue más activo.

Gracias a la imagen que de sí mismas nos quisieron dejar por medio de sus autorretratos las conocemos; son mujeres artistas que se retrataron frente al espejo y así nos han llegado a quienes hoy los contemplamos la apariencia que de ellas mismas nos quisieron mostrar. Transmitiéndonos su propia iconografía y el significado que esa propia imagen tenía. Gracias a estos autorretratos tenemos mucha información sobre ellas: conocemos además de su calidad artística, sus circunstancias personales, su consideración social y la importancia que daban a su trabajo artístico.

El desconocimiento de la creación femenina ha sido una tradición histórica y su invisibilidad. El mundo de la mujer como artista no debe ser considerado como una rareza y, como algo excepcional, sino aceptado como algo natural que forma parte de nuestra realidad.

M.ª Dolores Pons de Pablo



MÁS QUE UN NÚMERO

Hay números que poseen un significado único para cada individuo. Algunos tienen sus números preferidos o especiales, que para otros posiblemente no signifiquen nada. No obstante, todos coincidimos que el número 100 tiene mucha importancia para nuestro Boletín del Hogar. El objetivo de esta edición es celebrar el aniversario ya que, durante este centenario, el boletín ha sido punto de referencia para todos los lectores.

Gracias a las noticias nos podemos informar de todo tipo de acontecimientos. Ciertamente es que actualmente, con dispositivos como la televisión o el móvil, recibimos mucha información diversa, pero raramente encontramos algo interesante. Este boletín durante todos estos años nos ha permitido acceder a las noticias más importantes y útiles para nosotros.

También aparecen reportajes históricos que nos acercan a conocer figuras importantes de antaño, su trayectoria y la época en la que vivieron. Así, podemos llegar a comprender las acciones de cada personaje, según las costumbres de su tiempo. Mediante estos reportajes también apreciamos que el esfuerzo de las personas del pasado fue esencial para un beneficio en el futuro; por ejemplo, gracias a Ramón y Cajal o Sorolla, se han desarrollado ámbitos como la medicina o la pintura cuyo saber y belleza han llegado hasta nosotros.

Mediante los viajes, es posible visualizar aquellos lugares que no hemos visitado, a su vez, recordar los que sí más al detalle. Estos recuerdos escritos nos invitan a regresar al sitio y volverlo a ver con nuestros propios ojos. Durante los viajes, conoceremos distintos pueblos y personas que pueden parecer similares, pero tienen diferencias y costumbres que los hacen únicos.

Cabe destacar la poesía, villancicos o canciones populares que nos dejan disfrutar y recordar nuestras raíces. Del mismo modo, con las recetas de cocina antiguas, puede ocurrir que al intentarlas hacer olvidemos alguna parte del procedimiento. Gracias a quienes las recuerdan y transmiten, las podemos elaborar correctamente en nuestros hogares.

En el Boletín también aparecen talleres para enseñarnos a cuidar del medioambiente. Además, en ocasiones, se incluyen apartados de entretenimiento tales como pasatiempos o sopas de letras, para que nuestra mente siga en forma.

A lo largo de estas líneas he hecho un recopilatorio de algunos de los muchos y variados temas que abarcan nuestro boletín; por lo cual, todos estamos muy agradecidos. Para finalizar os deseo una feliz lectura.



Josefina Bistuer

Fina Bistuer

LA VÍA TAURINA

Traemos en este nº 100 a la sección fija de Barbastro Ayer y Hoy una de las calles barbastrenses, Vía Taurina llamada así por dar acceso a la plaza de toros con una antigüedad de más de 100 años. También en sentido ascendente se daba acceso al desaparecido hospital de San Julián que se encontraba justo al lado del coso taurino. Pero eso será motivo para verlo en otro número de ANDAMOS.

AYER

En sentido descendente vemos al fondo la Catedral y su torre como los monumentos más singulares e identificativos de nuestra ciudad. La parte izquierda es la que corresponde a “La Floresta”, pista de patinaje y otros deportes y que hoy día es la SMA la que utiliza para sus actividades festivas, bailes y conciertos especialmente en fiestas patronales.

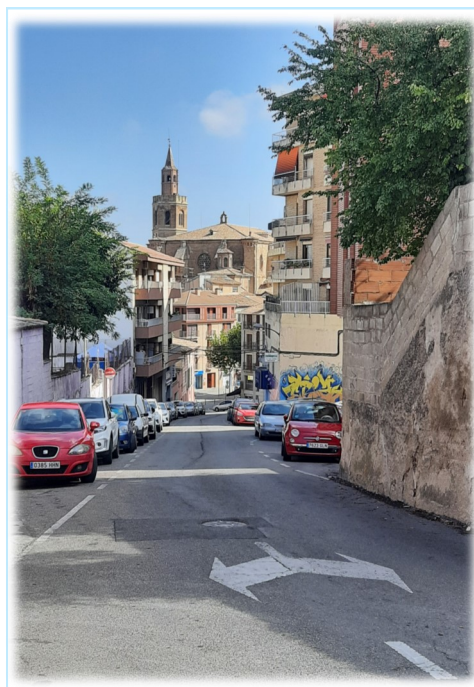
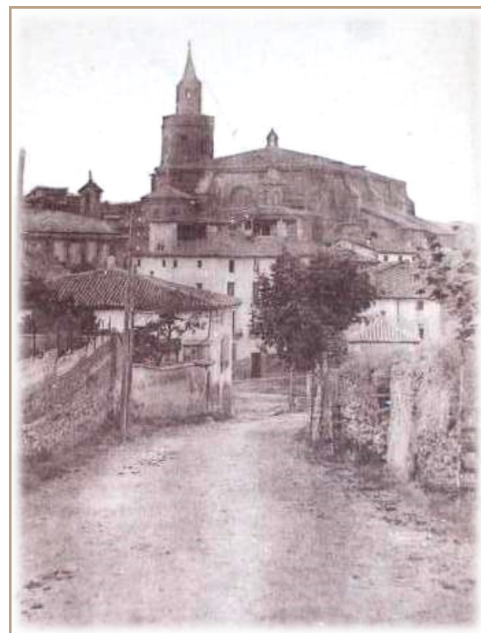
Al final de este mismo lado se ve Casa Sarrato, conocida como de Vinos Murillo. En el lado derecho no hay ninguna edificación y tras los muros, terrenos correspondientes, en algún caso, a tierras de labor.

HOY

Al fondo y delante de la catedral, en lo que conocemos como “la punta del coso”, un gran edificio de reciente construcción y al final de la parte izquierda otro de tres alturas. La parte correspondiente a la SMA sigue prácticamente igual con una puerta de acceso a nivel de pista.

Es la parte más baja del lado derecho la que desde hace años experimentó una gran transformación con varios edificios de viviendas. En los bajos de esos edificios se instaló “la movida barbastrense”, bares de copas y música en los que se concentraba la gente joven los fines de semana hasta las madrugadas, originándose algunos conflictos con los vecinos residentes.

En la parte más alta de este lado derecho sigue el muro que soporta los terrenos que hay a mayor nivel de calle y que están justo en frente de la puerta principal de la plaza de toros.



Javier Martí

TERAPIA OCUPACIONAL, QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE

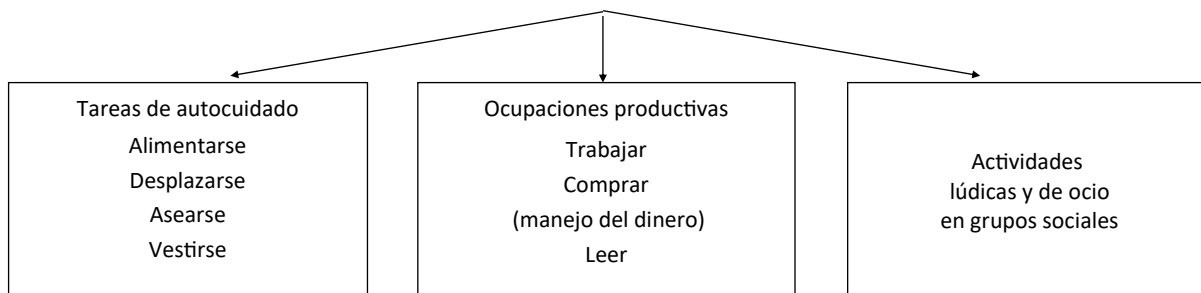
¿Qué es?

La terapia ocupacional es un conjunto de actividades terapéuticas que ayudan a las personas a encontrar su máximo potencial, para que puedan llegar a ser individuos con la máxima autonomía e independencia, a pesar de que tengan alguna discapacidad o dificultad disfuncional.

¿Para qué sirve?

Cuando se trabaja con personas adultas, suele ser debido a la presencia de alguna patología, que restringe su autonomía, como puede ser el Parkinson, el Alzheimer, la esclerosis múltiple, un ICTUS, una lesión medular, una amputación, la artritis, la artrosis, una afectación de la vista o de la audición, etc. Lo que busca el terapeuta ocupacional es obtener el mayor nivel de autonomía en las actividades de la vida cotidiana y mejorar la calidad de vida de la persona, independientemente de sus condiciones físicas o psíquicas.

¿En qué áreas puede ayudarte un terapeuta ocupacional?



Sabina Moreu/ Ana Armingol
Equipo PAP



LA ACTUALIDAD



VISTA CON UNA SONRISA



Andamos

VALDEMORA

Nos encontramos en la finca donde Fernando Fredes despliega toda su actividad hortícola. Un remanso de paz, lejos de la ciudad, una propiedad familiar de más de 50 años y una hectárea de extensión que, además de prodigarse en diferentes cultivos, sirve de recreo y reunión de amigos y familiares. Fue un buen amigo suyo el que le propuso que cambiara de cultivos de cereal, alfalfa y maíz, y se dedicara a la huerta... La tarde está con el cielo un poco nuboso y con algo de calor en este día del mes de Agosto; habíamos quedado en vernos para la entrevista en las instalaciones de **'Valdemora'** y, puntualmente, Fernando nos recibe acompañado de su inseparable gato *'Felipe'* que, se *'acurruca'* en un asiento del porche de la casa.



Panorámica de la Finca Valdemora

Al principio a Fernando no le sedujo la idea de cambiar los cultivos para hacer huerta; porque como dice él *"no me gusta picar"*; pero su amigo le convenció para no hacer horticultura convencional y *"así es como comencé esta sorprendente aventura"*, nos comenta. Realizando cultivos ecológicos con algún, que otro, consejo recibido y sobre todo por *internet*, donde puede conocer las peculiaridades de estos cultivos que se llevan a cabo en otras latitudes (como en la Universidad de Chile...).

Utilizando abejorros para mejorar la polinización de las flores y depredadores naturales contra las plagas, como, la temida, araña roja y la tuta absoluta del tomate, entre otras. También con tierra de diatomeas puede repeler los pequeños insectos destructivos y mantener a raya los caracoles.

La distribución de las parcelas es aproximadamente de 2000 a 3000 m² de superficie cada una; donde cada temporada se cambia el tipo de cultivo para no esquilmar y desequilibrar los nutrientes del terreno y erradicar posibles plagas. Abona abundantemente con materia orgánica de oveja, tiene un sistema de riego con una red de 8 K de presión que reduce a 1'5 K, y por medio de un ordenador de riego controla perfectamente la dosificación de agua.

La humedad relativa del aire, en la huerta, también la tiene registrada en cada momento en su móvil por medio de una aplicación informática; lo que le permite, si es necesario, activar los aspersores para aportar humedad ambiental a los vegetales; acción, ésta, muy importante en la época de floración para favorecer el cuajado y desarrollo normal de las plantas.

El principal cultivo de la explotación es el **tomate rosa** con cerca de mil plantas; las **cebollas dulces de Fuentes**; la **albahaca** que reparten el *'Grupo Tradiciones y las Peñas'* para las fiestas de Barbastro y, la **borraja** para la *'fiesta del Crespillo'*. Nos dice

Fernando, que él participó en la investigación del CITA, para seleccionar del tomate la **semilla 1001**; la que atesora todos los caracteres genéticos que le son propios de esta exquisita hortaliza de Barbastro.

“Todos los años utilizo este tipo semillas certificadas que compro en la Cooperativa Agrícola para mis planteros” y también me desplazo a Fuentes de Ebro para traerme la auténtica semilla de estas dulces cebollas.” Además tiene, en menor cantidad: pimientos, berenjenas, ajos, melones, sandías y cardos para Navidad...

En esta actividad, nos dice, *“hay algo de incertidumbre e imprevisión; en el huerto dos y dos no son cuatro, porque los cultivos no siempre salen bien y cuando esto sucede es mejor pasar página”*. A la hora de escoger las semillas siempre elige la de mejor calidad de todas las variedades para experimentar con los diferentes cultivos y trata de mejorar las condiciones ambientales y del suelo, aplicando las técnicas más modernas para la horticultura.

Fernando es muy exigente consigo mismo y lo traslada a su dedicación en el huerto, es algo perfeccionista y no escatima esfuerzos en lograr lo que se propone para conseguir hortalizas y productos de excelente calidad. La huerta le sirve además de terapia y le da mucha satisfacción: *“la actividad al aire libre, el contacto con la naturaleza, el silencio...”* y *“en muchas ocasiones trabajo de noche; tengo instalados unos buenos focos que me lo permiten: podo, ato tomateros hasta la medianoche”*, nos indica.



Tomate rosa

Parte de la producción se vende y distribuye en el muy conocido ‘Auto-Servicio’ Fernando; establecimiento de la Avenida del Cinca de nuestra ciudad que fundó a mediados del siglo XX su madre, Encarna como un pequeño comercio, y que él, más tarde, amplió y modernizó en superficie y servicios para mejorar la atención al cliente.

Sobre la mesa, los botellines de cerveza, ya vacíos, con los que nos ha obsequiado Fernando en esta tórrida tarde, cuando el sol comienza ya a ocultarse; mientras, *Felipe* (el gato), se despereza de su sueño y otea desde su asiento... La entrevista ha sido muy provechosa para conocer las técnicas modernas en horticultura y muy cordial en el trato que hemos recibido. Lo que desde nuestra celebración de **‘Andamos 100’**, se lo agradecemos de buen grado.

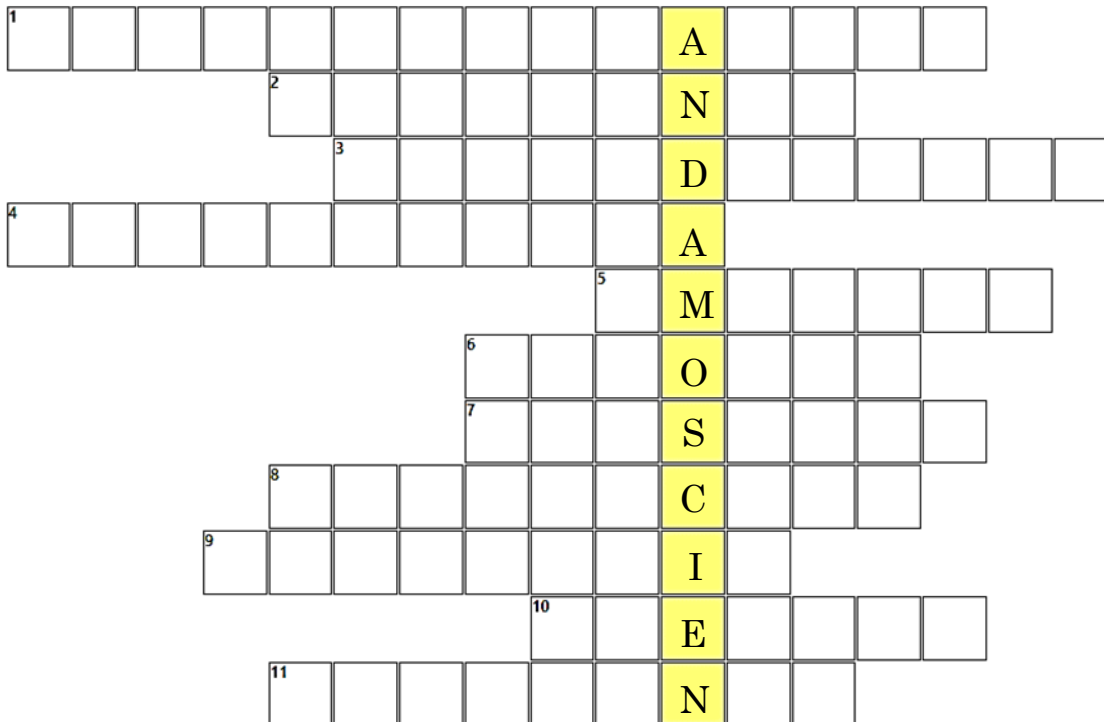
Vicente Carlos Alvira

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

SUDOKU

El sudoku, un juego de números y lógica cuyo objetivo es completar cada fila, columna y bloque de la cuadrícula de 9x9, de forma que los números del 1 al 9 aparezcan solamente una vez en cada -línea horizontal, en cada -línea vertical y dentro de cada uno de los cuadrados.

CRUCIGRAMA – DESCUBRE LAS EMOCIONES



1. Estado de paz mental caracterizado por la ausencia de inquietudes.
2. Emoción de humillación o malestar debido a un error.
3. Incapacidad de aceptar algo como cierto.
4. Capacidad de adaptarse y recuperarse de la adversidad.
5. Capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona.
6. Estado de exaltación y alegría extrema.
7. Emoción de dolor o melancolía.
8. Sentimiento de remordimiento profundo y arrepentimiento.
9. Sentimiento de añoranza.
10. Sentimiento de felicidad y satisfacción.
11. Sentimiento de optimismo y expectativas positivas hacia el futuro.

HOY CUMPLO 100

Hola soci@s del Hogar de Mayores, amigo@s y lector@s en general. (*La arroba -@- es por el lenguaje inclusivo*)

Qué alegría poder dirigirme a todos vosotros para compartir lo contento y orgulloso que estoy en estas fechas. Y os estaréis preguntando, ¿quién soy?, ¿a qué se debe tanta alegría y orgullo? Pues soy yo, el de papel, el que tenéis ahora mismo en vuestras manos, el periódico del Hogar, ANDAMOS EL NÚMERO CIEN, ¿qué os parece? ¿A que es para celebrarlo? No es un cumple años, es un cumple números y el 100 es para festejarlo.



Equipo de redacción de la revista Andamos, en la actualidad

El equipo que me hace cada tres meses, el que me da vida, se ha llevado una gran sorpresa al ver estas líneas que estáis leyendo. Nunca sabrán como he sido capaz de colarme entre estas páginas, pero creo que sabrán perdonarme este atrevimiento. No pienso hacerlo nunca más, bueno, si acaso cuando vuelva a cumplir otros 100.

Tengo que agradecerles lo bien que me tratan. Se reúnen cada semana, acuerdan los temas a tratar, trabajan en equipo..., aunque algunas veces les oigo debatir por cosas en las que hay alguna diferencia de criterio, (que si esto podrías reducirlo, que mejor esta foto que está otra..) pero siempre en buena armonía y con la mejor intención de publicarme con la dignidad y respeto que os merecéis como asiduos lectores.

Este número 100 que tienes entre las manos tiene una larga historia en el tiempo, son ya muchos años de vida y muchos los colaboradores que han puesto su afición a las letras, su ilusión y constancia en mantenerme vivo. Espero, porque los conozco bien, que harán lo imposible para que siga siendo así.

Y no se me ocurre nada más que deciros, no vaya a ser que me recorten. Sé que soy de papel, solo 28 páginas, pero llevo en ellas amor, ilusión y ganas, muchas ganas de ser un socio más del HOGAR DE MAYORES DE BARBASTRO.

Andamos