

# EL SECASTILLANO

Volumen 1, nº 3

3er — 4º trimestre 2017

## BOLETÍN DE NOTICIAS DEL MUNICIPIO DE SECASTILLA



*Vendimia*

### **Contenido:**

Cosas que pasan	Pág. 2
Acción de Gracias o "Thanksgiving"	Pág. 5
El legado artístico del municipio de Secastilla	Pág. 7
El repostre	Pág. 9
Entrevista a Silvia y Javi, de Casa Fustero (Ubierno)	Pág. 12
Balance y resumen del año	Pág. 17
Comienza la campaña de la oliva	Pág. 19
Estudio sobre la viabilidad de la instalación de un compostador en Secastilla	Pág. 20
Sopa de letras con palabras de Secastilla	Pág. 22
Chen del llugá	Pág. 23
Gastos culturales	Pág. 24
Equipo de redacción y cómo colaborar con "El Secastillano"	Pág. 24

## COSAS QUE PASAN

Una sección donde recordar fechas y eventos que han pasado hace poco o que están por venir próximamente. Además, compartimos algunos cumpleaños que están al caer, para que podáis tirar de orejas bien a gusto. Si quieres ver tu cumpleaños o el de alguien cercano a ti en esta sección, ponte en contacto con nuestro equipo de redacción (más detalles en la contraportada).

### EVENTOS PASADOS



*Cristian Carrere, fotógrafo afincado en Francia y amante de nuestra tierra, nos ha visitado ya dos veces para retratar la vida en Secastilla.*

*En esta imagen, la ronda del 4 de julio, una nueva tradición que celebra el día de la Independencia Norteamericana en honor a nuestra pequeña comunidad originaria de aquel país.*

*Continuará viniendo a lo largo del próximo año, ¡estad atentos a su objetivo!*



*Taller de atrapasueños en las pasadas fiestas en honor a San Joaquín*



*Los peques disfrutaron con las actuaciones de las orquestas.*





Exposición “El Legado de Secastilla en el Museo Diocesano”, en la sala de exposiciones de las Escuelas.



El vino de Viñas del Vero, que lleva el nombre de nuestro municipio, ha recibido numerosas distinciones en la segunda mitad del año.



La actuación de Tamhá Ensemble nos sorprendió y amenizó la tarde en el marco del Festival “Clásicos en la Frontera”. ↑

Gracias a una subvención de Diputación que financiaba el programa al 80%, una serie de talleres en La Aldea han acercado las técnicas del compostaje a una docena de participantes. ↓



El Horno de Secastilla ha abierto un nuevo establecimiento en Monzón, junto al Centro de Salud, al lado de la Estación de Autobuses y del Conservatorio. ¡De Secastilla al mundo!





*La comunidad estadounidense de Secastilla es muy activa. A iniciativa de Kate el pasado sábado 25 de noviembre celebramos una cena de Acción de Gracias en el Bar Social.*

*En la siguiente página encontraréis más información sobre esta tradición, pero para los que no pudisteis acercaros, la imagen de la izquierda os da una muestra de lo que os perdisteis: delicioso pavo asado con guarniciones diversas: puré de patata, salsa "gravy" (una especie de bechamel oscura), judías verdes, relleno...*

←

*Taller de adornos navideños, organizado por la Asociación de Mujeres "Nuestra Señora del Llano", bajo la dirección de Rosa Bestué. ↓*



## ACCIÓN DE GRACIAS O “THANKSGIVING DAY”

El **Día de Acción de Gracias** (en inglés *Thanksgiving Day*) es una fiesta nacional celebrada en Canadá, en los Estados Unidos, en Brasil, en algunas islas del Caribe, Liberia y por comunidades de expatriados estadounidenses en Centroamérica e Israel.

Comenzó como un día de dar gracias por la bendición de la cosecha y del año anterior. Festividades con nombres similares tienen lugar en Alemania y Japón. El Día de Acción de Gracias se celebra el segundo lunes de octubre en Canadá y el **cuarto jueves de noviembre** en los Estados Unidos y Brasil, y alrededor de la misma temporada del año en otros lugares.

Las oraciones de agradecimiento y las ceremonias especiales de Acción de Gracias son comunes entre casi todas las culturas después de las cosechas y en otras ocasiones. La historia de la festividad de Acción de Gracias en América del Norte tiene sus raíces en las tradiciones inglesas que datan de la reforma protestante. También tiene aspectos de un festival de la cosecha, a pesar de que la cosecha en Nueva Inglaterra ocurre mucho antes del final de noviembre, fecha en la que se celebra el Día de Acción de Gracias moderno.

La mayoría de personas en Estados Unidos celebran esta fiesta con reuniones familiares en sus hogares donde preparan un banquete, en muchas casas es común ofrecer una oración de gracias. El plato principal tradicional para la cena es un gran pavo asado u horneado, este pavo tradicionalmente va acompañado con un relleno hecho de pan de maíz y salvia. Se sirve tradicionalmente con una jalea o salsa de arándanos rojos, además suelen servirse platos de verduras como las judías verdes, boniatos y el puré de patata con gravy, que es una salsa hecha del jugo del pavo; también suele servirse una gran variedad de postres, siendo el pastel de calabaza el más popular.



## FECHAS A RECORDAR EN LOS PRÓXIMOS MESES

**8, 9 y 10 de diciembre:** Proyecciones del Palmarés del 44º Festival de Cine de Huesca. El [Festival Internacional de Cine de Huesca](#), que se celebra en la capital desde 1973, es uno de los más antiguos de España en el mundo del corto. ESPACIO: Antiguas Escuelas. HORA: 18:00h.

**En diciembre,** tarde de decoración del Bar Social para las Fiestas Navideñas. Manualidades y chocolate caliente con Kate. FECHA, HORARIO y PRECIO por determinar.

**En enero,** II Semana del Bienestar. Actividades para facilitar la transición al nuevo año. FECHAS y HORARIOS por determinar, pero ¡no hagáis muchos planes entre Año Nuevo y Reyes!

**5 de enero:** Visita de Sus Majestades los Reyes Magos. Como es habitual recibiremos a una delegación de Sus Majestades los Reyes Magos de Oriente en Ubierno y Secastilla.

**17 de enero:** Misa en honor a San Antonio. A confirmar con Mosen José.

**20-21 de enero:** Tradicional celebración en honor a San Antonio.

**27-28 de enero:** Fiestas en honor a San Valero y Santa Águeda.

### Cumpleaños:

OCTUBRE, día 2 Ángel Vidal Abizanda (Casa Labazuy), día 8 Víctor Arasanz Abadías (Casa Maruja), día 17 Josefa Castán Salamero (Casa Andrés), día 18 Esther Rabal Miranda (Casa Agustín) y Jesse Robinson (Casa Luisa);

NOVIEMBRE, día 2, Antonio Rabal Almazor (Casa Labazuy), día 4 Maria José Rabal Almazor (Casa Labazuy), día 18 Gemma Rabal Miranda (Casa Agustín), día 30 Sara Rabal Almazor (Casa Labazuy);

DICIEMBRE, día 4 Joaquín Rufat Samitier (Casa Campé) y Noa Salamero López (Casa Joaquina), día 7 Inma Rabal Almazor (Casa Labazuy), día 8 José Laplana Encuentra (Casa Chantorres), día 14 Olga López García (Casa Joaquina), día 22 Paula Salamero López (Casa Joaquina), día 29 Jose Antonio Núñez Deogracias (Casa Panadero).

ENERO, día 2 Jose Luis Arasanz Turmo (Casa Maruja), día 15 Fina Gascón Ferrer (Casa Alberto), día 17 Steven Dominic Troncale (Casa Ruata), día 18 Montse Sáez (Casa Vázquez) y Jake Sheffield (Casa Luisa), día 22 Kate Wilson (Casa Labazuy), día 24 Alberto Pesqué Gascón (Casa Alberto).

FEBRERO, día 2 Edu Campo Arruego (Casa Labazuy), día 8 Luis Rabal Almazor (Casa Labazuy), día 14 Angelita Miranda Augusto (Casa Agustín), día 23 Carmen Mir Naval (Casa Baldellou), día 28 José y Javier Canadell Castán (Casa Andrés).

MARZO, día 5 Javier Clavera Rausa y Maribel Rausa Castán (Casa Rausa), día 9 Nuri Font Quesada (Casa Panadero), día 14 Sandra Arasanz Abadías (Casa Maruja), día 20 Ibai Valero Villamarzo (Casa el Correu), día 22 Patricia Domingo Escorihuela (Casa Rausa), día 29 José Mª Laplana Larruy (Casa Chantorres).

## EL LEGADO ARTÍSTICO DEL MUNICIPIO DE SECASTILLA

Reproducimos aquí el texto elaborado por D. Enrique Calvera, Director del Museo Diocesano y Delegado para el Patrimonio Cultural del Obispado, con ocasión de la exposición organizada por el ayuntamiento en la Sala de Exposiciones de las Antiguas Escuelas. La muestra recogía la mayoría de las piezas procedentes del municipio que forman parte de la exposición disponible en el Museo Diocesano de Barbastro. Este mismo texto se incluyó en los programas de mano del evento.

*“El conjunto de obras de arte sacro del municipio de Secastilla es el más rico y numeroso de Ribagorza depositado en el museo diocesano Barbastro-Monzón.*

*La exposición que presentamos, surgida de la iniciativa del ayuntamiento y especialmente de su dinámico alcalde, es una prueba más de que el museo diocesano, como depositario de las obras de las parroquias, ve con buenos ojos que estas dispongan de su legado histórico-artístico, tanto para exposiciones como para rendir culto a determinadas imágenes como es el caso de la Virgen del Romeral que cada año peregrina a la ermita de San Martín y a la parroquia de San Francisco de Barbastro donde se celebra un triduo en su honor coincidiendo con su fiesta.*

*Toda exposición que se precie, debe tener una idea, un hilo conductor que articule las distintas piezas y transmita un mensaje fácilmente entendible. Las obras de arte religioso han sido creadas con una doble finalidad: suscitar y apoyar la fe de los fieles y provocar admiración por su belleza.*



— EXPOSICIÓN —

### EL LEGADO DE SECASTILLA

Arte religioso del municipio  
S. XI al XVIII

Del 12 al 26 de agosto de 2017

Organiza:



AYUNTAMIENTO  
SECASTILLA

Colaboran:

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE HUESCA  
MUSEO DIOCESANO BARBASTRO - MONZÓN  
ASOC. DE AMIGOS DE PUY DE CINCA  
PATRONATO DE TORRECIUDAD

*En esta exposición, además de disfrutar de dicha belleza, el visitante podrá “seguir el hilo” del mensaje que está dividido en cuatro apartados:*

*El 1º está dedicado a la vida de Cristo (el recorrido empieza a la izquierda de la puerta de acceso a la sala). Comienza con la anunciación del ángel a María, y la pieza más significativa es un fragmento que representa el bautismo de Cristo que fue arrancada en los años 70 de los muros de la capilla del baptisterio de la parroquial de Puy de Cinca y es el único testimonio que nos queda de las varias pinturas murales que adornaban dicho templo. La muerte de Cristo está representada con la magnífica cruz procesional, también de Puy de Cinca, una de las pocas que existen realizada a imitación de las de cristal de roca. Se cierra este apartado con la Resurrección que se representa en la puerta del sagrario tardo-gótico de Secastilla.*

*En el 2º apartado se nos presenta a la mejor discípula de Cristo, la Virgen María, con dos advocaciones medievales. La Virgen de Torreciudad (siglo XII) que la contemplaremos en dos versiones: la original en fotografía y una reproducción de la actual con una restauración que parece excesiva propia de los años en los que se realizó. La otra (siglo XIV) es la del Romeral, de la que ya hemos hablado.*

*En el 3º apartado contemplaremos a los otros seguidores de Cristo, los santos, y en primer lugar a los apóstoles Pedro y Pablo que ocupaban las puertas bajas del retablo de Secastilla en gran parte desaparecido en 1936; tablas que contextualizadas con otras de su época en el museo hablan de Secastilla a los muchos visitantes.*

*Finalmente, en el 4º espacio se muestran una interesante pila bautismal y los ricos ornamentos litúrgicos procedentes de Puy de Cinca que se utilizaron en la celebración de los sacramentos donde los santos, conocidos y desconocidos, nacieron a la fe en Cristo y la fortalecieron.*

*No quiero terminar esta presentación que me pidió Ángel Vidal, sin reconocer y agradecer la generosidad de los habitantes de este municipio de Secastilla y a su párroco que ya en los años 70 del pasado siglo quisieron depositar las mencionadas piezas en el entonces incipiente museo diocesano donde gozan de la mayor seguridad y las mejores condiciones de conservación.”*

*D. Enrique Calvera*

*Director del Museo Diocesano y Delegado para el Patrimonio Cultural del Obispado*

*Agosto 2017*

## EL REPOSTRE

### JASONIA GLUTINOSA O TÉ DE ROCA



Este té, conocido también con el nombre de **té de Aragón**, se elabora a partir de una planta que crece en ciertas zonas de Europa, en pastizales, matorrales o fisuras, donde hay poca vegetación. Esta hierba, gracias a sus componentes y propiedades, fue y es utilizada con diferentes fines medicinales.

Mejora la circulación, es útil para el tratamiento natural de varices o hemorroides. Las flores de la Jasonia Glutinosa son ricas en flavonoides, sustancias orgánicas que fluidifican la sangre.

Por otra parte, si sufres de dolor de estómago, gastritis o hinchazón de barriga, el té de roca es considerado un remedio natural contra la acidez, y un desinflamante del sistema digestivo. Estas propiedades son consecuencia de la acción de los ésteres triterpénicos que posee.

También puedes utilizar el té de roca en forma externa, para reducir la inflamación derivada de problemas reumáticos. Por otro lado, se emplea dicho té para mejorar y facilitar la cicatrización de las heridas.

## LA RECETA: VINO ESPECIADO

Esta bebida navideña servida caliente es reconfortante. La receta aquí es una de tantas versiones que existen de esta bebida alcohólica aromatizada con especias y dulzona. En los países germanos es muy típico encontrar puestos callejeros de vino caliente cuando empiezan los primeros fríos, y sobre todo para amenizar los mercadillos de Navidad.

Se puede adaptar la receta a los gustos de cada uno combinando de forma diferente las especias, añadiendo más o menos azúcar o incluso enriqueciéndolo con algún licor en el momento de servir. Una botella de vino especiado es un regalo casero muy especial.

### Ingredientes:

750 ml de vino tinto  
80 gr de azúcar moreno  
2 hojas de laurel  
4 vainas de cardamomo  
6 clavos  
2 estrellas de anís estrellado  
2 ramas de canela  
Una pizca de nuez moscada rallada  
Piel de 1 limón  
Piel de 1 naranja mediana  
Licor para servir (opcional)



¿Sabías que ...?

En **Secastilla** también se hacía un poncho caliente en invierno. Aprovechando los frutos del **repostre** como *orellones* (melocotón seco) o melocotón en almíbar, como fruto para enriquecerlo, el poncho con miel era un protector natural frente a los resfriados.

**Preparación:**

Disponer todas las especias en una olla o cazuela ancha. Añadir el azúcar y calentar hasta que empiecen a salir los aromas. Mojar el fondo con un poco de vino, sólo para cubrir el azúcar, y calentar removiendo con una cuchara de madera hasta que se disuelva.

Incorporar el resto del vino tinto, mezclando bien. Calentar a media temperatura, sin dejar que llegue a hervir. Cocer a fuego medio-bajo durante unos 30 minutos, vigilando que no suba demasiado la temperatura.

Comprobar el punto de dulzor, con cuidado de no quemarnos, y añadir un poco más de azúcar o miel si fuera necesario. Colar para retirar las especias y guardar en frascos o una botella limpia.

**Degustación:**

El vino caliente especiado llenará la casa de un delicioso aroma perfecto para el ambiente navideño. No hace falta servirlo en el momento, podemos guardarlo y volver a calentarlo cuando lo queramos degustar. Resulta de lo más reconfortante para calentarse en medio de una tarde muy fría, sobre todo si lo acompañamos de buenos dulces navideños.



## ENTREVISTA A SILVIA Y JAVI, DE CASA FUSTERO

### ¿De dónde venís?

Silvia: Originariamente soy de Terrassa, una ciudad a unos 20 km de Barcelona. Hace unos diez años estábamos buscando algo para ir a vivir fuera en el campo, en ese momento había un boom inmobiliario muy fuerte en Cataluña, los precios estaban muy elevados y salimos de Cataluña y nos empezamos a mover por aquí, Graus, Huesca, que eran sitios en los que nunca habíamos estado. Vinimos a hacer unas mini vacaciones y empezamos a buscar casa y encontramos ésta. En principio queríamos una casa de campo que no estuviera dentro del pueblo pero en la zona no es lo más habitual. Esta nos pareció muy bien porque como tiene espacio atrás, un poco era esa la idea. Nos decidimos también a venir aquí porque como somos profes de yoga queríamos vivir en la naturaleza, el yoga está inspirado en la naturaleza y cada vez necesitas más vivir en ella. El motivo fundamental era ese: salir de la ciudad, ir a vivir al campo y poder ofrecer allí lo que sabemos.

Javi: La única diferencia para mí es que vengo de Barcelona. La historia es paralela, era un proyecto en común.

### ¿Son diez años entonces lo que lleváis aquí?

J: Más... Aquí llevamos doce, en diciembre hará doce. Compramos en octubre y nos instalamos en diciembre de 2005.

### Y una vez que llegasteis aquí, a Casa Fustero, ¿Tuvisteis que hacer mucha reforma? ¿Cómo convertisteis esto en vuestro espacio?

J: Pues fue un año y medio de obras. Le dimos la vuelta. En la parte de abajo había bar y restaurante, la casa no estaba distribuida para lo que queríamos nosotros.

S: La idea era crear una casa de descanso, lo que nosotros entendíamos por eso: que la gente pudiera venir a descansar y además practicar una clase de yoga, llevarse unos beneficios de salud, comida equilibrada, dormir bien, para que pudiera volver con las pilas cargadas. Eso es lo que lanzamos.

### Empezó como una propuesta de turismo de otro tipo, integrando el yoga.

S: Podían optar a hacer yoga o no, y también hacíamos cursos. Por ejemplo: Semana Santa, vacaciones de yoga, y la gente sabía que si venía, venía a eso. Los fines de semana podían escoger si querían hacer clases o no, pero poco a poco íbamos integrando que ya hubiera más yoga. Otros profesores también venían y alquilaban la sala, o el espacio y daba sus cursos. Combinábamos esas dos cosas, lo dábamos nosotros o lo daban profesores externos.

### ¿Esta propuesta continúa a día de hoy?

S: No, hemos parado, hace tres años.

J: Paralelamente, cuando llevábamos cinco años funcionando con la casa, abrimos el centro de yoga en Barbastro. Entre semana dábamos clases en Comarca, por los pueblecillos de la Ribagorza, y luego los fines de semana aquí. En invierno vivíamos de las clases de Comarca, empezaban a salir horas en Barbastro, nos fuimos abriendo camino por donde pudimos.

S: El sueño de él era la casa, y mi sueño era el centro de yoga. Entonces empezamos por un primer sueño y luego llegó un momento en el que pudimos hacer el otro.

J: El hecho de hacer empezar funcionar la casa nos permitió poder coger un local en Barbastro, nos lo planteábamos en Graus pero...

S: ... como hay mucha oferta...

J: Es muy estacional, no hay una dinámica todo el año. Silvia ya daba alguna clase en Barbastro y conocía algo de gente y nos tiramos para Barbastro.

### **Y entonces allí empezasteis un estudio.**

S: Sí, estamos en el octavo curso.

J: Al cabo de unos años de abrir el centro, cada vez había más clases y llegó un punto en el que estábamos de lunes a viernes dando clases y de viernes a domingo trabajando aquí en la casa, más el verano en la casa. Y nos planteamos: ¿a qué hemos venido?

S: ¿A trabajar, trabajar y trabajar? ¿O a disfrutar de la naturaleza? Cuando podíamos salir, era cuando estaba nevado.

J: Entonces nos planteamos, ¿qué hacemos? Y tomamos la decisión de cerrar la casa como actividad y focalizarnos sólo en el centro de yoga. De alguna forma tuvimos que escoger.



*Silvia y Javi, en una foto tomada en las fiestas de Secastilla hace un par de años.*

### Entonces ahora es Barbastro vuestra principal actividad, pero también tenéis actividades paralelas

S: Sí, ahora nos llama gente para hacer propuestas relacionadas con el yoga. Por ejemplo la [bodega Laus](#) nos propuso hacer unas sesiones matinales para promocionar tanto el yoga como la bodega. Hacemos una sesión de yoga al aire libre que es muy agradable y mucha gente que viene a visitar la bodega y nunca ha hecho yoga tiene la oportunidad de probarlo. Después de la sesión se hace la visita a la bodega y una cata de vino.

También hacemos talleres de profundización que no podemos hacer durante las clases semanales. Los hacemos los sábados por la tarde con una duración de 3 horas. Hemos hecho talleres de saludo al sol, posturas invertidas, taller de menstruación, llevar la práctica a tu casa...en estos talleres podemos dedicarle más tiempo a estas prácticas.

Luego hacemos retiros de fin de semana. Hicimos uno en Mallorca en una ermita, sobre el proceso del yoga. Desde las *asanas* (posturas) paso a paso hasta la meditación, que es uno de los fines del yoga. También hicimos uno en Costean, alquilamos una casa e hicimos un curso de fin de semana. Al decidir hacer estos cursos fuera de nuestra casa, podemos centrarnos más en el curso y no estar pendiente de otras cosas como la cocina o alojar a la gente.

Podéis seguir las actividades en nuestra web: [www.yogaenbarbastro.com/wp/](http://www.yogaenbarbastro.com/wp/) y en nuestra página de Facebook: [Prana Centro de Yoga](#).



*Xavi posa con sus alumnas de Secastilla hace dos temporadas.*

**También hicisteis actividades en Secastilla...**

J: Si, hace dos veranos a través de Comarca, nos propusieron hacer un taller de yoga para mayores (yoga para la Tercera Juventud) y *aquagym*. Lo pasamos muy bien, tuvimos mucha participación y fue muy divertida. Los asistentes lo hacían fácil y fluido.

**¿Dónde os habéis formado como profesores de yoga?**

S: Yo me he formado en India, hice un curso de un mes de *Sivananda*. Y aunque un mes no es suficiente para dar clases después, fue para mí muy bueno como toma de contacto porque es muy global. Te da una visión de lo que es el yoga.

Después en Barcelona me formé en el método *Iyengar* que es un método muy preciso donde te enseñan la corrección postural y tiene una parte terapéutica muy importante donde se aprende a tratar casos específicos: lumbalgia, problemas de rodillas, embarazos. Esto fue muy rico para mí y me dio seguridad a la hora de enseñar. Esta formación es continua, se sigue renovando. El yoga no lo acabas nunca y por eso es muy mágico, porque siempre puedes estar aprendiendo.

Con estos dos métodos aprendí la parte terapéutica, la parte más física y también hice cursos con *Satyananda* yoga donde aprendí más sobre la respiración y la meditación. Y es aquí donde entra Javi, porque él hizo una formación con *Satyananda*.

J: Si, yo hice la formación de *Satyananda* en un centro reconocido de Colombia para poder hacerla en español. Hice 15 días intensivos allí y después seguí formándome durante 9 meses desde casa. Lo que me atrapó de esta formación es que no está dirigida a ser profesor, sino a introducir, practicar y asentar el yoga en ti y una vez conseguido esto, se hace la formación para enseñar. Esta enseñanza trabaja menos el aspecto físico y más el espiritual, respiración, relajación, concentración, meditación. Lo que nosotros hacemos en el centro es combinar estos dos aspectos, el físico y el espiritual.

**¿Qué consejos daríais a alguien que se quiere iniciar en el Yoga?**

S: Si estás en unas buenas manos, el yoga puede llegar a todo el mundo.

**Y ¿cómo reconocemos unas buenas manos?**

S: Nunca se puede salir de una sesión de yoga peor de lo que se ha entrado, siempre que se haya avisado si se tiene alguna dolencia. Si se sale peor, es un buen distintivo de que algo falla.

J: Quien esté dando la clase debe tener una base sólida. Estamos trabajando con el cuerpo y cuando se trabaja bien se obtienen beneficios pero si se trabaja mal se obtienen perjuicios. Un buen profesor de yoga tiene que tener sencillez, humildad y honestidad.

S: También tenemos que ver que lo que la persona dice es lo que hace. Yoga es salud y la persona que lo imparte tiene que dar una imagen de salud. El yoga te lleva a quitarte cosas que para tu salud no convienen.

### **Una vez sabemos que estamos en buenas manos, ¿cómo debemos plantearnos una sesión de yoga?**

J: El yoga también parte mucho de la escucha y una vez lo empiezas a recibir empezarás a notar beneficios a corto plazo. Actúa como espejo y a veces tenemos dos opciones, o mirar al espejo y limpiarlo o romperlo. Nos ayuda a detectar un trabajo personal. Se dan casos donde la gente sale llorando de clase porque el yoga les saca una tristeza que llevan dentro. Y como profesor y conductor de esas reacciones, tienes que saber reconducir a la persona, acompañarla y hacerle ver que sólo es un proceso.

### **¿Es el yoga para todo el mundo?**

S: Si, para todo el mundo. Como ejemplo la reina Fabiola de Bélgica se empeñó en aprender una de las posturas más difíciles del yoga a sus 85 años y estuvo practicándola hasta antes de morir, a los 94 años.

J: Otra de las actividades que hacemos es yoga en ATADES, asociación con disminuidos físicos y psíquicos. A través de palabras muy concretas y específicas y movimientos muy sencillos hacemos yoga. Es decir, ¡cualquiera puede!



*Sala de yoga habilitada en la antigua falsa de Casa Fustero, en Ubierno.*

## BALANCE Y RESUMEN DEL AÑO

Prácticamente finalizado el año, toca hacer balance de los proyectos y actividades que se han desarrollado durante 2017 en nuestro municipio, enumerando únicamente las acciones más significativas:

Se encuentran finalizadas las obras del local para centro de cooperación empresarial (Casa Pedro), el edificio de las Escuelas para sala de exposiciones y la mejora del alumbrado público en la plaza de la iglesia. Estos últimos días se ha estado trabajando en el acondicionamiento del espacio público del antiguo lagar de Casa Pedro, con el objetivo de alojar una exposición etnológica permanente del ciclo del vino, en el exterior. En los primeros meses del año próximo se iniciarán las obras de la 2ª fase y última de la urbanización y acondicionamiento del solar de Casa Altemir para que en el primer semestre del año, las obras se encuentren acabadas y podamos disfrutar todos de la nueva plaza.

En materia de cultura, se organizó la exposición “El legado de Secastilla”, inaugurada por el Presidente de la Diputación, y los festivales Secastilla Folk y Estío Vivo que nos han acercado muestras, música, teatro, circo, títeres y espectáculos, a Secastilla y Ubierno.

El medio ambiente también ha tenido presencia con la puesta en marcha del programa de difusión y educación medioambiental “Aprovecha tus restos orgánicos compostándolos” que se ha desarrollado en Secastilla y la Aldea Puy Cinca.

La acción social es fundamental para reforzar el estado del bienestar, por ese motivo el plan social municipal apoya la educación y el deporte como elementos imprescindibles y eficaces para el desarrollo en sociedad de las personas. Fomenta el plan, asimismo, el emprendimiento como cauce incentivador de la cultura emprendedora y también ofrece ayuda económica a las asociaciones o protección a los vecinos que pudieran necesitarla. En el último pleno celebrado, se aprobaron nuevas líneas de subvenciones para el año que viene, que apuestan claramente por el apoyo a las familias y a los mayores y que en breve daremos a conocer.

Quiero agradecer a todos los miembros de la Corporación su compromiso y responsabilidad. Todos los proyectos, acciones o actuaciones municipales han sido aprobados en las sesiones plenarias por unanimidad, algo que evidencia la unión y el consenso político de los que el municipio goza, que persiguen el bien común y nos permiten avanzar como sociedad. También hay que dar las gracias a la Diputación Provincial de Huesca, cuyo apoyo y ayuda económica han sido importantísimos para llevar a cabo casi todos los proyectos.

Sin duda, merece todo el reconocimiento la asociación de mujeres "Nuestra Señora del Llano", su encomiable trabajo y voluntariedad hacen que todo esté preparado y organizado cuando es necesario. Hay que elogiar del mismo modo a todos los vecinos del municipio, por su participación, su comprensión y a veces su paciencia.

Los recursos tienen que suponer el equilibrio de oportunidades para todos. Secastilla tiene un problema compartido con muchos territorios de nuestro país, el declive demográfico. Debemos exigir a las Administraciones una estrategia que permita contener el desafío que supone la despoblación. Queda mucha tarea por hacer, pero más sencillo será alcanzar los objetivos si somos capaces de superar las dificultades día a día, si somos solidarios, comprensivos y justos. Entre todos debemos hacer una vecindad, si cabe, todavía más comprometida y respetuosa, porque ello supondrá, en definitiva, una vida mejor para todos los habitantes de Secastilla.

El alcalde

Ángel Vidal Abizanda



## COMIENZA LA CAMPAÑA DE LA OLIVA

Este mes ha dado comienzo la campaña en el molino de aceite de nuestra localidad, gestionado por la Sociedad Agraria de Transformación 1011 "La Solana". Las perspectivas para este año son muy buenas, en cuanto a volumen y rendimiento. Os dejamos unas imágenes de la operación, y os invitamos a que os acerquéis a conocer mejor el proceso del prensado del aceite.



## ESTUDIO SOBRE LA VIABILIDAD DE LA INSTALACIÓN DE UN COMPOSTADOR EN SECASTILLA



*Imagen de uno de los talleres sobre compostaje realizados en La Aldea*

Desde el Ayuntamiento de Secastilla, con la colaboración de la asociación Laboratorio de Ruralización y gracias a la subvención de la [Diputación General de Huesca](#), que aportó el 80% de la financiación, este otoño se lanzó la campaña **“Aprovecha tus restos orgánicos compostándolos”** con el objetivo de sensibilizar y formar a la población sobre la gestión de los residuos orgánicos y el compostaje.

El 29 de septiembre se presentaron en Secastilla los **talleres** sobre compostaje de la campaña que se celebrarían a lo largo del mes de octubre en la Aldea de Puy de Cinca con el objetivo de sensibilizar y formar a la población en el tema. En esta misma ocasión se celebró una charla en la que se planteó el proyecto del compostador para gestionar en el propio municipio los restos orgánicos generados por sus habitantes y producir compost para los suelos de los macetas, jardines, huertos y campos. También se explicó el trabajo de investigación que se llevaría a cabo para determinar el interés social de los ciudadanos de Secastilla en este proyecto.

El mes pasado encontrasteis en vuestros buzones unas encuestas que se enmarcaban dentro de este proyecto. Dichas encuestas fueron buzoneadas en las casas del municipio y recogidas en el ayuntamiento. El objetivo de las encuestas era valorar si había interés por crear un compostero municipal.

Compartimos en este espacio el apartado final de conclusiones elaborado por el [Laboratorio de Ruralización](#) con las encuestas recogidas. Entre las páginas centrales de esta revista encontraréis también la **Guía de Compostaje** que se ha elaborado como parte del proyecto.

*“El objetivo de este estudio es evaluar el interés y la aceptación de la población de Secastilla al proyecto de instalar un compostador en el municipio con la finalidad de elaborar un recurso para fertilizar los suelos de los huertos, campos y macetas.*

*Hay dos aspectos a valorar. El primero es el de la participación en la encuesta y el segundo los resultados de la misma.*

*Es necesario considerar que la muestra consultada no es fiablemente representativa del universo objeto de este estudio. Un 14% de participación nos sitúa en unos valores insuficientes para justificar que las conclusiones del presente estudio puedan ser extrapoladas con fiabilidad a la totalidad de la población de Secastilla. No obstante, si valoramos los resultados de la encuesta podemos afirmar que existe una clara tendencia entre las personas más activas del municipio y comprometidas con las iniciativas municipales de implicación en el proyecto del compostador.*

*Podemos expresar con rotundidad que todos los encuestados están dispuestos a separar la fracción orgánica de sus restos domésticos y depositarlos en un contenedor específico para que se produzca compost en el pueblo. Hay una clara conciencia medioambiental entre los encuestados y además creen que su actitud respecto a la gestión de los residuos es importante para la salud medioambiental de su pueblo. Existe una amplia predisposición a la participación ciudadana para generar cohesión social y promover cambios y también, aunque en menor grado, a la implicación en la organización de iniciativas municipales.*

*Podemos concluir que en Secastilla existe un grupo de ciudadanos motivado y dispuesto a participar en algún grado en el proyecto de instalar un compostador en el municipio como iniciativa que implique cambios saludables en el medioambiente y que pueda generar más cohesión social en el pueblo.”*



*Miguel Ángel, de Laboratorio de Ruralización, demuestra como elaborar un compostero casero.*

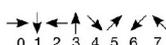
## SOPA DE LLETRES



## PALLABRAS DE SECASTILLA

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

ALIESTRAS  
AMBOSTA  
BINZAS  
BOLISMA  
CALAMA  
DULZAGRO  
ESCACILAR  
ESCURZÓN



dificultad (3)

© 2017 [olesur.com](http://olesur.com)

**Te atreves a emparejar cada palabra con la suya definición?  
Las soluciones, al próximo número de El Secastillano.**

- 1) Medida de capacidad, lo que cabe en una mano abierta hacia arriba en forma de cazoleta.
- 2) Víbora.
- 3) Grieta vertical en paisaje kárstico, entre dos rocas. Las bodegas que contaban con una de ellas eran muy apreciadas, pues permitía limpiar sin tener que acarrear el agua sucia al exterior.
- 4) Agridulce.
- 5) Espigas. Punteta que sobresale del ordio y el trigo.
- 6) Quejarse (los cochos).
- 7) Tripas.
- 8) Copo de nieve.

## CHEN DEL LLUGÁ



**Montse Sáez Jiménez**  
**Casa Vázquez**

*¿Cuál es tu comida favorita en otoño/invierno?*

Mi comida preferida de otoño/invierno sobre todo son las patatas guisadas con chorizo. ¡Me encantan!

*Cuéntanos un recuerdo bonito que tengas en Secastilla.*

Uno de los recuerdos más bonitos que tengo de Secastilla es el primer año que llegué, el 2006. Llevaba solamente unos días viviendo aquí y eran las fiestas de verano. Pasaron por la noche a cantarme con la Ronda. Fue impresionante.

*¿Cuál es tu celebración/fiesta favorita de Secastilla?*

Creo que no tengo una fiesta favorita porque San Valero me encanta y luego las fiestas de verano también me gustan mucho.

*¿Cuánto tiempo has vivido en Secastilla?*

Pues llevo viviendo en Secastilla más de 11 años.

*Por último, la tortilla de patatas, ¿con cebolla o sin cebolla?*

¡La tortilla de patata siempre con cebolla! He comido tortilla de patatas sin cebolla pero yo creo que nunca he hecho una tortilla de patatas sin cebolla. Se queda mucho más suave y más rica.



**Jose Luis Arasanz Turmo**  
**Casa Maruja**

*¿Cuál es tu comida favorita en otoño/invierno?*

La paella, todo del año, con marisco o con carne. Paella con costilla de cerdo o conejo me encanta.

*Cuéntanos un recuerdo bonito que tengas en Secastilla.*

Los nacimientos de mis hijos.

*¿Cuál es tu celebración/fiesta favorita de Secastilla?*

San Valero porque es una fiesta más familiar, de la gente del pueblo.

*¿Cuánto tiempo has vivido en Secastilla?*

Pues llevo 63 años y 10 meses. Toda la vida. Nací en Secastilla. Ni en Barbastro ni en Huesca, aquí. Según la madre de Campé me encontró debajo de un chinebro en el barranco de la Sosa.

*Por último, la tortilla de patatas, ¿con cebolla o sin cebolla?*

Con cebolla y si hay calabacín, calabacín también.



**Mª José Azlor Arasanz**  
**Casa Marro**

*¿Cuál es tu comida favorita en otoño/invierno?*

Me gustan los platos de cuchara. Lentejas, garbanzos con cardo y bacalao.

*Cuéntanos un recuerdo bonito que tengas en Secastilla.*

Cuando dimos la torta de San Valero en mi casa que fue el último año que se hizo en las casas. La dimos con Casa Mariana. Era una fiesta hacer las tortas en casa. Antiguamente hacía el chocolate en casa y se invitaba a los vecinos y más allegados.

*¿Cuál es tu celebración/fiesta favorita de Secastilla?*

Hay varias. La subida a San Martín y San Valero.

*¿Cuánto tiempo has vivido en Secastilla?*

Llevo 42 años y antes viví en Castarlenas y Torres del Obispo.

*Por último, la tortilla de patatas ¿con cebolla o sin cebolla?*

Mi preferida es de patata. También me gusta la de cebolla, calabacín, patata y zanahoria. Es mi comida preferida para cenar.

## GASTOS CULTURALES

### Secastilla Folk

Actuación grupo "Bosnerau"	1.452,00 €
Sonorización	968,00 €
Subvención DPH	2.000,00 €

### Festival "Estío Vivo"

Gastos actuaciones	6.500,00 €
Subvención DPH	5.000,00 €

### Fiestas en honor a San Joaquín

Hinchables	756, 25 €
Aires Monegrinos (ronda, misa y mini-concierto)	1.700,00 €
Orquestas "Cadillac"	4.235,00 €
"Galatea"	3.569,50 €

<b>Festival "Clásicos en la Frontera" (2 conciertos)</b>	<b>2.800,00 €</b>
--	-------------------

## EQUIPO DE REDACCIÓN

Kate Wilson

Soledad García Piqueras

## MAQUETACIÓN Y PUBLICACIÓN

Área de Desarrollo del Ayuntamiento de Secastilla

### ¿Cómo participar en "El Secastillano"?

Si te apetece **compartir textos o fotografías**, quieres que compartamos **tu fecha de cumpleaños**, o si tienes ideas para compartir en estas páginas, puedes enviarlas a la dirección de correo electrónico más abajo. También puedes llamar por teléfono o acercarte al ayuntamiento y contárnoslo en persona. Estaremos encantadas de incluir tus aportaciones.

¡Gracias de antemano!

aedl2@secastilla.com      Tel. 974540227