

Los mayores en Aragón

"Deja esta revista donde los demás puedan verla"



PROGRAMACIÓN - mayo 2018

AULAS ITINERANTES Rutas Rurales

en directo por internet 10:00 A 18:30 H

NOVIEMBRE

- 06/11/2018: Repasa tu memoria con la Tecnología
- 13/11/2018: Convierte realidad las historias personales a través de Aragón
- 20/11/2018: Controla seguros por internet
- 28/11/2018: Trucos de fotografía para compartirlos en redes sociales y Facebook

SEPTIEMBRE

... para tu vida online

... para una mejor navegación segura

... a través de internet gratis de verdad

INSCRIPCIONES GRATIS EN: CAHALEM/COA/ES/COAPEMA

Ya puedes renovar tu tarjeta PremiumCoapema para 2019

Tarjeta PREMIUMCO

www.coapema.es

La PREMIUMCoapema es el documento identificativo de las personas mayores en Aragón, emitido por el Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA). Esta tarjeta ofrece a sus clientes titulares de dicha Tarjeta, a través de las ventanillas que muchos establecimientos, comercios y servicios ofrecen a sus clientes titulares de dicha Tarjeta.

La PREMIUMCoapema solo cuesta CINCO EUROS por la renovación para verte ampliamente beneficiada.

CONCIERTOS EXCELENTIA

OCTUBRE • NOVIEMBRE

DICIEMBRE 2018

Auditorio de Zaragoza

ABANDONANDO LA SOLEDAD

LUGAR DE REALIZACIÓN:

Actividades gratuitas presenciales y emitidas en directo por internet

SEPTIEMBRE

- 05/09/2018. De 11:00 a 12:00 h. Comparte tus aficiones. Viaja y conoce nuevos destinos. Descubre tu ciudad y su historia.
- 12/09/2018. De 11:00 a 12:00 h. El conocimiento no tiene edad. Participa en grupos de lectura, historia y medio ambiente.
- 19/09/2018. De 11:00 a 12:00 h. Voluntariado y asociacionismo: ayudando a los demás se combate la soledad.
- 26/09/2018. De 11:00 a 12:00 h. Habla. Soluciones en compañía: ejercicio físico y alimentación.
- 03/10/2018. De 11:00 a 12:00 h. MESA REDONDA. Patología de la Soledad y colectivos vulnerables.

OCTUBRE

- 05/10/2018. De 11:00 a 12:00 h. Comparte tus aficiones. Viaja y conoce nuevos destinos. Descubre tu ciudad y su historia.
- 12/10/2018. De 11:00 a 12:00 h. El conocimiento no tiene edad. Participa en grupos de lectura, historia y medio ambiente.
- 19/10/2018. De 11:00 a 12:00 h. Voluntariado y asociacionismo: ayudando a los demás se combate la soledad.
- 26/10/2018. De 11:00 a 12:00 h. Habla. Soluciones en compañía: ejercicio físico y alimentación.
- 03/11/2018. De 11:00 a 12:00 h. MESA REDONDA. Experiencias y propuestas de estudio y de intervención. La Soledad en la Comunidad. Ver y compartir.

DICIEMBRE

- 03/12/2018. De 11:00 a 12:00 h. MESA REDONDA. Experiencias y propuestas de estudio y de intervención. La Soledad en la Comunidad. Ver y compartir.

Balnearizate

ARAGÓN

PROGRAMA DE TERMALISMO SOCIAL

500 estancias de 6 días, a precios bonificados en Balnearios de Aragón

OCTUBRE • NOVIEMBRE • DICIEMBRE

Infórmate en tu centro de mayores o en: www.coapema.es Tel. 976 434 606

Colabora:



Instituto Aragonés de Servicios Sociales

POR SER MIEMBRO
DE COAPEMA ESTÁS
DE ENHORABUENA:

PÁSATE POR
UNA DE NUESTRAS
CLÍNICAS Y ACTIVA
TU SEGURO DENTAL
GRATUITO



CLÍNICAS
DENTAL

DRES. ASPREA - GORNATTI



MOZART

JOSÉ OTO, 49
976 47 55 43

TORRERO

CUARTA AVENIDA, 23
976 25 40 96



LOS MAYORES EN ARAGÓN
Medio de Difusión del
**CONSEJO ARAGONÉS DE LAS
PERSONAS MAYORES**
C/ Franco y López, nº 4
50005 ZARAGOZA
Tels.: 976 434 606 / 618 910 584
info@coapema.es
www.coapema.es

Portada:
- ALGUNAS ACTIVIDADES DE
SEPTIEMBRE A DICIEMBRE

Redacción:
- José Luis Gil
- Carmen Checa
- Eloy López
- Daniel Villagrana

Coordina:
- Elvira Benabarre
- admon@coapema.es

COLABORAN:

Fotografía:
- Coapema

Colaboran:
- Fco. Javier Iriarte Irurzun
- Cheles Cantabrana
- Carmen Checa
- Eloy López Gurría
- Agustí Guillera
- Fundación Rey Ardid
- Teodoro Corchero Polanco
- Rosa Plantagenet-White
- Francisco Morales
- Mercedes Bueno
- M^{ra} José Martín Lázaro
- Irene Fca. Baños Gómez
- Mónica Herrero Martínez
- José Luis Artero Felipe
- Luis Picó Landivar
- María Aladrén Rodrigo
- José Luis Gil Serrano

Edita y comercializa:

VITALPLUS

-consultores-

Para el Consejo Aragonés de
Personas Mayores.
Principal canal de
comunicación de COAPEMA
C/ Cinco de marzo, 4, 4^º B
50004 ZARAGOZA
pdonos@vitalplusconsultores.com

Información:
Pascual Donoso 669 817 249

No está permitida la reproducción
total o parcial de textos o fotografías
sin autorización de Coapema o
Vital Plus Consultores

La revista Los Mayores en Aragón no se
responsabiliza ni tiene por qué compartir las
opiniones de sus colaboradores.

Diseño, maquetación e impresión:
GRAFICAS CESAR, S.L.
Depósito legal: Z-1931/91
Los Mayores en Aragón
Revista de distribución gratuita

Editorial

Se dice que el crecimiento, la energía y la creatividad son algunos de los atributos propios de las épocas juveniles y primaverales, sin embargo, cuando uno se para a meditar sobre esas actividades, llega a la conclusión de que no son excluyentes de esos momentos iniciales de los seres vivos ni de la propia Naturaleza

En las ondulaciones cíclicas del tiempo, vemos que todas las fases tienen su misión, su fuerza y su atractivo. Es cierto que algunas pueden ser parecidas o similares, pero nunca iguales, y es ahí donde las Personas Mayores, podemos reflejar nuestro caminar en el espacio y en el tiempo de manera creativa y sobre todo participativa, si bien es verdad, que utilizamos menos decibelios en la representación musical de nuestros actos.

Pero aunque las Personas Mayores seamos más discretas en su difusión, no por ello dejan de crear impacto social y administrativo, esas numerosas actividades de nuestras Asociaciones, así como los Programas de Termalismo, Abandonando la Soledad y Aulas Itinerantes, entre otros muchos, y todos, realizados con imaginación y voluntariado por nuestros colectivos en aras del bien común.

Saludos cordiales

Sumario

- PROGRAMAS. Aulas Itinerantes.....	4
- NOTICIAS. Convenio de colaboración Fundación Ibercaja - Coapema.....	5
- ASOCIACIONISMO. XVII Jornadas Internacionales en los programas universitarios de mayores ..	6
- ACTIVIDADES COAPEMA. Jornada de Puertas Abiertas para personas Mayores.....	7
- DIA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES. Estrategia para la Protección social de las personas mayores en Aragón.....	8
- MANIFIESTO COAPEMA 2018.....	9
- CONCIENCIACIÓN. Totum Revolutum.....	10
- OPINIÓN. Vacaciones.....	11
- ENVEJECIMIENTO ACTIVO. Conoce Aragón a través de sus Aguas. Balneario de Ariño.....	12
- ECONOMÍA SOSTENIBLE. El corazón de la tierra	14, 15
- ATENCIÓN A LOS MAYORES. La importancia de la formación para cuidadores de personas mayores.....	16
- PROGRAMAS COAPEMA. El mayor y la soledad.....	17
- NOTICIAS. Soledad. La epidemia invisible.....	18
- OPINIÓN. La soledad en las personas mayores. Un reto familiar y social.....	19
- ACOMPAÑAMIENTO. Soledad.....	20
- TarjetaPREMIUMCoapema.....	21, 24
- MENTE SANA. Pérdidas de consciencia.....	25
- TURISMO ARAGONÉS. Slow Driving en Aragón.....	26, 27
- ASOCIACIONISMO. Capítulo III Ley orgánica 1/2002.....	28
- RECOMENDAMOS. Exposición “La Invisibilidad del Trabajo Femenino”	29
- RECOMENDAMOS. Exposición “La Invisibilidad del Trabajo Femenino”	30
- LIBROS. Cafés de Zaragoza.....	31
- NUESTROS MAYORES. Conversaciones con don José Luis Gálvez.....	32, 33
- PAGINA ABIERTA. La distracción de la ancianita.....	34
- NUESTRAS ASOCIACIONES. Asoc. “San. Juan Bautista” de Herrera de los Navarros.....	35
- RELATOS. Septiembre.....	36
- NUTRICIÓN. ¡Bienvenido otoño!.....	37
- VOLUNTARIADO. Aprobación de la ley de Voluntariado de Aragón.....	38
- EL ABOGADO RESPONDE. La entrada en vigor de la reforma del Impuesto de Sucesiones...	39
- OPINIÓN. Los intereses creados.....	40
- PSICOLOGÍA. Paleta de Colores.....	41
- CON MUCHO GUSTO.....	42

Aulas itinerantes

Dr. Fco. Javier Iriarte
Presidente de COAPEMA



Así se denomina este nuevo Proyecto del que COAPEMA ha presentado su planteamiento a la Fundación Ibercaja, y que después de un elaborado estudio, la Fundación Ibercaja, siempre tan sensible y dispuesta a apoyar proyectos con transcendencia social, y en este caso particular hacia las Personas Mayores, ha admitido nuestra solicitud, aceptando su patrocinio, para ayudarnos en el desarrollo de las nuevas tecnologías en Aragón.

Muchos recordamos, aquellos tiempos cuando íbamos a la escuela con nuestro bolso desde muy pequeños, que luego siendo algo mayores se convertiría en el famoso cabás, que llevábamos y cuidábamos como nuestra primera propiedad intransferible.

Dentro estaban nuestras posesiones a modo de tesoros como lo eran el lapicero, la pizarra, el pizarrín, la pluma con su plumín y los libros de ciencia que estaban resumidos en el Catón, que era nuestro primer contacto para hacer palotes y aprender a unir las letras.

Y decía el maestro: la “l” con la “a” “la”; la “l” con la “e” “le”. Y ya el súmmum, era aquella enciclopedia manoseada heredada de mis hermanos en la que estaban resumidas todas las ciencias de la naturaleza, las de la historia y las del saber.

Cuando ya sabíamos leer y escribir, había una asignatura que era la caligrafía. Aquello era otro paso más, había que saber escribir y hacerlo bonito. ¡¡Qué envidia de aquellos que escribían hasta la letra llamada gótica o redondilla!! ¡¡Parecían dibujos!! ¡¡Qué tiempos!! ¡¡Qué recuerdos!!

Pero nuestra longevidad nos ha llevado de la mano y nos ha abierto las puertas del Siglo XXI, y nos descubre las tareas que nos ofrece y que nos esperan. La mayoría son excelentes, otras no tanto, otras difícilmente asumibles, otras inaceptables. Y revisando las novedades que nos presenta el Siglo XXI, al llegar al espacio de la comunicación escrita, este Siglo nos presenta un panorama que nos asusta por desconocimiento y nos descoloca.



Al Catón le llaman Tablet, a la Pizarra le llaman Ordenador, mi Cabás se convierte en Mochila, y yo, que aprendí a leer y escribir, y a escribir bonito, vuelvo a ser analfabeto, pero esta vez eso sí, con un apellido moderno: Soy analfabeto digital.

Y es ahí donde COAPEMA pone a disposición de nuestros asociados las nuevas “escuelas digitales” llamadas “Aulas Itinerantes”, porque serán los profesores, los que vayan visitando físicamente los municipios dentro de nuestras posibilidades, y que esas clases a su vez serán transmitidas por internet en abierto de manera que cualquier Asociación, Entidad o persona puedan seguir la clase a través de un ordenador. Para ello hemos difundido este proyecto poniéndonos a vuestra disposición para informaros de cómo poder seguir las clases a través de las pantallas, incluso poder hacer preguntas como si el “maestro” estuviera en clase.

El escribir con letra bonita ya no cuenta, ahora es con el teclado, mi firma ya no vale, es digital; mis papeles oficiales ya no los toco, están en una pantalla; de la Administración me piden todo por internet; el papel, dicen que dejará de existir, aunque lo emplean más que nunca, la verdad es que me siento algo confuso... ..Confío en Aulas Itinerantes.

Un abrazo y hasta la próxima

CONVENIO DE COLABORACIÓN



Dña. Mayte Santos, Jefe de Área de Desarrollo Profesional de la Fundación IberCaja con don Fco. Javier Iriarte Irurzun, Presidente del Consejo Aragonés de las Personas Mayores.

Con uno de los principales objetivos como el de alfabetizar en las nuevas tecnologías a las personas mayores del medio rural, el pasado 27 de septiembre tuvo lugar en el Patio de la Infanta de Zaragoza, la firma de un convenio de colaboración entre El Consejo Aragonés de las Personas Mayores y la Fundación IberCaja, en colaboración con IberCaja Banco.

Bajo la denominación "Aulas itinerantes. Rutas rurales", el proyecto se desarrolla en las tres provincias aragonesas entre los meses de octubre de 2018 y junio de 2019. El programa consta de 30 conferencias que se imparten de manera itinerante en 30 localidades, 10 por provincia.

Cada una tiene un contenido diferente y, entre otras cosas, se tratará sobre el uso de teléfonos inteligentes y tabletas, la utilización de internet para realizar trámites bancarios y administrativos, y las compras seguras online.

Se trata de actividades presenciales en un solo municipio y emitidas en directo a través de Internet en los otros 29 que integran las rutas, así como en los centros culturales de Fundación IberCaja en Actur, Huesca, Teruel, Logroño y Guadalajara.

Desde Fundación IberCaja, aseguran estar "orgullosos de lanzar este proyecto" que completará los tres objetivos que se ha marcado la fundación en cuanto las personas mayores de 65.

Por su parte, el doctor Iriarte manifiesta la gran ilusión de COAPEMA con el programa para evitar el aislamiento digital de las localidades pequeñas, llevándoles la información y formación necesarias.

Cursos presenciales y emitidos en directo por Internet HORARIO. DE 17:00 A 18:30 H

AULAS ITINERANTES Rutas Rurales

OCTUBRE

- 17/10/2018.
- Teléfonos inteligentes: funcionamiento básico y utilidades.
- 22/10/2018.
- Aplicaciones imprescindibles en tu teléfono inteligente.
- 30/10/2018.
- Administración electrónica. Haz tus trámites y gestiones a través de Internet.

DICIEMBRE

- 04/12/2018.
- Aplicaciones interesantes para tu economía doméstica.
- 10/12/2018.
- Consejos y precauciones para una navegación segura por Internet.
- 17/12/2018.
- Conoce el mundo a través de Internet: guías de viajes online.

NOVIEMBRE

- 05/11/2018.
- Ejercita tu memoria con la Tecnología.
- 12/11/2018.
- Cómo realizar tus trámites bancarios a través de Internet.
- 20/11/2018.
- Compras seguras por Internet.
- 26/11/2018.
- Trucos de WhatsApp para comunicarte con amigos y familia.



Asiste y gana uno de los **8 relojes inteligentes** que sorteamos.

Los ganadores se anunciarán en la última de las actividades.

INSCRIPCIONES GRATIS EN: CANALSENIOR.ES/COAPEMA

XVII JORNADAS INTERNACIONALES SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES



Inauguración por las autoridades de las XVII Jornadas

Con la temática “las Universidades en el siglo XXI. Los Programas de Mayores en la nueva sociedad”, como fondo, y el lema goyesco “Aún aprendo”, y una organización exquisita y magnífica, se desarrollaron en Zaragoza durante los días 12, 13 y 14 de setiembre las XVII Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores, propiciadas y organizadas por la Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Universidad de la Experiencia de Zaragoza (AMUEZ), y con el apoyo de los organismos públicos: CAUMAS, IMSERSO, Ayuntamiento de Zaragoza y Diputación General de Aragón, así como la imprescindible ayuda de la Universidad Zaragozaana.

Es este un importantísimo evento que dignifica a Zaragoza y su Universidad y que desde hace tiempo era una prioridad para AMUEZ, una asociación de universitarios mayores potentísima en cuanto a miembros y actividades, integrante de la Universidad de la Experiencia de Zaragoza y consustancial con ella, ya que desarrolla parte de las actividades culturales de la misma, además de las suyas propias.

Con un interesante y apretado programa comenzaron estas esperadas Jornadas en la tarde del día 12 de setiembre con un acto inaugural en el salón de actos del Paraninfo Universitario de Zaragoza, con presencia de las autoridades, entre las que se encontraban: los Excmos. Sres. Rector de la Universidad de Zaragoza, D. José Antonio Mayoral; Alcalde de Zaragoza, D. Pedro Santisteve; Presidente del Consejo Social, D. Manuel Serrano; Director General de Universidades, D. José Antonio Beltrán; Presidenta de CAUMAS, D^a: Marina Troncoso y Presidente de AMUEZ, D. Francisco Ruiz; además de profesores y alumnos, tanto de la Universidad de la Experiencia de Zaragoza como invitados de diferentes universidades españolas y francesas.

Después de los actos protocolarios y los distinguidos discursos de las autoridades, la actuación de la soprano Vanesa García Simón y el pianista Jaime López Coscolla pusieron un punto final acogedor al ya agradable acto, entonando como colofón el “Gaudeamus Igitur”.

La tarde terminó con la degustación de un exquisito vino aragonés, ofrecido por la organización.

Tras un caluroso recibimiento por parte del Sr. Presidente de AMUEZ, D. Francisco Ruiz, que dio la bienvenida a las distintas delegaciones en su lengua vernácula, comenzaron las jornadas propiamente dichas, donde en este segundo y tercer día de programación los participantes pudieron disfrutar de interesantes conferencias y mesas redondas cuyos temas implicaban a las personas mayores en cuestiones de salud cardiovascular, legislación y futuro de la formación permanente dentro

de las Universidades del siglo XXI y envejecimiento activo, así como realización de talleres sobre contenidos muy apropiados a las expectativas de los participantes.

Al finalizar las actividades de la tarde del día 14, la Sra. Presidenta de CAUMAS, D^a. Marina Troncoso clausuró estas XVII Jornadas Internacionales, junto con D. Francisco Ruiz, Presidente de AMUEZ, agradeciendo, al unísono, tanto a conferenciantes, ponentes y participantes, la gran acogida y entrega demostrada durante la celebración de las mismas.

Debemos resaltar la extraordinaria labor realizada por la junta directiva de AMUEZ a cuyo frente se encuentra D. Francisco Ruiz, junto a D. Julián Romeo, coordinador de estas XVII Jornadas Internacionales, y con la colaboración imprescindible e infatigable de su equipo, han hecho posible la realización de este extraordinario acontecimiento.



Bienvenida del presidente de AMUEZ a los participantes



Clausura de las XVII JORNADAS por la presidenta de CAUMAS

JORNADA PUERTAS ABIERTAS PARA PERSONAS MAYORES



Un año más nuestras personas mayores gozaron de un día de fiesta, convivencia y bien ganada holganza en el día de puertas abiertas en la Feria de Muestras de Zaragoza.

Un año más el Consejo Aragonés de las personas Mayores (COAPEMA) hizo suyo este día para contactar con sus asociados, amigos y colaboradores e informar de las labores y logros realizados por esta entidad en pro de una mejora en las condiciones de vida de las personas mayores, gestiones ejecutadas trabajando codo con codo con las Instituciones Públicas y Privadas Aragonesas, aportando ideas y desarrollándolas conjuntamente, para poder ofrecer una calidad de vida aceptable a nuestros mayores, luchando por unas jubilaciones justas, poniendo todo el empeño en erradicar la soledad y el desamparo de nuestra sociedad, mejorar la sanidad en el área de geriatría y, en definitiva, haciendo todo lo posible para que el bienestar de nuestros mayores sea efectivo y tangible como así queda reflejado en el manifiesto de COAPEMA en el Día Internacional de las Personas de Edad 2018.

Después de la presentación, apertura y bienvenida a todos los asistentes por parte de nuestro presidente D. Francisco Javier Iriarte Irurzun, el cual en un alarde de jovial dinamismo, hizo vibrar a un entusiasmado auditorio, en un salón de actos completamente lleno, la actuación del coro de mujeres "Hogar IASS Balsas de Ebro Viejo", amenizó a los presentes con hermosas y bien interpretadas canciones alusivas a nuestra tierra.

A continuación, nuestro vicepresidente, D. Teodoro Corchero procedió a la lectura del Manifiesto de COAPEMA 2018, un magnífico y ambicioso decálogo con los propósitos a cumplir y por los que luchar hasta conseguir su ejecución y desarrollo.

Entre los actos institucionales, la entrega de premios COAPEMA 2018: a la solidaridad, que correspondió a la Con-

federación Española de Asociaciones de Familias de Personas con Alzheimer y otras demencias (CEAFA), por su intensa y efectiva labor de apoyo, tanto físico como psicológico, a estos enfermos y sus familias en pro de unas mejores condiciones de supervivencia; y a la excelencia, que recibió merecidamente la Fundación "Rey Ardid" por su labor magnífica y continuada en favor de las personas mayores. Estos premios fueron entregados a sus correspondientes representantes por el Director Gerente del IASS D. Joaquín Santos Martí, quién en su intervención posterior ensalzó los valores sociales y morales de ambas instituciones.

Al terminar este emotivo acto, la actuación de la coral de mujeres "Balsas de Ebro Viejo" interpretó otras bellas canciones sobre nuestro entorno.

Para finalizar la mañana, el grupo de Guitarra Comercial Hogar IASS "Luis Aula" fascinó a la audiencia con su gracejo andaluz y desbordante simpatía cantando y bailando al son de sus guitarras.

La tarde, después de repuestas las fuerzas con los buenos y variados alimentos que ofrecían los stands de la Feria de Muestras, se convirtió en un evento lúdico para disfrute de la numerosa concurrencia que abarrotó nuevamente el salón de Actos Ferial, con las actuaciones insuperables de la Asociación Cultural Recreativa "San José La Paz", la Danza Tradicional Hogar IASS "Luis Aula" y la Asociación Cultural y Recreativa CMC "Rey Fernando" los cuales recibieron merecidos y entusiastas aplausos.

Al finalizar la jornada, despidió el acto el tesorero de COAPEMA, D. Miguel Rillo, que en su alocución de adiós agradeció, tanto a los presentes como a los colaboradores y artistas del evento su participación y desinteresada entrega; emplazó a todos para el año que viene y les animó a seguir trabajando en pos de una mejora en la calidad de vida de todos los mayores en Aragón.



ESTRATEGIA PARA LA PROTECCIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS MAYORES EN ARAGÓN



El 1 de octubre, con motivo del Día Internacional de las Personas de Edad, en la Sala de prensa de la Diputación general de Aragón, fue presentada a los medios por parte del Director Gerente del IASS, D. Joaquín Santos Martí, la “Estrategia para la Protección Social de las personas Mayores en Aragón”. Le acompañaban en la presidencia, la Sra. Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, D^a María Victoria Broto Cosculluela, D. Javier Marión, gerente del Servicio Aragonés de Salud y D. Francisco Javier Iriarte Irurzun, Presidente de COAPEMA.

Después de unas palabras de introducción por parte de la Sra. Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, la cual glossó sobre las bondades de esta “Estrategia” y los beneficios que supondrá su aplicación para las personas mayores de Aragón; a la par que reivindicó el esfuerzo que está realizando su departamento para conseguir mejorar la calidad de vida de nuestros mayores, el Sr. Director Gerente del IASS, comenzó su presentación haciendo una breve introducción justificando la extrema necesidad de una estrategia para la actuación inmediata y coordinada de las acciones para garantizar los derechos y protección de las personas mayores en Aragón.

Una actuación urgente, como dijo D. Joaquín Santos, ya que el envejecimiento de la población es uno de los fenómenos



sociales de mayor impacto del siglo XXI. Mencionó las principales causas del envejecimiento: el incremento de la esperanza de vida, descenso de la tasa de natalidad y la mejora de la calidad de vida de nuestros mayores; la aparición de nuevas situaciones sociales, tales como, el sobre envejecimiento de la población, la pérdida de autonomía, la aparición de la soledad, el aumento de las situaciones de dependencia y la necesidad de promover los buenos tratos a los mayores; y factores de carácter social y demográfico, entre los que se encontrarían: la pérdida de redes de apoyo social, la nuclearización de la familia y el cambio de rol de la mujer en el contexto de nuestra sociedad.

La Estrategia para la Protección de las Personas Mayores en Aragón es un ambicioso trabajo de coordinación que concierne al Sistema Público de Servicios Sociales y las Administraciones Locales de Aragón pero que implica al Departamento de Salud y al resto de las entidades sociales, entre ellas a COAPEMA, como representante oficial de los mayores de Aragón.

La “Estrategia” es un compendio de seis líneas o directrices con sus consiguientes medidas a tomar para llegar a una óptima ejecución de tales propósitos:

1. Garantía de Derechos y protección de las personas mayores.
2. Promoción del envejecimiento activo: prevención de la dependencia y promoción de la autonomía personal.
3. Atención a las personas en situación de dependencia.
4. Participación y colaboración comunitaria.
5. Coordinación y colaboración interinstitucional.
6. Inspección de centros, servicios y promoción de la calidad.

Más dos nuevos programas pensados desde la responsabilidad pública y el compromiso social, basados en un plan de actuación con personas mayores que viven solas. Y otro de Coordinación contra los malos tratos a personas mayores y promoción del buen trato.

D. Javier Marión expuso que desde la atención primaria sus profesionales son los que regulan los problemas de envejecimiento y salud. Y, desde su ámbito sanitario ya cuentan con programas de Atención al anciano, al paciente crónico complejo y el paciente dependiente, manifestando la absoluta disposición desde el Salud a participar y colaborar en esta estrategia, ya que cuenta con profesionales y equipos multidisciplinares suficientemente formados y sensibilizados.

D. Francisco Javier Iriarte, nuestro presidente, leyó el Manifiesto COAPEMA 2018, un ambicioso decálogo de intenciones, haciendo patente la preocupación constante de Coapema por el respeto y la mejora de las condiciones de vida de las personas mayores, algo totalmente explícito con la Estrategia presentada.

1 DE OCTUBRE

Día Internacional de las Personas de Edad

MANIFIESTO COAPEMA 2018

- 1 . *Por el reconocimiento social del valor de las Personas Mayores.*
- 2 . *Por unas políticas que aseguren el mantenimiento de unas pensiones dignas consecuentes con el índice del coste de la vida.*
- 3 . *Por el establecimiento de unos Servicios Sociales adecuados en calidad y proporcionados a las necesidades de las Personas Mayores.*
- 4 . *Por el mantenimiento y mejora de los Servicios Sanitarios en el Área de la Geriátrica y atención domiciliaria, en pacientes con enfermedades crónicas físicas y mentales.*
- 5 . *Por la tolerancia 0, ante los abusos, negligencias e indiferencia hacia las Personas Mayores en la familia, las instituciones y en la sociedad.*
- 6 . *Por la conciliación de la vida familiar y laboral como garantes de la estabilidad familiar y la convivencia para niños y Personas Mayores.*
- 7 . *Por la ampliación y mejora de los programas de Envejecimiento Activo herramientas eficaces en el Área de la prevención de la Dependencia y Promoción de la Autonomía Personal.*
- 8 . *Por el establecimiento de subvenciones y ayudas específicas en el ámbito asociativo de las Personas Mayores, con programas cuyos criterios de valoración se adecuen al colectivo de atención, potenciando y premiando el uso de las redes sociales como recursos indispensables para la participación activa y el asociacionismo.*
- 9 . *Por un mayor compromiso y colaboración de los profesionales de la comunicación en el tratamiento de la información sobre Servicios Sociales y Personas Mayores.*
- 10 . *Por la promoción de acciones de solidaridad y concienciación que mejoren y normalicen la convivencia intergeneracional.*



También la ONCE quiso dedicar el cupón del 1 de octubre de 2018 al Día Internacional de las Personas Mayores



En la presentación del cupón del 1 de octubre, acompañaron a don Ignacio Escanero, delegado Territorial ONCE Aragón, don Angel Dolado, Justicia de Aragón y don Fco. Javier Iriarte, Presidente de COAPEMA.



En los últimos tiempos, los ciudadanos de Zaragoza vemos con creciente expectación cómo la ciudad está siendo poblada por diferentes medios de transporte compartido, que están llamados a fomentar lo que ahora llamamos movilidad combinada y/o compartida. Su objetivo es ampliar las posibilidades de desplazamiento por el casco urbano bajo criterios de sostenibilidad y aprovechamiento de recursos. Este movimiento se inicia en Zaragoza de forma visible y activa con la implantación del servicio “Bizi”.

En su día, cuando se instaló el servicio Bizi en nuestra ciudad, allá por el año 2008, se pretendía un triple objetivo, contemplado dentro del Plan de Movilidad Sostenible de Zaragoza: fomentar una movilidad urbana sostenible; garantizar el derecho a la movilidad individual de la persona; y garantizar el derecho de las personas a una mejor calidad ambiental. Así, se fueron creando de forma planificada carriles específicos para la circulación de ciclos; se elaboró una normativa para regular las diferentes casuísticas que la prestación del servicio iba planteando en una ciudad que, como la nuestra, tenía poca experiencia en este tipo de transporte, y se puso en marcha la primera fase de implantación del tranvía, cuya línea 1 se inauguraría en el 2011. En esta primera etapa, ciudadanos y ciudadanas debimos aprender a convivir con un modelo nuevo y diverso de movilidad en el espacio público común.

Ya parecía que empezábamos a entendernos, cuando nos encontramos con que múltiples empresas de movilidad compartida, es decir, empresas de carácter lucrativo que alquilan bicis, motocicletas, patinetes y demás elementos mecánicos y/o eléctricos para desplazarse por el espacio público urbano, aterrizan en nuestra ciudad y disputan su espacio al conductor, al ciclista y al ciudadano de a pie. A coste cero, sin normativa de uso de espacios públicos, sin

definición de dominios, sin un programa de implantación regulada y sin planificación.

El fomento de la movilidad compartida ha sobrevenido sin norma legal que lo regule, no cuenta con el peatón en sus supuestos, no atiende los flujos peatonales, las actividades por horarios, la tipología de los habitantes, las zonas escolares, o las zonas de tránsito y descanso para los mayores. Las políticas de peatonalización vigentes y futuras no contemplan en sus modelos este fenómeno. El Plan de Movilidad Urbana Sostenible 2018-2027 de Zaragoza, recientemente presentado y aún pendiente de aprobación por el Pleno del Ayuntamiento, no lo prevé.

En el marco de esta situación novedosa hay que pararse a considerar la singularidad del impacto de las políticas de movilidad en los mayores. Los adultos mayores, con frecuencia, tienen dificultad para caminar, no oyen bien, no ven bien y tienen menor capacidad de reacción. Los mayores tienen unas necesidades de movilidad específicas que no afectan solo a su desplazamiento por el espacio público, afectan transversalmente a todas las áreas de su vida. Los obstáculos a la movilidad condicionan la autonomía de los mayores, su integración social, su integridad física, sus redes de relación, la orientación en los espacios, aumentan su aislamiento y exclusión. Les hace más frágiles y dependientes.

La educación vial de peatones y usuarios de medios de transporte en general, y las campañas de información y sensibilización son elementos indispensables para garantizar la protección y seguridad del peatón, pero no es suficiente. Hay otras medidas como separar a los peatones de otros tipos de tráfico; reducir la velocidad de los vehículos; mejorar el alumbrado; crear zonas exclusivas para los peatones en el centro de las ciudades, eliminando obstáculos que bloqueen la visión; definir claramente las prioridades de tránsito, tanto en la normativa como en el trazado urbano; etc., que no se están teniendo en cuenta en el diseño de los espacios de movilidad común.

No podemos poner puertas al campo, ni detener el futuro. Al contrario, le abrimos los brazos. La tecnología, la innovación, el cuidado del medio ambiente, la movilidad inteligente y sostenible, el diseño amable del urbanismo, la arquitectura y los espacios públicos y privados son herramientas para mejorar la relación entre las personas y su calidad de vida. Si se utilizan bien. Si van unidas a decisiones cabales, no excluyentes y bien planificadas. Pongámonos a ello porque, ahora mismo, sólo vemos un totum revolutum.

Vacaciones



¡Pasar las vacaciones con los nietos es una suerte! Sí, una gran suerte, habrá algunos que piensen que es una carga demasiado pesada, porque los abuelos ya tienen una edad, y el estar pendientes de los pequeños te obliga a que costumbres tan ricas como una buena siesta o poner tu canal preferido de televisión no siempre puedas hacerlo, pero si ponemos en la balanza todo lo que nos aportan y enseñan, lo que nos hacen reír con sus ocurrencias y con la satisfacción de verlos disfrutar con ese plan que les hemos preparado, seguro que los abuelos salimos ganando.

Para los padres, con las obligaciones y el trabajo, son muchas vacaciones los dos meses y medio que, por lo general, tienen nuestros peques, y si por ello pueden pasar unos días con los abuelos, echando así una mano a nuestros hijos, se fortalecerá más la relación con ellos y se crearán vínculos que ojalá cuando sean mayores los recuerden con el cariño y la dedicación que nosotros los abuelos hemos puesto en que esos días sean bonitos para ellos.

No importará el esfuerzo si nuestros niños adquieren valores que solo los abuelos somos capaces de transmitir, no porque seamos estupendos y maravillosos sino porque simplemente somos eso, abuelos, y ellos nos remueven una ternura y un amor especial, que los peques lo perciben, regalándonos sus sonrisas y su cariño hacia nosotros.

Ese intercambio intergeneracional tan importante en nuestros mayores y que en COAPEMA realizamos en colegios

bastante a menudo y con mucho éxito, lo ponemos en práctica con los nietos creando una relación generacional más especial, porque nos une el vínculo familiar, siendo una experiencia muy enriquecedora para nietos y abuelos, realizando durante esos días de convivencia conjunta, actividades físicas de baños y paseos, relatos de historias y cuentos

En definitiva, si aprovechamos bien ese tiempo vacacional, los niños pueden darnos mucha alegría, serán nuestra mejor medicina haciendo que nos olvidemos de los dolores, dándonos más vitalidad, ellos también se beneficiarán viviendo experiencias diferentes a las que están acostumbrados a tener en sus casas y descubrirán aficiones nuevas y sobretodo y más importante crearemos un vínculo con nuestros nietos que haga ir trenzando esa cadena generacional y familiar de la que somos, igual que ellos, un eslabón más, con la diferencia de la experiencia que dan los años.

Carmen Checa
Asociación Viudas "Isabel de Aragón"
Vocal Com. Permanente COAPEMA



¿Qué es el Punto de Encuentro Tu Mayor Amigo?
Es el lugar de referencia para nuestros Mayores, personas con capacidades diversas y sus familias.

¿Qué pueden encontrar estos colectivos en él?
Todo lo que necesiten en su día a día: ocio, apoyo doméstico, formación en todo lo que tiene que ver con su seguridad y calidad de vida, atención sociosanitaria, apoyo a la movilidad, acompañamiento en el día a día, asesoramiento...

¿Quién puede recurrir al Punto de Encuentro?
Por supuesto nuestros Mayores, es su casa, los familiares de estos, los amigos, los vecinos, en definitiva, cualquier persona que desee aportar o recibir ayuda. Contarán con todos los apoyos necesarios fisios, psicólogos, terapeutas, podólogos, auxiliares de geriatría... Planten la necesidad y los profesionales de Tu Mayor Amigo encontrarán la solución más adecuada.

¿Dónde se encuentra ubicado?
En la Calle Cortes de Aragón 4, como sabéis esta en el centro de Zaragoza. Pero si no podéis acercaros, nos podéis llamar y vemos como ayudaros acudiendo a vuestro domicilio. El teléfono es el 668649092.

Conoce Aragón a través de sus aguas Balneario de ARIÑO

Siguiendo la interesante y magnífica estela del programa de Termalismo Aragonés que COAPEMA, con gran ilusión y empeño, puso en marcha involucrando a las Instituciones Aragonesas, el pasado jueves, 27 de setiembre, un nutrido grupo de socios y amigos de Coapema, entre los que se encontraba nuestro vicepresidente, Teodoro Corchero, visitamos el Balneario de Ariño y disfrutamos de sus instalaciones, parte importante del programa de visitas preparadas para ese día, junto con una visita interesante a Valcaría y al museo minero de Ariño.

El Balneario de Ariño está situado en un entorno especial entre montañas que pudieran simular a un teatro griego o romano por su abrazo rocoso circular, paisaje espectacular que invita al sosiego y el relax con infinitas rutas para actividades al aire libre; pero son sus aguas lo que hace que sea imprescindible su visita y estancia en este inigualable lugar.

Un sosegado desayuno fue el preámbulo antes de ser recibidos por la plana mayor del balneario: D. Daniel Calvo y D. Cristián Casamitjana, director y subdirector respectivamente, jóvenes y dinámicos directivos, y por el Dr. José Antonio de Gracia, médico del balneario, que nos introdujo tanto a las instalaciones como a las virtudes de esa agua minero-medicinal (Sulfatada Cálculo Magnésica) tan apreciada por sus cuantiosas propiedades terapéuticas, pues, sin lugar a dudas, mejoran, con un tratamiento adecuado, un gran espectro de dolencias muy comunes en nuestra edad tardía.

Después de disfrutar de estas aguas y travesear como niños por su piscina gozando de su "jacuzzi interior, exterior y las camas de hidromasaje, bañeras individuales, duchas de contraste y chorros cervicales y el relajante vaporarium", que con seguridad mejoraron nuestras posibles dolencias, nos esperaba una succulenta comida en el restaurante del balneario, muy al consonante con nuestra tierra aragonesa, que nos entono el cuerpo después del consabido y benefactor remojo.

Tras la imprescindible sobremesa en la soleada terraza del hotel, visitamos Valcaría (Territorio Dinópolis), un museo muestra paleontológica de los fósiles cretácicos de la Era Mesozoica, encontrados entre las heridas montañas ariñenses; afloramientos producidos por las explotaciones mineras a cielo abierto. Visita muy instructiva donde pudimos ver un video interesantísimo, dirigido por Javier Trueba, sobre el *Europelta Carbonensis*, su especie y su extinta forma de vida; visita guiada por M^{re} José, una muchachita amable y pizpireta con gran poder de comunicación.

Casi inmediatamente, recorrido por el Museo Minero "Mina Sierra de Arcos", visita un tanto nostálgica mostrando lo que fue la minería del carbón que hizo florecer a este pueblo de Ariño. Nos dividimos en tres grupos, guiados por amables, experimentados y buenos comunicadores mineros jubilados, que generosamente y de forma voluntaria fueron mostrando los distintos procesos y herramientas empleadas en la extracción del carbón a lo largo de los tiempos; un video ilustrativo sobre la construcción, cimentación y protección de las galerías, así como la extracción propiamente dicha y un recorrido por una galería simulada, no dejaron dudas sobre la difícil y arriesgada labor de estos sacrificados hombres de la mina.

Con el tiempo apremiando, pues las horas pasan rápidas cuando estás a gusto, tomamos el autobús de regreso, con los últimos rayos de sol empujando al crepúsculo hacia la noche.





¿Conoces nuestra guía
de naturaleza
y turismo activo?
Solicítala y
#Siente Teruel

www.teruelversionoriginal.es

mvillacampa@dpteruel.es

10 razones para sentirla

1. Sus paisajes de gran belleza

La Sierra de Albarracín nos mostrará siglos de historia combinados con un rico patrimonio cultural y unos paisajes bellos y singulares. La orografía montañosa de la provincia le confieren un carácter único, que se concreta en accidentes geográficos como los Montes Universales con los ríos de bloques y los tremedales de Orihuela. Reseñables también son los máximos exponentes de geomorfología kárstica en la provincia, los campos de dolinas del norte y oeste de la sierra. No menos importantes son los nacimientos de los ríos Tajo y Guadalaviar, o las cascadas de Calomarde y San Pedro.

2. Sus valores ambientales

La Laguna de Cañizar, en Villarquemado, destaca por sus valores ecológicos y por ser un ejemplo de cooperación para consolidar un proyecto único en España. Gracias a este esfuerzo se logró recuperar en el año 2006, 400 hectáreas de la laguna de Cañizar, 300 de ellas inundables. Es un espacio natural sujeto a visitas guiadas y en el que se programan actividades de educación ambiental. En la parte de Cella merece la pena visitar la Fuente Cella, un gran pozo artesano construido en el siglo XII, uno de los más profundos de Europa.

3. Las rutas para hacer senderismo

"Andatela" es un producto pensado para los amantes de caminar disfrutando del paisaje. Reúne 60 rutas senderistas que recorren todas las localidades y espacios naturales de interés.

4. La provincia con más pueblos bonitos de España

Teruel, con Albarracín, Rubielos de Mora, Puertomingalvo, Cantavieja, Calaceite, Valderrobres y Mirambel, es la provincia con más pueblos bonitos de España. Precisamente este año, Albarracín es la sede mundial de los pueblos más bonitos del país. Su emplazamiento en un espolón rocoso rodeado casi en su totalidad por el río Guadalaviar da como resultado una configuración intrincada encantadoramente caótica por la falta de espacio. También son de admirar las joyas arquitectónicas que encierran tanto los edificios religiosos y civiles, como su arquitectura popular, que hacen de Albarracín un ejemplo único de urbanismo medieval de origen islámico.

5. El rupestre levantino

En la provincia de Teruel hay más de 70 yacimientos de arte rupestre levantino que han sido declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Las pinturas se encuentran en abrigos rocosos al aire libre, en entornos naturales que mantienen el valor simbólico que atesoraron hace miles de años. La mejor forma de apreciarlo es haciendo algunas actividades que incluyen el visionado de las artes rupestres como rutas senderistas o centros de interpretación.

6. La herencia medieval en la capital

La ciudad de Teruel es un punto importante del arte Mudéjar, con monumentos declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1986. Esta herencia medieval y mudéjar nos lleva además a la conocida historia de los Amantes de Teruel. La leyenda ha dado origen a un legado histórico. Cultural y artístico que se conserva gracias a la Fundación Amantes. En Teruel podemos admirar también su arquitectura modernista, surgida de una pujante burguesía en el siglo XIX. El arquitecto Pablo Monguió impulsó esta arquitectura desde 1897 hasta 1923. Su obra adquiere su plenitud en 3 edificios: Casa Ferrán, la Madrilèña y El Torico.

7. Conocer los dinosaurios

Dino Experience nos propone conocer un patrimonio paleontológico en localidades como Teruel, Galve, Libros o Riodeva. El referente más conocido es Territorio Dinópolis, un parque científico y de ocio con sede principal en Teruel. En el centro se puede visitar el museo paleontológico.

8. Actividades en la nieve

Las estaciones de esquí turolenses incluidas en Aramón son ideales para iniciarse en la práctica del esquí. Javalambre y Valdelinares ofrecen un total de 24 pistas con diferente grado de dificultad.

9. Tradición minera

La historia geológica de estas tierras ha derivado en una tradición minera que hoy es uno de sus grandes atractivos. La comarca Cuencas Mineras recoge el Museo Minero de Escucha, situado en una auténtica mina de carbón.

10. Celebraciones históricas

Teruel es célebre por su recreación de las Bodas de Isabel, como también lo son la leyenda de Zida, en Cella, la Subida a la Encomienda, en Alfambra y, por supuesto, y de nuevo en la capital provincial, su Semana Santa. La ciudad también vive de manera especial la fiesta de la Vaquilla del Ángel en julio y la Partida de Diego en octubre. La provincia de Teruel es un ejemplo de autenticidad, donde se conjugan los paisajes rurales con un patrimonio muy rico.



El corazón de la tierra

Ilustración de Agustí Guilera



Luciano caminaba pausado y cabizbajo por el sendero pedregoso que lo llevaba a lo alto de la Solana. Cada tarde, era su costumbre andar entre la madeja de caminos entrelazados que, como redes, rodeaban los campos de su memoria. Luciano se dejaba llevar, se abandonaba como quien busca un sentido a la vida que no tiene, y se perdía en la memoria, un patrimonio muy devaluado en estos tiempos de la inmediatez de las nuevas tecnologías.

Desde lo alto del cerro y a sus pies, el paisaje de su infancia, el punto cero de su recorrido vital. Una pequeña colección de minúsculas aldeas equidistantes que se desparramaban por un extenso valle de cereales. Uno de ellos era el suyo propio, aquel del cual se marchó en un tiempo de despoblaciones rurales y desarrollismos en las ciudades.

Mientras contemplaba con quietud

ascética el paisaje, una acompasada sombra del aspa de un monstruo de acero con pies de hormigón de 130 metros de altura cortaba como una ráfaga imperturbable cada siete segundos su rostro, un rostro curtido por el peso de los años y por una vida labrada de esfuerzo a mucha distancia de su Teruel interior.

Luciano estaba jubilado, mejor dicho, jubilado a la fuerza, prejubilado por un ERE, esas siglas posmodernas y neoliberales que, como la misma ráfaga cortante del aspa afilada, cambió su vida y su propia visión del futuro.

Luciano fue un viejo luchador, testigo de todas las luchas sociales de su tiempo, que emigró de una tierra dura y viva, como otras gentes, para dejarse la piel en las fábricas del desarrollismo y conquistar un bienestar social que ahora nos quieren arrebatarse.

Luciano finalmente dejó la ciudad, y

con los bártulos de toda una vida regresó a esa tierra que le vio nacer, con una infancia de pocos juegos, con trabajos de sol a sol y a la luz de la lumbre en las largas y frías noches de invierno, esos inviernos que endurecen el carácter del hombre y adquieren un valor moral.

Mientras se dejaba arrastrar por sus pensamientos, sus ojos vislumbraban un valle de parcelas geométricas, como un caleidoscopio de colores, verdes en primavera y doradas en verano, que destellaban cada vez que el sol se asomaba entre nubes blancas y algodonosas de una tarde sin nombre, en medio de un paisaje donde la luz del cielo es intensa, los cambios de la meteorología inesperados y el viento sopla, a veces, con una fuerza desmedida.

Luciano se recreaba en una infancia poblada por masas arbóreas y huertas regadas por un enjambre de ace-





quias que formaban un oasis en tierra seca. De aquellos árboles ya quedaban pocos, la economía productiva de la concentración parcelaria priorizaba la explotación privada de la tierra en menoscabo del bien común. Acequias taponadas, tala de árboles, fuentes desecadas, ríos desvitalizados, linderos desdibujados por una usura sin control.

Unos pocos chopos cabeceros poblaban aún los lindes de este tablero de ajedrez agrícola donde la figura del rey sería el que posee más tierra y la figura del peón, un desterrado. El campo, el paisaje y el territorio se habían convertido en una metáfora del delirio posesivo y destructivo de un ser humano que dejó de sentir la tierra a sus pies, que explotó y dejó de cuidar y amar el territorio como su propia casa, la casa de los padres, la de los hermanos y la de sus semejantes.

Luciano recordaba aquel viejo molinero que, cuando implantaron la concentración parcelaria en los alrededores de su molino de agua, se plantó heroicamente delante de las máquinas para impedir con su gesto el taponamiento del desagüe de la acequia ante los depredadores de siempre. Actos tan valerosos de desobediencia aparecen hoy como más necesarios que

nunca, ante el servilismo al nuevo orden económico que prioriza los beneficios de unos pocos por encima lo humano.

Luciano ha sufrido en sus propias carnes una historia de desmanes. Toda una vida de sacrificio para llegar a una jubilación cercenada, paro y recortes sociales de todo tipo. ¿Ha perdido la fe, se ha vuelto descreído?

Luciano sabe que este territorio despoblado de Teruel sigue siendo la codicia y diana de los depredadores, los mismos depredadores de siempre, pero con diferentes nombres, trajes, apoyos y argumentos.

Luciano sabe de su particular melancolía y que ahora, a vista de pájaro, la concentración parcelaria le parece un mal menor comparado con las nuevas desmesuras que revolotean sobre nuestras cabezas en estos tiempos de miseria, crisis y precariedad. Un Teruel verde amenazado por el detritus: minas a cielo abierto, bosques metálicos de aerogeneradores, trazados eléctricos de líneas de alta tensión, fracking (extracción de gas del subsuelo), etc. Él sabe que el amenazante cuchillo de las aspas aceradas de los monstruos de la Solana no van a cortar sus esperanzas. Ante un territorio amenazado por un gran vertedero abierto, Luciana

no sabe, como aquel viejo molinero que se plantó ante las máquinas, que la única opción de futuro es CUSTODIAR EL TERRITORIO y que el impacto ambiental sobre dicho territorio también supone un impacto mental en el ser humano.

Luciano seguirá ejercitando la memoria, sabe que el ejercicio de la memoria tiene un efecto preventivo ante la amenaza de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, pero también sabe que la memoria es un patrimonio histórico y cultural, y que su ejercicio es un antídoto para la desmemoria, la desmesura y la desertización de las futuras generaciones.

Mientras Luciano permanecía absorto en sus sensaciones, una ligera lluvia inoportuna empezó a descargar desde una nube pasajera arrastrada por vientos del norte. Frágil, sensible y vibrando de energía como un junco, se sintió conectado con su corazón porque sentía la tierra a sus pies. Para alejar los fantasmas de la razón, Luciano practicaba a menudo esta experiencia: sentir la verticalidad del eje que conectaba su corazón con la tierra y así sentirse enraizado en ella.

Agustí Guilera
Médico

Colectivo Sollavientos

BALNEARIO DE MANZANERA
El Paraíso ☆☆☆ MANZANERA (TERUEL)

APERTURA EN MARZO
Programa termalismo social, gestionamos su solicitud con Imserso.
balneariomanzanera.com
Tlf. 963697383 - 661182645
info@balneariomanzanera.com

Tarjeta PREMIUM Coapema
www.coapema.es

Coapema
No podemos olvidar la pasión, pero... podemos hacer los gestos.

Coapema
Coop. de Consumo de Aragón

Coapema
Coop. de Consumo de Aragón

Coapema
Coop. de Consumo de Aragón

La importancia de la formación para cuidadores de personas mayores



El aumento de la esperanza de vida ha traído como consecuencia que las personas vivan más, pero también con mayores discapacidades y limitaciones en las actividades diarias. Por esa razón la figura del cuidador, tanto el profesional como el familiar o no profesional, está adquiriendo cada vez más importancia.

Los adultos mayores quieren, en la medida de lo posible, continuar viviendo en su propio domicilio y entorno habitual y, para ello, necesitan apoyos más o menos permanentes. Los cuidadores desempeñan, en este sentido, una función insustituible. De ahí la importancia de formar adecuadamente a los cuidadores para que estén bien preparados y motivados para realizar eficaz y adecuadamente sus funciones.

Conocer al usuario y sus necesidades específicas: saber

Para ser cuidador se necesitan unas actitudes y aptitudes concretas, que pueden desarrollarse a través de una formación práctica, actualizada y de calidad.

La formación del cuidador tiene como objetivo dar a conocer a los futuros auxiliares los aspectos básicos tanto en materia de geriatría, como de realización de las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, además de otros aspectos jurídicos, psicológicos y bioéticos que afectan a la atención de la persona dependiente.

Se trata de transformar a los alumnos cambiando unos hábitos por otros más útiles, orientados a su labor profesional. Por ello, es importante conocer al destinatario de los cuidados mediante visitas a los centros sociosanitarios, centros de día, asociaciones e incluso los propios domicilios para conocer de primera mano sus características, factores diferenciales y grado de discapacidad, para poder determinar el tipo de cuidados que va a precisar. Una formación de calidad contemplará estas visitas para tratar de conocer en profundidad al usuario final y a aquellos profesionales que, habitualmente, trabajan con ellos.

A través de una formación técnica basada en el conocimiento de las necesidades físicas, sociales y psicológicas de los usuarios, los futuros cuidadores toman conciencia de su complejidad y saben reconocerlas en el usuario, responder adecuadamente, e incluso, anticiparse a ellas.

La información teórica cimienta la profesión del cuidador ampliando su perspectiva del sector sociosanitario y respondiendo sus dudas tanto en el trabajo durante las clases, como en talleres prácticos con otros profesionales.

Asimismo, son capaces de desarrollar su creatividad y una constante curiosidad para solventar problemas e imprevistos



diarios.

Muchos de los futuros cuidadores incrementarán sus capacidades para desarrollar su labor profesional en el sector y otros ampliarán sus estudios en el sector.

Ventajas de una formación aplicada: saber hacer

Gracias a la formación, el auxiliar es capaz de gestionar la carga asistencial y atender a la persona aplicando los estándares de calidad requeridos actualmente en el ámbito sociosanitario.

Además, puede priorizar las tareas más importantes de su trabajo y mecanizar rápidamente las habilidades aprendidas en el servicio a los usuarios.

Por ello, tiene y transmite una gran seguridad a los demás, mejorando diariamente la atención a los usuarios y, de la misma forma, adquiriendo habilidades para una correcta ejecución de su trabajo con una gran satisfacción personal de ayudar a personas dependientes.

La importancia de la actitud: saber ser

Trabajar en este sector implica tener una actitud de interés y ejemplaridad en el factor humano. El propio auxiliar aprende cómo debe cuidar y cuidarse a sí mismo en función de la carga de trabajo y las características del servicio; involucrarse en la medida necesaria, aplicando la empatía, amabilidad y cariño en su trato diario con el residente.

El cuidador profesional resuelve problemas y conflictos que afectan sobre todo a la persona cuidada y le proporcionan el máximo bienestar. Aprende a comunicarse y ayuda a la persona a socializar, compartiendo buenas prácticas con sus compañeros en un entorno de convivencia multidisciplinar.

Área de Mayores

El mayor y la soledad

El 1 de octubre se conmemora el Día Internacional del Mayor, con dicho motivo, todos los años se celebran diferentes actos y reuniones para afrontar los problemas de los mayores.

Uno de los problemas constantes es el de la soledad. Recientemente ha aparecido en los medios de comunicación, como triste noticia, la última consecuencia de la misma: la muerte.

En Aragón se han encontrado en los últimos meses más de VEINTE personas mayores muertas en la más completa de las soledades, fueron halladas días después de producirse el hecho, sin que se hubiera notado su falta en el entorno más próximo.

Esta es la noticia, sin embargo, debemos reflexionar sobre el tiempo transcurrido hasta que se produjo la muerte: días, semanas, meses en la más completa y terrible soledad.

Soledad, una palabra muy usada en la sociedad actual y que no tiene un solo significado, es más, casi podríamos decir con un significado para cada uno. Algunas veces, nosotros mismos buscamos y necesitamos la soledad, otras no tenemos a nadie: unas veces la exigimos y reivindicamos, otras nos la imponen.

Pero en este caso quiero hablar de la soledad no elegida ni deseada a la que nos vemos abocados en ocasiones y a la que todavía no hemos encontrado solución.

No podemos decir que las Instituciones han ignorado el problema, pues sería faltar a la verdad, tanto el Gobierno de Aragón a través de sus Departamentos de Sanidad y de Servicios Sociales, los Ayuntamientos a través, en primer lugar, de sus áreas de Servicios Sociales y de transversalidad en otras áreas, están realizando propuestas y proyectos que puedan llevar a la solución del grave problema. Las Organizaciones sociales también están trabajando intensamente para aportar sus esfuerzos y colaboraciones

Recientemente el Justicia de Aragón ha creado un Observatorio de carácter permanente donde se han integrado más de 25 Instituciones y Organizaciones del tercer sector.

Sin embargo, el Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA), tampoco podía quedarse atrás. Y aún con cierta previsión en su día, (porque no es un problema nuevo en nuestra sociedad...), tras un considerable periodo de estudio y preparación, ha iniciado el programa denominado "Abandonando la Soledad" que, en colaboración con el Instituto Aragonés de Servicios sociales, está teniendo lugar en los diversos Hogares de personas mayores de las tres provincias aragonesas, durante los meses de septiembre a diciembre del presente año. Abarcando el mayor número de campos que tienen relación con la soledad: desde la Sociología de la Soledad hasta su patología, pasando por redes sociales, voluntariado, música, aficiones, familia, lectura, medio ambiente, etc.

A todas las jornadas se tendrá acceso libremente, pues además de la posibilidad presencial en cada localidad que se desarrolle, serán retransmitidas a través de internet por lo que se podrá llegar a todo el mundo interesado.

Esperamos que esta aportación de COAPEMA pueda servir para paliar este importante problema que en algunos sitios ha llegado a definirse como pandemia y que en algunos países se está afrontando con la creación de una Secretaría de Estado específica para su atención.

TEODORO CORCHERO POLANCO
Vicepresidente del Consejo Aragonés
de las Personas Mayores



Septiembre - Diciembre 2018

**ABANDONANDO
LA SOLEDAD**



**Actividades gratuitas presenciales y emitidas
en directo por Internet**

SEPTIEMBRE

20/09/2018. De 11:00 a 12:00 h

- Sociología de la Soledad: presente y futuro. Déficit Institucional de previsiones a futuro.

28/09/2018. De 11:00 a 12:00 h

- Las redes sociales para combatir la soledad. Cómo ampliar mi círculo de amistades.

OCTUBRE

05/10/2018. De 11:00 a 12:00 h

- Comparte tus aficiones. Viaja y conoce nuevos destinos. Descubre tu ciudad y su historia.

08/10/2018. De 11:00 a 12:00 h

- El conocimiento no tiene edad. Participa en grupos de lectura, historia y medio ambiente.

19/10/2018. De 11:00 a 12:00 h

- Voluntariado y asociacionismo: ayudando a los demás se combate la Soledad.

26/10/2018. De 11:00 a 12:00 h

- Hábitos Saludables en compañía: ejercicio físico y alimentación.

29/10/2018. De 11:00 a 13:00 h

- MESA REDONDA. Patología de la Soledad y colectivos vulnerables.

NOVIEMBRE

09/11/2018. De 11:00 a 12:00 h

- La Soledad en la Persona Mayor en la familia. Estadísticas de Detección de problemas de Soledad en las Asociaciones y Centros de Mayores.

16/11/2018. De 11:00 a 12:00 h

- Diez consejos para una vida positiva.

23/11/2018. De 11:00 a 12:00 h

- Aplicaciones telemáticas de apoyo y asistencia.

30/11/2018. De 11:00 a 12:00 h

- Nuevas formas de relacionarte a través de la Música, el arte y el ocio.

DICIEMBRE

03/12/2018. De 11:00 a 12:30 h

- MESA REDONDA. Experiencias y propuesta de Estudio y de Intervención. La Compañía en la Soledad. Vivir y compartir.

SOLEDAD. La epidemia invisible.

El pasado 9 de octubre tuvo lugar en la Cámara de Comercio de Zaragoza, una Jornada Técnica dedicada a la “Soledad: realidad y retos de futuro” organizada por Atenzia e inaugurada por su Director General, D. Florencio Martín.

En ella se dio a conocer la visión y las experiencias de diferentes profesionales, entidades privadas e instituciones públicas referentes en mitigar el impacto de la soledad en las personas mayores.

Se destacó que la tendencia a vivir solo es un fenómeno europeo que también afecta a España (25 mil hogares unipersonales de mayores de 65 años solo en Zaragoza).

Se resaltaron las numerosas medidas que se están aplicando actualmente para abordar este problema: desde fortalecer los derechos de las personas mayores hasta alargar la vida laboral, fomentar su participación en la sociedad o promover la vida saludable e independiente.

Se habló de la Mesa de la Vulnerabilidad y el desarrollo de un Programa Específico contra el Maltrato de las Personas Mayores.

Se comentaron iniciativas como “Nos Gusta Hablar” un espacio donde acudir a mantener una buena conversación y poder socializarse, que se está experimentando en los Centros Cívicos de Zaragoza. Así como, otras iniciativas novedosas como la puesta en marcha del Servicio sociosanita-



Foto de familia. Organizadores y ponentes

rio ante emergencias en domicilios, que interviene ante caídas de personas mayores de 65 años en situación de soledad, aislamiento social, enfermedad o discapacidad, por parte, también, del concejo zaragozano.

Esta puesta en común de experiencias fue moderada por la Vicepresidenta del Colegio Profesional de Trabajo Social de Aragón, Dña. Ana Cristina Solá, que resaltó el papel fundamental de los profesionales del trabajo social en la detección de los casos de soledad y en plantear las soluciones adecuadas a cada caso.

¿Se te cae la dentadura? ¿Cansada de usar Pegamento?

Mejora tu calidad de vida dando mayor sujeción a tus dentaduras



¿Puedo ponerme implantes?

Los implantes se usan para tener una mayor sujeción de tu dentadura y que mientras comas no se te mueva. La mayoría de los pacientes pueden ponerse implantes siempre que estemos controlados por nuestro medico general y no tengamos nada descompensado. Se realizará el seguimiento del tratamiento conjuntamente con su médico.

¿Eso duele?

Hoy en día las técnicas que se usan son poco invasivas, por lo que la recuperación suele ser bastante rápida.

¿Puedo aprovechar mi prótesis?

Siempre y cuando las prótesis estén bien ajustadas y tengan una oclusión adecuada podemos usar la misma prótesis del paciente colocando un refuerzo interno para que la prótesis sea más resistente.

¿Hasta qué edad puedo ponerme implantes?

No hay ninguna edad, depende del estado de salud general, de la calidad de vida que uno quiera tener.

¿Es muy caro?

Clínica Dental AG tiene un nuevo acuerdo con COAPEMA para ofrecer descuentos importantes a todos sus socios y familiares.

Ven a realizarte una valoración sin compromiso y te informamos de todas tus dudas

Salud dental

La soledad en las personas mayores un reto familiar y social

Cada día, con más frecuencia, tenemos noticias de personas mayores que mueren en soledad en nuestra comunidad aragonesa. Cerca de 90.000 personas mayores viven solas, con el riesgo añadido que esa situación anómala conlleva. Son alarmantes estas estadísticas, paliadas, en parte por un acceso a los servicios sociales cada vez más extensivo y mejorado.

La soledad en las personas mayores es un grave problema que afecta a nuestra sociedad progresista y adelantada. Algunos médicos gerontólogos se preguntan si es la soledad una "enfermedad con alto componente biológico o es una enfermedad con alto componente psicológico, económico y social o por el contrario es una opción no deseada estando en compañía, en un contexto social disfuncional".

Sin dejar de lado la opinión de los médicos especialistas, que tratan la soledad como una enfermedad, cuando, en realidad muchas veces, es la única opción para algunas personas, creo que debemos centrarnos en la soledad como componente económico y social, si bien es verdad que en algunas ocasiones el componente psicológico es determinante, en las que el mayor se empeña en no querer la compañía de otras personas y se aísla socialmente.

De todos es sabido que el envejecimiento produce cambios en las relaciones sociales. Las personas mayores experimen-

tamos situaciones nuevas (jubilación, viudedad y sobre todo deterioro físico), que puede llevarnos a una disminución de estas relaciones, incluso a la apatía más extrema.

Es indudable que la jubilación comporta una disminución en los ingresos y eso trae consigo situaciones muchas veces de escasez económica, lo que hace que la persona mayor no pueda tener acceso a una serie de servicios necesarios para



luchar contra la soledad, cuando la familia y los servicios sociales son insuficientes

En nuestra comunidad, los servicios sociales cada día más ejercen una inestimable ayuda a las personas que viven solas. Podemos hablar de un sistema de apoyo institucional como el recibido por instituciones públicas o privadas tales como atención a la salud, residencias o centros de día, pero el anciano muchas veces lo

que necesita es el apoyo emocional de una familia o de personas próximas que le ayuden a llevar su soledad. En este apoyo emocional debemos resaltar la ingente labor del voluntariado, ejerciendo de acompañantes donde falla el apoyo familiar o en los casos que este apoyo no garantiza la calidad de la relación.

A lo largo de la vida existe una tendencia a que las relaciones sociales sean recíprocas. Sin embargo cuando las personas mayores sufren un declive en la salud física o funcional esta tendencia tiende a desequilibrar esta reciprocidad debido a que la persona anciana tiene una necesidad mayor de apoyo. Y aquí es donde debería entrar las relaciones familiares y de vecindad o amistad, de tal manera, que si hasta ese momento los padres eran un sostén de los hijos, ahora los hijos deberían ser el báculo de los padres, y en el caso de vecinos y amigos la existencia de una mínima preocupación por atender o acompañar de manera esporádica a la persona mayor, para que dichas personas no acaben olvidadas.

Siempre que sea posible, es importante lograr que todas las personas mayores hagan uso de los centros especializados y participen en actividades sociales creativas logrando, a través de este contacto-interacción-integración social, un innovador antídoto social para su soledad.

E.L.G.

ARADE

ASOCIACIÓN ARAGONESA PARA LA DEPENDENCIA

Visite nuestra página
www.aradeasociacion.com

Garantía de un servicio de Calidad



Disponemos en la actualidad de más de 70 centros privados que dan servicio a las personas mayores:

Ayuda a Domicilio
Centros de Día
Residencias

Entre nuestros asociados seguro que encontrará el Centro que Ud. está buscando.

La misión de **ARADE** es dar **servicio a sus asociados** con el fin de que las personas mayores sean atendidas con la **máxima calidad y profesionalidad**

SOLEDAD



SENIORS EN RED

En una sociedad en la que primamos las redes tecnológicas y sociales a las humanas, no es de extrañar que la soledad se haya convertido en el reto del S.XXI, una nueva y poderosa enfermedad que asola a una parte importante de la sociedad, concretamente a los más mayores.

Las personas que la sufren frecuentan con más asiduidad los servicios sanitarios y padecen una sintomatología más grave que aquellas con relaciones sociales sólidas. Una persona enferma que está sola tiene una perspectiva de vida mucho más corta y sus posibilidades de muerte prematura aumentan exponencialmente. Sin embargo, la soledad, no llega de un día para otro, esta es una enfermedad crónica que se va instaurando poco a poco y en la cual, la persona va perdiendo todas sus redes de apoyo, pero ¿cómo llegamos a este punto? Hemos alargado el tiempo de la juventud siendo jóvenes más años, pero la sociedad no ha sabido dar continuidad a esa trayectoria. El trabajo te aporta un papel productivo, y la jubilación en muchos casos conlleva un sentimiento de expulsión y discriminación. Debemos dejar de ver a las personas mayores como una carga porque son capaces de aportar, de mover, de regenerar y de trabajar, quizá no con la energía de alguien de 40 años, pero es una estructura socioeconómica que hay que cambiar y humanizar.

La sociedad en la que vivimos fue impulsada por personas que se están quedando solas y por las que debemos hacer algo. Como sociedad, no podemos prescindir de casi el 21% de la población, hay que poner en valor la experiencia, luchar contra la discriminación por motivo de edad e incentivar la presencia de los mayores en la sociedad, pues estos, pueden participar de ella aportando sabiduría al entorno en el que viven.

Actualmente, casi 2 millones de personas mayores viven solas en sus domicilios, y si bien estar solo no es lo mismo que padecer soledad, de la misma forma que uno es responsable de llevar o no una vida sana, también lo es de mantener y cuidar las amistades. Así pues, somos responsables individualmente de nuestras relaciones humanas y no podemos culpar a la familia o a la administración. La administración, cubre las necesidades más urgentes, pero en los momentos en los que esta no llega, son necesarias organizaciones y redes humanas que sepan responder a esta nueva demanda social.

Tenemos la oportunidad de vivir más años en una época en la que la estructura familiar y social ha cambiado. Vivimos más, pero ¿vivimos mejor? Si vivir mejor significa tener más cosas, viajar o tener acceso a una sanidad de primer nivel, sí.



Recientemente, Seniors en Red recibió, en manos de su presidenta, Rosa Plantagenet-White, el Premio Lares Nacional a la mejor entidad de fomento del Voluntariado.

Sin embargo, debemos ser conscientes de aquello verdaderamente necesario para vivir mejor, tener cerca a personas con las que poder contar y compartir momentos de amistad.

Rosa Plantagenet-Whyte
Presidenta de Seniors en Red



¡¡Aquí sí!!!



**NO PODEMOS AUMENTAR
TU PENSIÓN, PERO...
PODEMOS REDUCIR TUS GASTOS.**

**En el establecimiento donde veas esta imagen,
podrás ver reducidos tus gastos**

**TAMBIÉN TÚ PUEDES COLABORAR DIFUNDIENDO LA
Tarjeta PREMIUM Coapema EN TU COMERCIO HABITUAL**

Ya puedes solicitar tu TarjetaPREMIUMCoapema 2019



SOLICITUD TarjetaPREMIUMCoapema

Nº Tarjeta:

** zonas sombreadas a rellenar por COAPEMA **

Entidad de Personas Mayores a la que pertenece

Nº

Localidad

Apellidos:

Nombre:

D.N.I. Tel.

e-mail:

Domiciliación. Datos bancarios

Nombre Entidad:

Cuenta Nº ES ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____



X La persona solicitante autoriza a la utilización de sus datos personales a los efectos establecidos en la cláusula siguiente: Responsable: CONSEJO ARAGONES DE LAS PERSONAS MAYORES; Finalidad: Prestar los servicios solicitados y enviar comunicaciones informativas; Legitimación: Ejecución de un contrato, interés legítimo del responsable, consentimiento del interesado; Destin atarios: No se cederán datos a terceros, salvo obligación legal; Derechos: Tiene derecho a acceder, rectificar y suprimir los datos, a sí como otros derechos, indicados en la información adicional, que puede ejercer dirigiéndose a la dirección del responsable del tratamiento; Procedencia: El propio interesado; Información adicional: [Http://coapema.es/privacidad/](http://coapema.es/privacidad/).

En _____, a ____ de _____ de 2018

Firma



PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS:
Consejo Aragonés de las Personas Mayores
C/ Franco y López, 4 - 50005 ZARAGOZA
Tels.: 976 434 606 / 618 910 584 - info@coapema.es - www.coapema.es



VENTAJAS Y DESCUENTOS con la Tarjeta PREMIUM Coapema

Establecimientos adheridos hasta el cierre de esta edición.

ASESORIAS

Cierzo Gestión Servicios Fundación Rey Ardid

- * 20% Dto. colaboración área fiscal en rentas y otras consultas fiscales
- * C/ Felipe Sanclemente 20, 1A 50001 Zaragoza
- * Contacto: Charo Blasco
- * T. 976 468 990 / 608 693 048
- * www.reyardid.org
- * www.cierzogestion.com

ASISTENCIA SANITARIA

Sanitas:

Póliza SANITAS MÁS VITAL:

- * Precio especial, 18,81 € para mayores de 60 años
- * Sin seguro de salud.
- * Condiciones especiales en:
- * Asistencia sanitaria,
- * Cobertura dental en más de 20 servicios incluidos y acceso a todos los centros y odontólogos de su red dental. Hasta un 21 % Dto. en el resto de tratamiento.
- * Asistencia familiar
- * Farmacia
- * Servicios Adicionales
- * Sanitas Mayores (Servicios de asesoramiento, asistencial y de sociabilidad)
- * Centros de Día SANITAS 50€ Dto. al mes
- * Residencias SANITAS 100€ Dto. al mes
- * Contacto: María Jesús Simón
- * T. 692 125 959
- * mjsimon@sanitas.es

AUDÍFONOS

Centro Auditivo San José

- * 10% Dto. en audífonos. 5 años de garantía, 2 años pilas gratis y revisiones, limpieza más ajustes de por vida.
- * Jose María Lacarra de Miguel, 21. 50008 Zaragoza
- * T. 976 233 852
- * correo@centroauditivosanjose.es
- * www.centroauditivosanjose.es

Central Ópticos

Audifonos, Tapones

Baño, Reeducción

- * 40% Dto. en todos productos
- * Felipe Sanclemente, 6, 1B. 50001 Zaragoza
- * www.centralopticos.es
- * T. 976 210 495
- * central_opticos@hotmail.com

AYUDA A DOMICILIO

Tu Mayor Amigo

- * 5% Dto. en el precio de cualquier contratado por el titular. Atención

- a Mayores en su entorno
- * Cortés de Aragón, 4.
- * 50003 ZARAGOZA
- * T. 660504687
- * www.tumayoramigo.com
- * belen.sanchez@tumejoramigo.com

Asermayor

- * Primera visita gratuita. Servicio personalizado
- * Paseo María Agustín, 25 esc. 1ª-5B
- * T. 636 470 873
- * asermayor@gmail.com

BALNERARIOS

Hotel Balenario de La Virgen

- * 10% Dto. en servicios de alojamiento y balneario
- * No aplicable a otro tipo de descuento u oferta
- * Ctra. de Calmarza, s/n 50237 JARABA (Zaragoza)
- * T. 976 848 220
- * dir@balneariodelavirgen.es

Balneario de Paracuellos de Jiloca

- * 10% Dto. en todas las tarifas de hotel y balneario
- * No aplicable a paquetes especiales ni a ofertas
- * Ctra. de Valencia-Sagunto 50432 PARACUELLOS DE JILOCA (Zaragoza)
- * T. 976 883 225
- * reservas@balneariodeparacuellos.com

Hotel Balneario Alhama de Aragón

- * 10% Dto. en técnicas termales sobre folleto
- * No aplicable a descuentos especiales Imerso
- * San Roque, 1-6. ALHAMA DE ARAGÓN (Zaragoza)
- * T. 976 879 239
- * reservas@hotelbalnearioalhama de aragon.com

Balneario de Manzanera El Paraíso

- * 10% Dto. sobre tarifa oficial
- * No acumulable a otras ofertas, programas o termalismo social
- * Ctra. Abejuela, km. 2. 44420 MANZANERA (Teruel)
- * T. 978 781 818
- * info@balneariomanzanera.com

Hotel Balneario de Ariño

- * 10% Dto. sobre tarifa oficial
- * No acumulable a otras ofertas
- * Ctra. Ariño-Albalate, km. 2. 44547 ARIÑO (Teruel)
- * T. 978 077 077
- * reservas@balneariodearino.com

CENTROS DE DIA

Amanece

- * 10% Dto. en Centro de Día Rehabilitación
- * Calle Marina Española, 10. 50006 Zaragoza
- * T. 686 179 497
- * amanecerehabilitacion@hotmail.com
- * www.centrodeazaragoza.es

Centro de Día Argualas S.I.

- * 10% Dto. en tarifa de jornada completa
- * Calle de Argualas, 14 50012 Zaragoza
- * T. 976 566 881 / 661 858 424
- * centrodediaargualas@hotmail.com

Fundación Rey Ardid

- * 5% Dto. sobre tarifa. De acuerdo a cupo y disponibilidad
- * No acumulable a otros descuentos
- * Guillén de Castro 2-4 50018 Zaragoza
- * T. 976 740 474
- * fundacion@reyardid.org

Centro de Día Mayores

Sonrisas

- * 10% Dto. los primeros 3 meses
- * Gertrudis Gómez de Avellaneda, 29. 50018 Zaragoza
- * T. 976 957 602 / 679 339 578
- * info@mayoresonrisa.com
- * www.mayoresonrisa.com

Centro de Día S.E.D.

Estrella

- * 5% Dto. en estancia sobre tarifa vigente durante un año
- * Avda. la Jota, 61. 50014 Zaragoza
- * T. 976 473 241
- * centrodediasedestrella@hotmail.com
- * www.sedestrella.com

Vitalia

Expertos en Mayores

- * 100€ Dto. en estancias de Jornada Completa
- * 5% Dto. en Media Jornada con o sin comida
- * Bono Presoterapia 70€ (5 sesiones)
- * Paseo de la Constitución 18-20 50008 Zaragoza
- * T. 976 957 258
- * direccion.zaragoza@vitalia.com.es
- * www.vitalia.es

Las Mimosas (ARADE)

- * 10% Dto.
- * Avda. Domingo Masot, 10 50296 URREA DE JALÓN (Zaragoza)
- * T. 976 654 406 / 620 811 401
- * info@residencialasmimosas.com

EJERCICIO FISICO

HAPPY LEGS. La máquina de andar sentado

- * Precio especial COAPEMA. Envío gratuito a Península y Baleares
- * Posibilidad de pago aplazado
- * Autoergon2002, S.L. Pol. Empresarium
- * C/. Lentisco. 50720 Zaragoza
- * T. 976 390 800

- * www.happylegs.es
- * info@happylegs.es

ODONTOLOGÍA

Clinica Dental AG

- * 21% Dto. en tratamientos
- * Limpieza gratuita, seguro dental gratuito
- * Cuarta Avenida, 23. 50007 Zaragoza
- * T. 976 254 096
- * www.clinicadentalaf.com
- * direccional@gmail.com

Clinica Dental AG

- * 21% Dto. en tratamientos
- * Limpieza gratuita, seguro dental gratuito
- * José Oto, 49. 50014
- * T. 976 475 543
- * www.clinicadentalaf.com
- * direccional@gmail.com

OPTICAS

Central Ópticos

Óptica-optometría

Gafas de Sol

- * 40% Dto. en todos los productos
- * Felipe Sanclemente, 6, 1B 50001 Zaragoza
- * T. 976 210 495
- * centr1_opticos@hotmail.com
- * www.centralopticos.es

ORTOPEDIAS

ORTOHELP

- * Especialistas en asesoramiento y suministro de productos sanitarios y de ortopedia.
- * 15 % Dto. en productos de fabricación a medida en nuestro taller.
- * 15 % Dto. en productos de marca GPR (sillas de ruedas manuales, andadores, ayudas de baño, bastones etc. y marca CONWELL (Fajas, rodilleras, muñequeras...))
- * 10 % Dto. sobre el PVP en cualquier producto de bazar en general.
- * 5 % Dto. en sillas eléctricas y Scooters, camras eléctricas o productos de alta gama.

Tiendas al público ORTOHELP

- * en ZARAGOZA Camino de las Torres, 116 T. 976 254 014
- * en CASPE (Z) Joaquín Costa, 2 T. 976 630 951

TELEASISTENCIA

SOCIAL&CARE

App móvil

- * Permite conocer la actividad del usuario tanto dentro como fuera de casa y detecta automáticamente situaciones de riesgo



VENTAJAS Y DESCUENTOS con la Tarjeta PREMIUM Coapema

Establecimientos adheridos hasta el cierre de esta edición.

- * 15% Dto. sobre el precio establecido. (9,5 €/mes)
- * Madre Rafols, 2, oficina 8 50004 Zaragoza
- * T. 628 663 169
- * www.socialancare.com
- * ibarraque@saocialandcare.com

VIAJES

Aneto

- * 7% Dto. en paquete vacacional, 5% descuento ofertas
- * Descuentos no aplicables a tasas e impuestos
- * Avda. Goya, 23. 50006 Zaragoza
- * T. 976 380 011
- * vaneto@aneto.es

ZAPATERIAS

Almacenes Dambo

- * 10% Dto. Excepto Rebajas u ofertas
- * Rafael Alberti, 6 50018 ZARAGOZA
- * T. 976 521 065 / 606 388 662

Zapatos Blanca Gascón

- * 10% Dto. Excepto Rebajas u ofertas
- * Ramon y Cajal, 37 50004 ZARAGOZA
- * T. 976 210 65 / 606 388 662
- * carlosdambo66@gmail.com

Residencias De Personas Mayores

Residencias en Zaragoza CAPITAL

Residencia Ibercaja Rey Ardid Juslibol Zaragoza

- * 5% Dto. sobre tarifa.
- * Camino Viejo de Alfocea, 8 50191 ZARAGOZA
- * T. 976 506 786

Residencia Torre del Ángel (ARADE)

- * 3% Dto. estancia fija y centro de día.
- * Martincho, 5. 50016 Zaragoza
- * T. 976 582 193

Residencia Parque Dorado I (ARADE)

- * Trato especial personalizado
- * Arzobispo Morcillo, 36 50006 Zaragoza
- * T. 976 250 600

Residencia Parque Dorado II (ARADE)

- * Trato especial personalizado
- * Emilia Pardo Bazán, 24-26 50018 Zaragoza

- * T. 976 743 030
- * agarces@parquedorado.com

Residencia Castellar (ARADE)

- * 10% Dto. en tarifa.
- * El Castellar, 33. 50007 Zaragoza
- * T. 976 272 055

Residencia Valles Altos Zaragoza (Fund. Rey Ardid)

- * 5% Dto. sobre tarifa
- * C/ Valle de Bujaruelo, 3 50015 ZARAGOZA
- * T. 976 207 576

Residencia ORPEA Zaragoza

- * 5% Dto.
- * San Juan de la Cruz, 22 50006 ZARAGOZA
- * T. 976 550 055

Residencia Pirineos S.L (ARADE)

- * Servicio de orientación medica telefónica gratuita, (medicina general, Nutrición y Psicólogo) de lunes a viernes, de 9:00 a 22:00 h.
- * Méndez Coarasa, 23 50012 Zaragoza
- * T. 976 754 132
- * info@residenciapirineos.es

Centro Residencial SANITAS Zaragoza

- * Avda. Cataluña, 1 50015 ZARAGOZA
- * T. 976 205 380
- * atencionmayores@sanitas.es

Residencias en Zaragoza PROVINCIA

Residencia Beata María Pilar Izquierdo (ARADE)

- * 5% Dto. en el recibo de facturación mensual.
- * Ctra. Calatorao, 81 50461 ALFAMIÉN
- * T. 976 628 578
- * fdsalfamen@gmail.com

Residencia Adolfo Suarez (ARADE)

- * 5% Dto. en el recibo de facturación mensual
- * C/ Sastago, s/n. 50700 CASPE
- * T. 976 630 472
- * fdsCASPE@gamil.com

Residencia LUZ DE MONCAYO (ARADE)

- * 10% Dto. matrimonios (habitación doble)
- * 5% Dto. individual (habitación

- doble).
- * Barrio de las Cruces, 4 50511 MALÓN
- * T. 600 907 740
- * miguel.martinez@luzdelmoncay o.com

Residencias Los Maizales I y II (ARADE)

- * 10% Dto. sobre tarifa vigente.
- * Mario, 19. 50298 PINSEQUE
- * San Roque, 11. 50298 PINSIQUE
- * www.losmaizales.com
- * T. 976 656 870
- * losmaizales@losmaizales.com

Residencia de SÁSTAGO (Fund. Rey Ardid)

- * 5% Dto. sobre tarifa.
- * Ramón y Cajal, s/n. 50780 SASTAGO
- * T. 976 172 134

Residencia de BELCHITE (Fund. Rey Ardid)

- * 5% Dto. sobre tarifa.
- * Portal de la Villa. 50130 BELCHITE
- * T. 976 839 112

Residencia Comarca del Aranda-Illueca (ARADE)

- * 5% Dto. en el recibo de facturación mensual.
- * C/ Fueros de Aragón s/n. 50250 ILLUECA
- * T. 976 548 118
- * fdsaranda@gmail.com

Residencia EL VERAL, S.L (ARADE)

- * 5% de Dto. sobre tarifa oficial.
- * Ctra. Nal. II, km. 352. 50175 OSERA DE EBRO
- * T. 876 041 645/607 013 038
- * administracion@elveral.com

Residencia REMOLINOS (ARADE)

- * 5% Dto. sobre tarifa oficial
- * Francisco de Goya, 11 50637 REMOLINOS,
- * T. 966 185 40/669 195 956
- * residenciaremolinosa@yahoo.es

Residencia LAS MIMOSAS (ARADE)

- * 10% Dto. sobre tarifa oficial
- * Domingo Masot, 19 50290 URREA DE JALÓN
- * www.grupolasmimosas.com
- * T. 976 654 406 / 976 423 935
- * sad@mimohogar.es

Residencias en Huesca

Residencia JAIME DENA (Fund. Rey Ardid)

- * 5% Dto. sobre tarifa.
- * Pedro Saputo, 8 22270 ALMUDÉVAR

Residencia GURREA DE GÁLLEGO (Fund. Rey Ardid)

- * 5% Dto. sobre tarifa.
- * Plaza Miguel de Gurrea, 7. 22280 GURREA DE GALLEGO
- * T. 974 688 288

Residencia Avenida Cosculluela (ARADE)

- * 5% Dto. según tarifa vigente
- * Paseo de Ramón y Cajal, 36 19 22001 HUESCA
- * T. 974 229 292 / 649 879 001
- * santiago@residenciaavenida.es

Residencia Valles Altos (Fund. Rey Ardid)

- * 5% Dto. sobre tarifa.
- * Coli Escalona, 52 22600 SABIÑÁNIGO
- * T. 974 483 256

Residencias en Teruel

Residencia Cedrillas (Fund. Rey Ardid)

- * 5% Dto. sobre tarifa.
- * Ctra. Alcalá de la Selva, 1 44147 CEDRILLAS (Teruel)
- * T. 978 774 289

Residencia MIGUEL DE MOLINOS (ARADE)

- * 5% de Dto. en el recibo de facturación mensual.
- * Avda. Val de Oriente, 82. 44780 MUNIESA (Teruel)
- * T. 978 810 922
- * fdsmuniesa@gmail.com

Residencia PADRE PIQUER (Fund. Rey Ardid)

- * 5% Dto. sobre tarifa.
- * Barcelona, 2. 44002 TERUEL
- * T. 978 605 216

Residencias SANITAS en España

- * Dto. 100 euros/mes.
- * Visitar: <http://coapema.es/wpcontent/uploads/2018/07/RESIDENCIAS-SANITAS-ESPA%C3%91A.pdf>
- * Contacto: María Jesús Simón
- * T. 692 125 959
- * mjsimon@sanitas.es

Residencias Grupo ORPEA (España)

- * Entre 3% y 5% Dto.
- * Visitar: <http://coapema.es/wp-content/uploads/2018/07/COBERTURA-ORPEA.pdf>

Pérdidas de consciencia

Dr. Francisco Morales Asín
Neurólogo



La consciencia o vigilancia es la situación mental de encontrarse despierto y atento al entorno.

Los episodios de pérdida de consciencia suelen ser de súbito comienzo. De ellos los más frecuentes son los síncope, las crisis epilépticas y las crisis de inconsciencia psicógena.

Cuando los trastornos de consciencia se mantienen en el tiempo, constituyen una urgencia médica y se clasifican en estado de obnubilación, estupor y coma; de ellos no vamos a comentar nada en este trabajo.

En este artículo vamos a ocuparnos fundamentalmente de los síncope. El síncope consiste en una pérdida de consciencia transitoria y total, con caída del tono postural, que muchas veces motiva la precipitación al suelo del que lo padece, luego hay una recuperación espontánea y completa en segundos o minutos.

Sus causas son variadas. La forma más frecuente es la lipotimia o síncope vasodepresor. Suele desencadenarse por un estímulo psíquico o físico. Tal como un súbito pinchazo, una inesperada noticia, o un relato cual puede ser la descripción de una enfermedad, también lo puede propiciar un estado previo debilitado por fiebre, olores intensos o un corte de digestión. Suele ir precedido de un súbito malestar general, borrosidad visual o

zumbidos en los oídos.

Durante la inconsciencia el paciente se encuentra flácido, pálido y su corazón suele latir más despacio que lo normal, si intenta levantarse, nada más iniciada su recuperación, o se le obliga a levantarse, puede perder otra vez la consciencia. En el estado de su pronta recuperación no suele haber signos de problemas neurológicos, pero si cuenta sufrir una extrema flojedad, puede tener tiritona, se en-



cuentra flácido, tiene sudor frío y suelen haber náuseas e incluso cabe que llegue a vomitar, si se sienta o se le obliga a sentarse, la falta de oxígeno cerebral, que fue la causa, otra vez se incrementa y ello puede dar lugar a otra pérdida de consciencia acompañada incluso por una convulsión (síncope convulsivo).

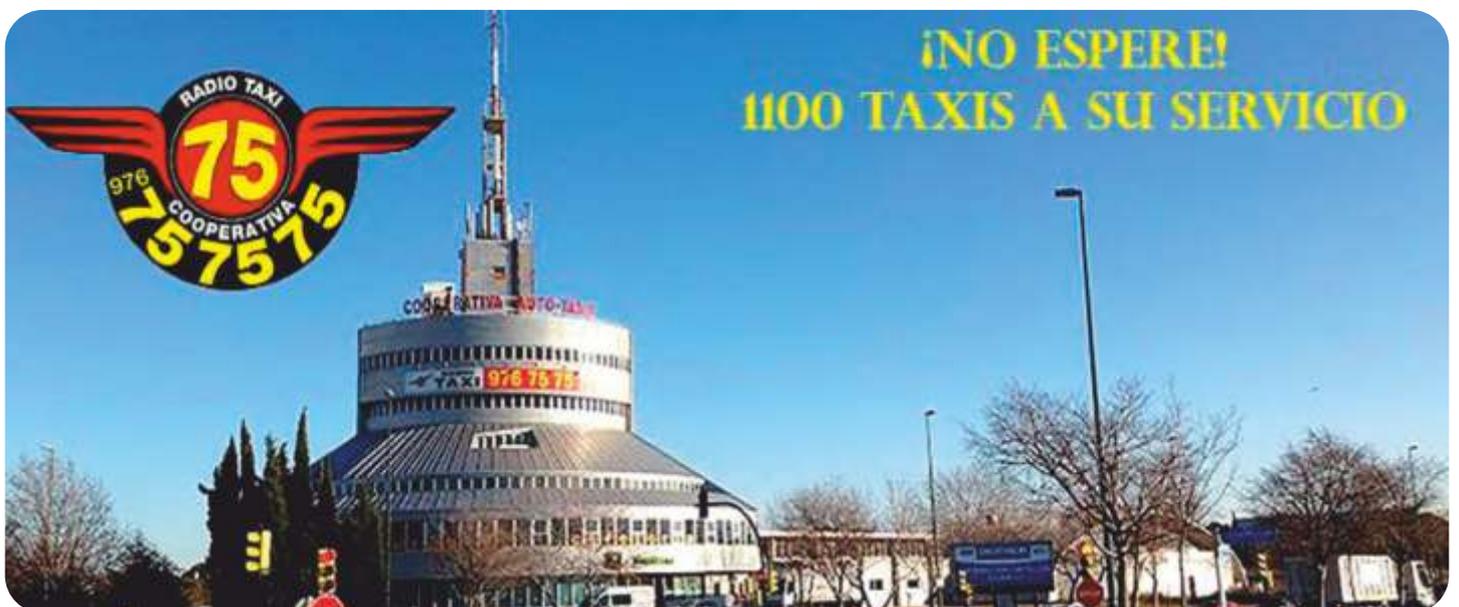
Las causas suelen ser variadas, de manera que se produce el síncope vasovagal,

el respiratorio, el cardiogénico, por aumento de la ventilación, por estiramiento y también el miccional. El mecanismo de los síncope es siempre consecuencia de la disminución del aporte de sangre al cerebro, por los distintos motivos patológicos, que cada uno de los síndromes tiene.

Como ejemplo, el cardiogénico ocurriría por trastornos del ritmo del corazón, por estenosis de la aorta o incluso por infarto de miocardio.

Cuando la falta de oxígeno (la isquemia) es muy marcada puede darse el síncope arrefléxico o paralítico, e incluso puede estar acompañado de convulsiones.

Cuando alguien haya tenido un síncope debe ser estudiado por un médico, que decidirá si debe luego ser evaluado por un especialista. En general, el padecimiento de síncope es una situación benigna, y en la mayoría de los pacientes con síncope vasodepresor sólo es preciso tomar medidas preventivas. Al primer síntoma de iniciación de un síncope debe acostarse; en caso de extracción de sangre o cirugía menor, debe estar en decúbito. Cuando sufre de caídas tensionales de sangre por ortostatismo (mantenimiento de la posición erecta), debe evitar cambios súbitos de postura, de forma que, debe levantarse con cuidado de la cama.





No olvides llenar el depósito y... ¡disfruta del viaje! y, sobre todo no vayas demasiado rápido o ¡te lo perderás!

Ruta Secretos del Prepirineo

El Pirineo enamora a quien lo visita y en esta ruta vamos a descubrir algunos de los secretos del Prepirineo Oscense. Esta franja montañosa no es sólo la antesala a las emblemáticas cumbres del Pirineo, sino una zona de gran valor paisajístico y cultural en sí misma, que nada tiene que envidiar a la del Pirineo, pues a la belleza de sus paisajes se une un gran patrimonio histórico, cultural y artístico.

Aquí la historia ha impreso su huella en pueblos medievales, iglesias románicas, murallas, torres... y la naturaleza ha hecho el resto dejando a su paso cañones, desfiladeros, ríos caudalosos, creando paisajes muy variados para los que buscan algo distinto. En su extensión destacan zonas naturales como el Parque Cultural del río Vero o el Parque Natural de la Sierra y Cañones de Guara, y una pequeña inclusión en el Geoparque Mundial UNESCO de Sobrarbe-Pirineos, que componen una naturaleza de gran belleza y variedad albergando historia y arte a partes iguales con ejemplos como el arte rupestre del río Vero declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

ETAPAS RECOMENDADAS: 3 - 4

1. Rasal - Ligüerre de Cinca - Abizanda

2. Abizanda - Alquézar

3. Alquézar - Huesca

Sigue las indicaciones que te proponemos y no te pierdas detalle:

SALIDA: Rasal, localidad de la comarca Hoya de Huesca que pertenece al municipio de Las Peñas de Riglos. Se encuentra a 39 km de la ciudad de Huesca. En esta localidad empieza la ruta de los Secretos del Prepirineo. También podrás acceder al mismo desde la Ruta Reyes de Aragón, por Anzánigo o Triste.

PUNTO 1.- En Rasal tomamos la calle Mayor dirección Oeste durante 90 m, entonces gira a la izquierda y continúa la carretera hasta llegar a Bentué de Rasal. Son 8,4 km.

PUNTO 2.- Desde Bentué de Rasal continúa por la HU-V-3001 hasta su bifurcación con la antigua N-240, allí continúa



a la derecha para llegar a Arguis. Habrás recorrido 9,1 km

PUNTO 3.- Para ir al Túnel de la Manzanera y a Belsué después, retoma la antigua N-240 en dirección Noroeste, siguiendo la indicación a la Sierra de Guara. Llegarás al Túnel de la Manzanera, que quedará a tu izquierda. De allí continúa hacia Belsué. A partir de aquí entras en una pista asfaltada con tramos en la zona entre Nocito y Lasaosa con algún desperfecto. Suelen circular excursionistas a pie, en bicicleta y diferentes vehículos con normalidad, pero vigila el estado de la carretera y si no te sientes seguro coge la alternativa por la carretera nacional, cruzando el túnel del Monrepós y antes de llegar a Lanave, al finalizar el puerto, coge el desvío a la derecha hacia Boltaña por el que llegarás a Laguarda, por donde podrás seguir con esta fantástica ruta. El trayecto desde Arguis hasta Belsué son 8,1km. (HU)

PUNTO 4.- Desde Belsué desciende por la sinuosa pista asfaltada durante 8,1 km. Pasarás por una amplia chopera, después, junto al embalse de Belsué

PUNTO 5.- Poco después verás el desvío a la izquierda, para ascender hasta el despoblado de Lúsera.

PUNTO 6.- Desde Lúsera son 16,2 km hasta Nocito, dirección Este, por la misma carretera por la que venías.

PUNTO 7.- Tomando dirección norte son 10,8 km. Durante una parte del tramo irás paralelo al río Guatizalema.



PUNTO 8.- Desde Lasaosa sigue hacia el norte cruzando el río Guarga e incorpórate a la A-1604 y gira a la derecha dirección Laguarda. En esa carretera dejarás el río a la derecha buena parte del tramo. Son 18,3 km.

PUNTO 9.- Este tramo son en total 19,1 km. Desde Laguarda toma la A-1604 para recorrerla 12,1 km. Tras esto, se gira a la derecha en la señalización del desvío hacia Las Bellostas y continúa la carretera pasando por El Pueyo de Morcat hasta Las Bellostas.

PUNTO 10.- Desde Las Bellostas se continúa por la carretera (camino de Espluguiacha) hasta un desvío a la derecha que nos lleva hasta Sarsa de Surta. Son 5,7 km.

PUNTO 11.- Tan solo son 3 km. Debes continuar desde el desvío de Sarsa de Surta por la carretera (camino de Espluguiacha) hasta llegar a Paúles de Sarsa.

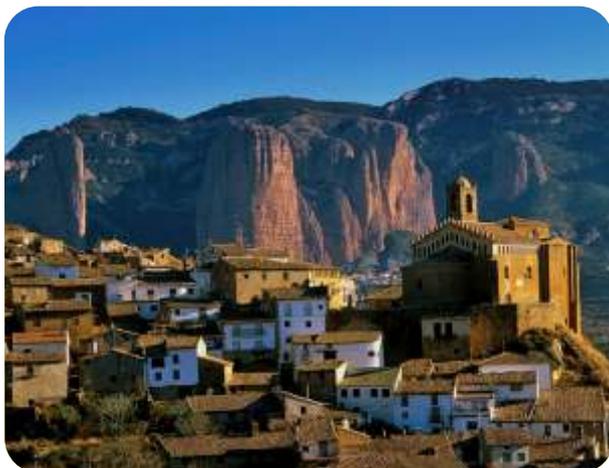
PUNTO 12.- Continúa la carretera desde Paules de Sarsa hasta llegar a la A-2205. Gira a la izquierda incorporándote a esta carretera y a 400 m coge el desvío a la derecha para ir a Olsón pasando por Mondot. En total desde Paúles de Sarsa son 10,3 km y desde el punto anterior 6,9 km.

PUNTO 13.- Sal de Olsón a la carretera de donde venías y continúa por la misma pasando por Javierre de Olsón y por Lamata (parada obligada para visitar el Museo Paleontológico de Sobrarbe), hasta llegar a la A-138. Una vez allí gira a la izquierda, y en pocos metros encontrarás el desvío a la derecha (Mesón de Ligüerre) dirección del Valle de La Fueva donde seguirás por esa carretera hasta tomar el desvío que te lleve al bello pueblo recuperado de Ligüerre de Cinca. Son 8,7 km.

PUNTO 14.- Desde Ligüerre de Cinca regresa a la A-138 hasta el Mesón de Ligüerre y desde allí gira a la izquierda continuando por la carretera hasta el desvío a la derecha que te llevará a Abizanda. Son 8 km de tramo.

PUNTO 15.- Sal de Abizanda por la calle Mayor hasta continuar por la A-2210 cuyo trazado es muy curvo. A la llegada a Naval desvíate a la A-2208 para entrar al pueblo y a las salinas del Naval, el Mar Muerto aragonés. Son 12,8 km de tramo.

PUNTO 16.- Continúa por la A-2208 desde Naval hacia el Suroeste durante 19,1 km para llegar a Salas Altas. A mitad de tramo dejarás a la derecha Salinas de Hoz. Una vez en Salas Altas, continúa hacia el Sur por la A-2208 y a 2,4 km se encuentra Salas Bajas Estos dos pueblos se sitúan en una zona



de bodegas y viñedos que conforman un enclave único para el turismo enológico y donde se encuentra la Denominación de Origen de Vinos Somontano.

PUNTO 17.- Desde Salas Bajas recorre hacia el Sur la A-2208 durante 5km hasta llegar al cruce con la A-1232 y cógela en dirección Castillazuelo – Alquézar durante 5,7 hasta llegar a Pozán de Vero. En el pueblo encontrarás indicaciones para llegar a la Senda de los azudes de Pozán del Vero.

PUNTO 18.- Desde Pozán de Vero, continúa hacia el Norte por la A-1232. En este tramo de 12,6 km iremos siguiendo el curso del río Vero hasta llegar a Alquézar, uno de los Pueblos más Bonitos de España y uno de los pueblos medievales con más encanto de Aragón.

PUNTO 19.- Al salir de la Villa de Alquézar llegarás a una rotonda donde debes tomar la segunda salida incorporándote así la HU-352. Un kilómetro después incorpórate a la A-1233 para llegar a Radiquero. El trayecto son unos 3,3

km aproximadamente.

PUNTO 20.- Desde Radiquero continúa por la A-1233 hacia el Sur. El tramo son 4,3 km.

PUNTO 21.- En Adahuesca toma la A-1230 durante 8,8 km dirección Bierge. A la altura de Alberuela de Laliena cruzarás el río Isuala y seguirás dirección Bierge.

PUNTO 22.- Ve por la A-1227 hacia Panzano y Morrano. A mitad de camino podrás ver el Huevo de Morrano. Son 18,2 km hasta Panzano.

PUNTO 23.- Sigue por la A-1227. Tras pasar por Aguas continúa e incorpórate a la izquierda por la HU-V-3311 hasta Ibieca y Huesca. Son 11,3 km en total.

FIN DE RUTA





Resumimos un nuevo capítulo de la Ley Orgánica 1/2002 que regula el derecho de asociación, para que nuestros lectores tomen contacto y conocimiento con la ley que regula a los miembros que componen COAPEMA.

CAPITULO III

Funcionamiento de las asociaciones

Artículo 11. Régimen de las asociaciones.

La constitución e inscripción, queda determinada en la presente Ley Orgánica y en las disposiciones reglamentarias que se dicten en su desarrollo.

Su funcionamiento interno quedará establecido en sus propios Estatutos. Si los miembros de los órganos de representación recibieran retribuciones por su cargo, deberán constar en los Estatutos.

La Asamblea General es el órgano supremo de gobierno de la asociación, integrado por los asociados, y deberá reunirse, al menos, una vez al año.

Existirá un órgano de representación que gestione y represente los intereses de la asociación, de acuerdo con las disposiciones y directivas de la Asamblea General. Sólo podrán formar parte del órgano de representación los asociados.

Artículo 12. Régimen Interno.

El régimen interno de las asociaciones será el siguiente:

Las facultades del órgano de representación se extenderán, a todos los actos propios de las finalidades de la asociación.

La Asamblea General se convocará por el órgano de representación, con carácter extraordinario, cuando lo solicite un número de asociados no inferior al 10 por 100, y se constituirá válidamente, cuando concurran a ella, presentes o representados, un tercio de los asociados, y su presidente y su secretario serán designados al inicio de la reunión.

Los acuerdos que en ella se adopten lo harán por mayoría simple de las personas presentes o representadas.

Artículo 13. Régimen de actividades.

Las asociaciones deberán realizar las actividades necesarias para el cumplimiento de sus fines y los beneficios obtenidos, incluidas las prestaciones de servicios, destinarse exclusivamente para este fin.

Artículo 14. Obligaciones documentales y contables.

Las asociaciones han de disponer de una relación actualizada de sus asociados, llevar una contabilidad, del resultado y de la situación financiera de la entidad, así como las actividades realizadas, efectuar un inventario de sus bienes y recoger en un libro las actas de las reuniones de sus órganos de gobierno y representación.

Los asociados podrán acceder a toda la documentación a través de los órganos de representación.

Las cuentas de la asociación se aprobarán anualmente por la Asamblea General.

Artículo 15. Responsabilidad de las asociaciones inscritas.

Las asociaciones inscritas responden de sus obligaciones con todos sus bienes presentes y futuros.

Los asociados no responden personalmente de las deudas de la asociación.

Los miembros o titulares de los órganos de gobierno y representación, responderán ante ésta, ante los asociados y ante terceros por los daños causados y las deudas contraídas, tanto civil como administrativamente.

Cuando la responsabilidad de los actos no pueda imputarse a ningún miembro, responderán todos solidariamente.

Artículo 16. Modificación de los Estatutos.

La modificación de los Estatutos requerirá acuerdo adoptado por la Asamblea General, convocada específicamente con tal objeto; deberá ser objeto de inscripción en el plazo de un mes y sólo producirá efectos desde que se haya procedido a su inscripción en el Registro de Asociaciones correspondiente.

Artículo 17. Disolución.

Las asociaciones se disolverán por las causas previstas en los Estatutos y por la voluntad de los asociados expresada en Asamblea General, convocada al efecto. Al patrimonio de la asociación se le dará el destino previsto en los Estatutos.

Artículo 18. Liquidación de la asociación.

La disolución de la asociación abre el periodo de liquidación en el cual la asociación conserva su personalidad jurídica y los miembros del órgano de representación en este momento serán los liquidadores, a los que corresponde:

- * Velar por la integridad del patrimonio.
- * Concluir las operaciones pendientes y efectuar las nuevas, que sean precisas para la liquidación.
- * Cobrar los créditos
- * Liquidar el patrimonio y pagar a los acreedores.

EXPOSICIÓN "LA INVISIBILIDAD DEL TRABAJO FEMENINO"

PALACIO DE LA ALFRANCA, PASTRIZ, ZARAGOZA, (de octubre a diciembre de 2018)

La exposición sobre La invisibilidad del trabajo femenino es un homenaje a las mujeres de pueblo que vivieron y trabajaron sin descanso

Las mujeres siempre estaban faenando: en el campo, en la casa, cosiendo, tejiendo, lavando, amantando, cuidando niños, enfermos, a los mayores. Se ocupaban de los tratos con la iglesia, el médico, el practicante, el ayuntamiento...

¿Cree usted que habría que hacerles un monumento a esas mujeres de pueblo, que vivieron y trabajaron sin descanso? Mi opinión es que sí. Y esta exposición titulada La invisibilidad del trabajo femenino es una puesta en valor, un homenaje y reconocimiento a tantos trabajos que ellas realizaron, silenciosa y abnegadamente, en un tiempo que abarca desde comienzos del siglo XX, hasta los años sesenta del siglo pasado.

Profesionalmente me dedico a crear exposiciones y para ésta, La invisibilidad del trabajo femenino me propongo impulsar a la reflexión respecto a los valores de nuestros mayores que con escasos recursos y formación fueron capaces de construir cultura, economía y patrimonio frente a las características que impulsan a la sociedad de consumo, del compro-uso-tiro, habiendo sido capaces de crear y producir todo lo necesario y con la mayor calidad posible, a partir de una economía de subsistencia.

La exposición La invisibilidad del trabajo femenino consta de varias partes: un audiovisual, unos 14 minutos aproximadamente de duración, en el que las mujeres relatan los trabajos por ellas realizados; una colección de objetos antiguos, relacionados con los trabajos, como: herramientas de ir a esclarecer al campo, para hacer el mondongo, para lavar la ropa, amasar, planchar, cocinar, para hacer labores, etc. Se recrea un ajuar e incluso trajes de novia antiguos. Una colección de fotografías de trabajos realizados por mujeres; paneles explicativos y se realiza una exhibición, en vivo y en directo, de encaje de bolillos.

Durante las visitas guiadas concertadas, explico al público visitante las historias relacionadas con los elementos que conforman la exposición.

Si desean visitar la exposición La invisibilidad del trabajo femenino estará instalada en el Palacio de La Alfranca en Pastriz, de octubre a diciembre del 2018, un entorno magnífico en el que podrán disfrutar de la cultura, la naturaleza y la historia que conforma nuestra identidad.

*Mercedes Bueno Aladrén
Graduada en Bellas Artes
Máster en Museos:
Educación y Comunicación*



Compartir casa... otra forma de combatir la soledad

No tener familia o la indiferencia de la misma, la inseguridad producida por la edad o por las enfermedades crónicas que dificultan la capacidad de autonomía e independencia, pueden ser factores que determinan, en muchas ocasiones, el aislamiento social que sufren muchas personas mayores.

Vivir en compañía con una persona mayor es tendencia en multitud de países. En España son muchas las Universidades que ofrecen esta modalidad a sus estudiantes. Por ello, quiero destacar un programa que constituye uno de los recursos más importantes para paliar los problemas de soledad de las personas mayores, se trata de **VIVIR Y COMPARTIR**, un programa intergeneracional gestionado en Aragón por la Fundación Rey Ardid, dirigido a jóvenes universitarios y personas mayores que desean convivir en el mismo domicilio

El programa intenta dar respuestas a dos necesidades importantes:

1. La situación de soledad en la que se encuentran muchas personas mayores.
2. Facilitar a los estudiantes el acceso a un alojamiento más económico en un ambiente familiar y tranquilo para el estudio.

Las condiciones y requisitos necesarios para solicitarlo son:

Para el estudiante:

1. Tener más de 18 años y estar estudiando.
2. Acordar una aportación simbólica de 80 euros /mes en colaboración con los gastos generales de luz, agua, calefacción que en ningún caso debe suponer un subarriendo.
3. Los gastos de su comida, productos de aseo personal, así como productos de limpieza utilizados serán por parte del estudiante y habrá un compromiso por parte del estudiante de cuidar su habitación, hacer la cama cada día y

La necesidad de estima y de reconocimiento son necesidades emocionales básicas que todos precisamos para una buena salud mental, pero que en las personas mayores son determinantes para sentir que se sigue formando parte de la sociedad y del entorno que les rodea. El programa constituye una experiencia enriquecedora para ambas partes, de ayuda mutua y de solidaridad intergeneracional.

limpiar una vez a la semana, así como limpiar la cocina, zonas comunes y baño después de su uso.

Para la persona mayor:

1. Ser mayor de 65 años, preferentemente que vivan solas.
2. Ser válidos
3. Disponer en la vivienda de una habitación para el estudiante (con cama, mesa, luz suficiente para el estudio y armario).
4. Dejar un espacio libre en el frigorífico y en un armario para la comida del estudiante, así como utilizar la lavadora un mínimo de dos veces por semana.
5. Respetar sus horarios de clase, exámenes, estudio y la privacidad de su cuarto.

Las solicitudes podrán presentarse a lo largo de todo el año, priorizándose la fecha de recepción de las mismas



María José Martín
Trabajadora social COAPEMA

junto con unos criterios de selección que determinarán la idoneidad de la convivencia:

Así en las personas acogedoras se tendrá en cuenta la situación personal, el estado de salud, el estado de la vivienda, las motivaciones, los hábitos y estilo de vida.

En los estudiantes se tendrá en cuenta la situación personal y académica del estudiante, la motivación, los hábitos y estilo de vida, la disponibilidad y las contraprestaciones que esté dispuesto a realizar.

Las personas seleccionadas serán entrevistadas por un psicólogo y posteriormente se visitará el domicilio de la persona mayor. En el caso del estudiante la entrevista se realizará en las dependencias de la organización.

Realizada la valoración se asignarán las parejas de convivencia en atención a la compatibilidad y necesidades de ambas. Tanto la persona mayor como el estudiante son participantes activos del programa, por ello firmarán un preacuerdo de un mes de prueba, pudiendo en cualquier momento darlo por finalizado. Superado este mes, ambas partes firmarán el acuerdo definitivo de continuidad con el visto bueno de los profesionales encargados del desarrollo del mismo hasta que finalice el curso.

Durante todo el periodo que dure la convivencia contarán con apoyo profesional para resolver los posibles conflictos que puedan surgir realizándose visitas mensuales de seguimiento.

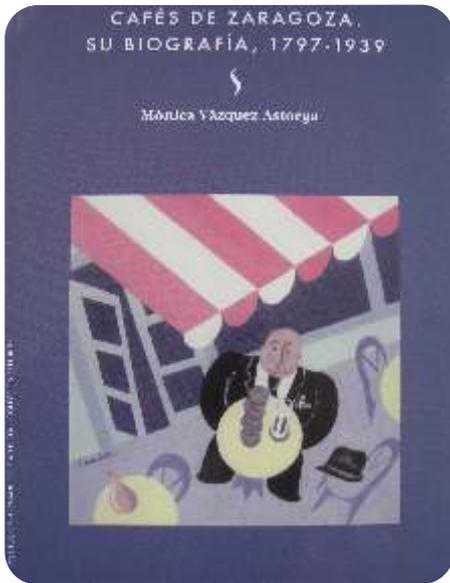
Las personas que estén interesadas deben dirigir su solicitud a la Fundación Rey Ardid (físicamente o vía electrónica) y/o ponerse en contacto con los teléfonos 976 506 786/ 629 781 274,

Emails:

vivirycompartir@reyardid.org
yvallejo@reyardid.org

Cafés de Zaragoza. Su biografía, 1797-1939

Autora: Mónica Vázquez Astorga



Cafés de Zaragoza. Su biografía, 1797-1939, es un libro muy interesante y apetecible para todo tipo de lectores, especialmente para aquellos que sientan inquietud por conocer los magníficos cafés que deleitaron a los zaragozanos, en aquellos cambiantes años, en los que sirvieron como salones de reunión y esparcimiento y fueron centro de la vida social y económica de Zaragoza. Acogieron multitud de actividades, desde importantes círculos con eminentes tertulianos, hasta conciertos con grandes intérpretes musicales; fueron ejes culturales sobre los que giraron los acontecimientos más relevantes de la ciudad, sufrieron los vaive-

nes de la historia, fueron testigos vivos de la evolución y expansión de la urbe y prosperaron a la par que ella, reflejando los gustos imperantes en la época.

Con un tino magistral, la Dra. D^a Mónica Vázquez Astorga, profesora titular del Departamento de Historia del Arte, Universidad de Zaragoza, hace un recorrido por las diferentes épocas, desde las más remotas donde el salón de café se reducía a unos locales llamados botillerías, donde se expendían bebidas y esporádicamente servían de sitio de reuniones, hasta los principales cafés de entre siglos, verdaderos parnifos donde fluía la vida social y cultural, abundando en magníficas descripciones sobre sus lujosos salones. Nombres legendarios como: café de Carmen, de Gimeno y café de la Reunión, seguidos de un sinfín de locales de principios del siglo XIX, que el libro recoge y describe puntualmente. El impasse político y económico que supuso los acontecimientos del medio siglo, retrajo la apertura de nuevos cafés y forzó el cierre o reconversión de algunos de los ya existentes, como el café Suizo, fantástico local con arquitectura de hierro que le concebían una belleza extraordinaria y un lujo singular, que se instaló en el lugar que antes ocupaba el café de Las Delicias, aunque posteriormente

cambió de emplazamiento. A finales de este siglo y coincidiendo con la bonanza política y económica de la Restauración y la regencia de M^a Cristina, se inauguraron una serie de lujosos cafés entre los que destacan el Ambos Mundos y el Gambrinus, emblemáticos locales que se mantuvieron abiertos hasta entrado el siglo XX: el primero hasta los años cincuenta, y el segundo hasta los sesenta. El café Salduba, cuyos murales de inspiración cubista, el innovador mobiliario y el resto de los originales elementos decorativos, hicieron los gozos de los clientes. Mención especial para el café de Levante que, después de varios cambios de localización, a través de los años, sigue funcionando, haciendo las delicias de los amantes de los cafés con sabor.

Es interesante y seductor seguir el transcurso de esta estupenda y completa investigación para poder contrastar lo que supuso la evolución de unos locales de ocio reconvertidos en abrigos culturales, donde la literatura y la música, así como las inquietudes sociopolíticas se encauzaban a la par que se degustaba un sabroso café, se saboreaba un dulce o se alegraba el alma con un reconstituyente licor, para que la conversación fluyera y el oído se agudizara.



Fray Luis Urbano, 40 - 50002 ZARAGOZA
 T. 976 42 46 91 M. 659 19 37 33
 ✉ graficascesar@gmail.com

Conversaciones con D. José Luis Gálvez Campos, empresario, investigador e inventor



D. José Luis Gálvez Campos es una de las pocas personas que tienen el don de convertir sus múltiples proyectos teóricos en fidedignas aplicaciones prácticas. Al igual que el rey mitológico Midas convertía en oro todo lo que tocaba, D. José Luis convierte toda su inventiva en magníficas obras plausibles, que contribuyen y benefician al progreso humano. Es, en definitiva, un fantástico y continuado I+D privado, sin subvención pública.

Empresario de reconocido prestigio en el mundo industrial, ha contribuido con sus más de 50 inventos patentados a mejorar la calidad de trabajo y, por consiguiente, de vida de los trabajadores, mejorando las condiciones laborales a la vez que aumentaba la productividad y la rentabilidad de la empresa.

Es un hombre de una percepción privilegiada, capaz de visualizar en su mente, con exactitud rigurosa, lo que será un nuevo proyecto revolucionario que mejorará la concepción obsoleta del sistema ya experimentado o inducirá con su innovación a suplir un vacío existente.

Estamos encantados de traer, a las páginas de la revista "Los mayores en Aragón" de COAPEMA, a una persona

con gran calidad humana, personalidad que merecidamente se ha ganado a lo largo de su intensa vida. Delineante proyectista de profesión y empresario precoz. Su última empresa Autoergón 2002 S.L., la fundó en 2002, pero hay que reseñar que sus patentes llevan desde el año 1960 recorriendo el mundo: desde Europa, México, Estados Unidos y hasta el mismo Japón.

Conversamos, pues, sobre su vida, su trayectoria profesional y sobre sus inquietudes futuras. D. José Luis Gálvez es, como a él le gusta definirse, un investigador hecho a sí mismo. Por motivos laborales tuvo que dejar sus estudios de ingeniería industrial para dedicarse a la empresa, dentro de la cual ha dado forma a todos sus inventos. Es una persona amable y extrovertida, con una sinceridad apabullante y con unas inquietudes lozanas, que hace que se encuentre uno bien en su compañía desde el primer momento.

Su primer invento fue una máquina para limpiar esparto que redujo los tiempos de limpia con un aumento de producción de un 5000% y que logró mejorar las condiciones laborales de las personas trabajadoras eliminando la dureza en este tipo de trabajo. Más tarde, sus inventos han estado siempre relacionados con el mundo de las máquinas herramientas y la mecanización: platos hidráulicos para tornos, cilindros hidráulicos, etc., siempre en competencia con las mejores marcas mundiales...

...hasta el Happylegs, el mejor y más práctico sistema de gimnasia pasiva conocido, premiado en la feria Inpex 2013, en la categoría Health & Fitness. Una máquina para andar sentado, que, como su eslogan publicitario dice: "el que mueve las piernas, mueve el corazón", es imprescindible para personas sedentarias que por su trabajo o su estado físico deban permanecer sentados largos espacios de tiempo.

*¿Cómo fue cambiar el registro hacia el mundo de la salud?

* A partir de los años 90 empecé a dibujar mis proyectos en el ordenador. Este nuevo sistema me supuso estar muchas horas sentado frente al monitor. Por causa del excesivo sedentarismo sufrí un proceso varicoso del que tuve que ser operado en 1998. Mi molestia de varices se solucionó, pero no acabó con mis problemas circulatorios; así que empecé a investigarlos. Primero, buscando en los mercados alguna solución no agresiva que mejorara mi problema; fue inútil, no pude encontrar nada. Ante esta situación, me propuse diseñar un aparato que supliera el ejercicio de caminar sin necesidad de levantarse del asiento. Y así nació el Happylegs, el comienzo de un gran invento: "La máquina de andar sentado", que tras años de estudios, in-



investigaciones, infinidad de pruebas, certificaciones médicas, homologaciones y nuevas mejoras en el producto, nos ha permitido conseguir un sistema de novedad mundial, tras lograr, desde el año 2013 (recibiendo el reconocimiento médico del cardiólogo Dr. Jorge Ulloa de Granada), demostrar que esta máquina, al mover las piernas estando sentados, aumenta el riego sanguíneo en el circuito arterial, mejorando muchas enfermedades.

Happylegs está presente, actualmente, en casi todos los países de Europa, Oriente Medio y, cada vez más, en Brasil, Estados Unidos, Rusia y México, entre otros.

También ha patentado un original, efectivo y práctico masajeador de dedos (manos sanas).

*¿Cómo funciona este aparato?

* Este aparato, por medio del frotamiento a lo largo de los dedos, mejora sustancialmente la circulación sanguínea y previene la aparición de la tan temida artrosis en las falanges de los dedos de las manos.

Es admirable que haya dedicado gran parte de su vida, si no toda, con sus inventos, a mejorar de alguna manera la calidad de vida de aquellas personas que se benefician de ellos. Pero sus inquietudes no terminan aquí: D. José Luis Gálvez sigue investigado con nuevos aparatos que, sin lugar a dudas, mejorarán el día a día de muchas personas.



*¿Usted cómo se considera: empresario, inventor o simplemente emprendedor constante y riguroso?

* Me considero investigador por encima de todo, y si mis investigaciones consiguen mejorar la vida de las personas, supondrá para mí haber llegado a la meta que siempre me propuse.

happylegs!

la máquina de andar sentado



Descubre lo que **happylegs** puede hacer por tu salud

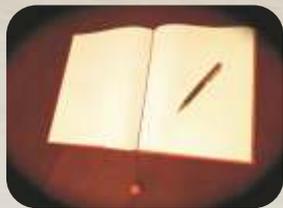
- ♥ Fortalece tus piernas
- ♥ Aumenta tu movilidad
- ♥ Actíivate sin esfuerzo
- ♥ Combate el sedentarismo
- ♥ Eficacia clínicamente probada

Tel. +34 976 390 800
www.happylegs.es



Quién mueve las piernas,
 mueve el corazón





Irene Francisca Baños Gómez
Blog: <http://irenefranciscabanos.com>



"la distracción de la ancianita"

*Anita era una bondadosa anciana,
cuya única diversión consistía
en sentarse en un banco
y de la manera más inocente
ver pasar a la gente.*

*Con voz temblorosa
me decía...*

*¡El buen tiempo me proporciona
una gran diversión vacacional,
ya que me distraigo
observando a los demás!*

*Dejando aparte
a la encantadora Anita,
lo cierto es que el verano
es proclive a llenar de gentío
nuestras calles
de pueblos y ciudades.*

*Mas además de percatarnos
de la apariencia diversa
dentro de un contexto plurirracial,
deberíamos aprovechar
el periodo estival
para realizar
una introspección personal
y de esta forma poder llegar
a comprender
lo que nuestros ojos no pueden ver.*

*Pues Platón ya aconsejaba
que nos conociéramos
a nosotros mismos
para llegar a lo Divino.*

*Si te conoces te amarás
a igual que a los demás
y nunca juzgarás.*

*"Alguien" de mirada amorosa,
tranquila, mansa,
dulce, tierna, "leyéndote el alma",
una vez dijo...
¿Por qué miras la paja
que hay en el ojo de tu hermano
y no ves la viga que está en el tuyo?*

*Si nos estudiamos a nosotros mismos
encontraremos la verdad,
no permitiendo en ningún momento
el "autoengaño" utilizar.*

*Daremos las gracias
a La Divina Providencia
por protegernos
de los que no tienen conciencia.*

*Pasará el tiempo
y al mirar atrás comprenderás
que en tu aprendizaje
tú a ti mismo te puliste
a igual que a un diamante.*

*El mal no te sorprenderá,
simplemente en tus convicciones
te afianzará
y su existencia aceptarás.*

*En la actualidad
un avance importante
vivimos a nivel material,
mas no nos engañemos
el mundo no ha cambiado
en lo realmente esencial.*

*Violencia latente,
en lo verbal, en lo físico,
acompañada
de tantas acciones injustas,
nos indica...
que en este planeta
desde la noche de los tiempos
a sus anchas campa la injusticia.*

Asociación de la Tercera Edad San Juan Bautista de Herrera de los Navarros

Es esta una asociación muy activa que cuenta con más de doscientos afiliados, entre socios y asociadas, cifra más que importante, ya que, como todos los pueblos de nuestra geografía, el número de habitantes, desgraciadamente, desciende alarmantemente.

Tiene su sede social en un acogedor local, amplio y bien acondicionado, propiedad del Ayuntamiento de Herrera de los Navarros, sede abierta a cuantas personas jubiladas quieran acceder a ella.

Como todas nuestras asociaciones el organigrama está compuesto por:

Un presidente, en este caso presidenta: D^a Purificación Anadón Brinquis.

Vicepresidente: D. Manuel García Marañés.

Secretaría: D^a María Teresa Cámaras.

Tesorerera: D^a María Rosa Valej Zarazaga.

Y tres vocales que eficazmente completan la Junta Rectora.

Atendiendo una invitación de su Junta Directiva acudimos puntualmente a la cita una calurosa tarde de finales de julio, siendo recibidos amablemente por su presidenta, D^a Purificación y su tesorera, D^a María Rosa, las cuales nos introdujeron en su acogedora sede. Allí, a cubierto de la solana que caía en el exterior, pues la temperatura natural del local era excelente, conversando, mientras otras personas mayores



entretenían su tiempo, bien leyendo, viendo la televisión, jugando cartas o simplemente conversando, fueron desgranando todo el amplio rosario de actividades, que a lo largo de su historia vienen realizando en esta Asociación de Mayores: Exposiciones de fotografía y vestidos de época, concursos literarios, excursiones y comidas de hermandad principalmente en la celebración de la fiesta de su patrono San Juan Bautista por el 24 de junio.

También, nos transmiten su inquietud por la falta de interés en los jubilados recientes o más jóvenes por adherirse a esta asociación, quizá pensando erróneamente que este tipo de asociación de mayores es solo para personas viejas, cuando,

en realidad, son para todo tipo de personas jubiladas. Actualmente, están haciendo una campaña de captación para mentalizar a todos jubilados de Herrera de las ventajas que proporciona asociarse, además de rejuvenecer el plantel de socios.

Después de conversar distendidamente y transmitirnos mutuamente el firme deseo de estrechar lazos con COAPEMA y mantener con nosotros una relación más actual y continuada, citándonos para una próxima visita en la sede de COAPEMA, para lo cual dejamos constancia de nuestra invitación, nos despedimos agradecidos por la amable acogida recibida, la cual nos obligamos a corresponder en nuestra sede de Zaragoza.



Septiembre

Cuando el declinar del verano, a las mismas puertas de un otoño inminente, alarga las sombras en sus atardeceres lánguidos, con un sol que empieza a palidecer y el aire fresco invita a proveerse de algo de ropa, para poder realizar el diario paseo por los campos hace tiempo segados, de ralas cañas, que un día aguantaron generosas espigas, labrantíos en espera de acoger las semillas que pronto se enterrarán, para crecer hacia dentro en el aguardo invernal. La mente, relajada por el cansancio de un largo día de actividad, prefiere la soledad y el recogimiento, admirando estos hermosos y caprichosos atardeceres que se nos ofrecen desde estas insuperables montañas.



La naturaleza ofrece, cada día, un espectáculo nuevo en sus puestas de sol. Todos los ocasos son diferentes; cada uno tiene su melodía: unos son violentos, preconizando cambios en el tiempo; otros dulces y apacibles como queriendo armonizar su paz con el día por venir. Un sinfín de colores sorprendentemente distintos, cambiantes: ayer grises azulados, hoy amarillos rojizos, incandescentes como llamas candentes, deleitan los sentidos y los rincones más velados del alma.

Nuestros antepasados sabían predecir el tiempo por venir en estos vespertinos sucesos y dilucidaban siempre los dilemas agrícolas. Todavía hoy podemos encontrar personas que, con gran discernimiento, aunque con incierto resultado, se aventuran en estas lides semiadivinatorias.

Conocía a Miguelón desde el albor de mis tiempos, pues siempre estuvo presente, como vecino amable y disponible, en los momentos más importantes de mi educación, fue mi tutor en estas lides (mi padre debido a su trabajo, casi siempre en la ciudad, no fue precisamente experto en estas materias concernientes a la naturaleza). Con Miguelón aprendí a conocer el entorno y a descifrar sus enigmas, a la par que me inicié en el precario cálculo de probabilidades de predecir lo que la caprichosa naturaleza nos quería informar, de manera muy encriptada, sobre el porvenir inmediato del tiempo, cuando el clima de nuestros montes era fiel a sus citas y no escondía extraños y cambiantes augurios.

Desde el mismo momento en que mi enclenque organismo pudo resistir el paso resuelto, firme e incansable de Miguelón, lo seguí por toscos caminos de sueltos guijarros, por verdes prados y hermosas veredas, por exiguas torrenteras hasta desembocar en el arisco río montañés, en busca de lo que él llamaba señales o alertas que la providencia o los poderes ocultos de no sé qué divinidades dejaban al hombre para ponerlo en conocimiento de lo que la naturaleza, siguiendo su albedrio, mostraría posteriormente.

Estas señales premonitorias, Miguelón las encontraba tanto en el surgir, color y situación de las nubes, frecuencia



de lluvias en días concretos, y el comportamiento de todo animal que volaba el cielo, como todo lo acaecido en la

tierra, estudiando las tácticas de sus moradores (hormigas, serpientes, etc.).

Eran otros tiempos. Eran tiempos en los que la naturaleza no mentía; era una fiel cómplice del hombre, que a través de los años había ido mostrando, sin apenas traicionar, su sabiduría para que el menos sabio de los mortales pudiera percibir sus cíclicos cambios.

Miguelón conocía su entorno con precisión de sabio. Su fama trascendía los límites de su comarca, pero incomprensiblemente sus augurios empezaron a fracasar. Pudo ser cosa de la edad, pero no. Todo empezó el día que apareció en el horizonte una preciosa nube, un Cúmulo Nimbo que todos conocían por "el Cura Corbatón". Este magnífico nimbo tenía la propiedad de predecir lluvia si rolaba hacia el oeste; y sí, su enorme masa, como de algodón esponjado, roló en buena dirección y Miguelón ufano predijo agua; y no llovió. Un fortísimo viento del oeste asoló los campos y reseco más las cosechas.



Poco a poco a Miguelón le traicionaron los colores del atardecer, el vuelo de las golondrinas, el tornadizo reptar de las serpientes, el laborioso trajinar de las abejas, y la trashumancia de las hormigas.

Quizás el sabio Miguelón no llegó a conocer que el problema no residía en sus predicciones. Murió sin saber que su amada naturaleza había enloquecido y la irracionalidad dirigía sus actos.

Eloy López Gurría
Socio de AMUEZ

Alumno de la Universidad de la experiencia



¡Bienvenido otoño!

Se terminó el verano, con ello, todo lo que conlleva, trasnochar, no tener horarios, comer de forma más desordenada y a veces poco equilibrada. Seguro que has pensado, que te has pasado de comer en vacaciones.

Aunque cuidarse tiene que ser una rutina de todo el año, el otoño es un buen momento para plantearse un cambio de hábitos duradero, porque no solo se trata de estética, si no de salud; el sobrepeso y la obesidad conllevan más riesgo de padecer más patologías, hipertensión, colesterol alto, triglicéridos, diabetes...etc.

También, tenemos que pensar que conforme cumplimos años, nuestros huesos y articulaciones, sufren más, un sobrepeso puede favorecer la aparición de artritis, osteoporosis, y patologías asociadas. Ahora que volvemos a la rutina, que tenemos unos horarios, lo mejor es hacer cinco comidas al día, empezando por un desayuno completo, algo de lácteos, leche, queso fresco o yogur, con un poco de pan con aceite y tomate y una fruta.

Después pasado más de dos horas y menos de cuatro, podemos tomar un tentempié suave, como puede ser una fruta o un yogur, un puñado de frutos secos; al igual que ocurre en la merienda.

En la comida no puede faltar algo de verdura y fruta, un primer plato de verduras con patatas o ensalada, como

primer plato, tendría que ser la opción más elegida a lo largo de la semana, alguna vez, legumbres o pasta o arroz.

Cuando elijamos como primer plato verdura o ensalada de segundo tomaremos algo de pescado, carne o huevos, todo con técnicas culinarias sencillas, horno, microondas, papillote, plancha, vapor..., cocinados con aceite de oliva.

Los días que elijamos, legumbres, arroz o pasta, se acompañaran con verduras o ensalada, y no necesitaremos un segundo plato.

Las cenas tienen que ser ligeras, debemos comer menos cantidad que en la comida, ya que nuestra actividad disminuye, el cuerpo ya no va a quemar tantas calorías, como ha hecho a lo largo del día. Podemos tomar algo de hortalizas, verdura, como primer plato o guarnición, y de segundo, algo de proteína, huevo, pescado o carne, cocinadas con técnicas culinarias sencillas y con aceite de oliva.

En las comidas principales se puede añadir algo de pan, pero con moderación, no es un alimento de los más energéticos, si no que a veces lo utilizamos para untar y es cuando realmente sí que tomamos excesivas calorías.

De postre lo mejor fruta o yogur, la fruta después de las comidas tiene las mismas calorías que antes o fuera de

Mónica Herrero Martínez
Nutricionista



las comidas, existe la creencia que la fruta sienta mal en las comidas, esto es totalmente falso, a veces se le atribuye una mala digestión, pero siempre hay que pensar antes, cual ha sido la comida, si esta tenía muchas grasas, proteínas y la cantidad ha sido grande, puede que nos sienta mal esa combinación y no la fruta que nos tomemos de postre.

No debemos de olvidarnos de tomar agua durante todo el día, no es necesario tomarla en las comidas principales, lo mejor distribuirla a lo largo del día, de seis a ocho vasos sería lo más recomendable.

Importante muévete, si no practicas deporte, lo mejor, es andar empezando poco a poco con media hora e ir aumentando.

Por último, recordar, que es mejor consumir, alimentos de temporada y de nuestra zona geográfica, van a ser más frescos, nutritivos y ayudaremos a nuestro comercio de barrio.



TORRE DEL ÁNGEL

RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA

SERVICIO DE
TRANSPORTE
A DOMICILIO

- Convalecencias
- Postoperatorios
- Rehabilitaciones



BARRIO SANTA ISABEL
C/ Martincho, 5 - 50016 Zaragoza - 976 582 193 - www.servisanar.com - servisanar@servisanar.com

Aprobación de la Ley de Voluntariado de Aragón

Después de un largo proceso de análisis y debate iniciado el año anterior, en las tres capitales de provincia, con casi 200 representantes de distintos Departamentos del Gobierno de Aragón, entidades sociales, universidades, empresas, entidades locales y asociaciones no lucrativas que estuvieron presentes en los diferentes talleres y sesiones en los que participó también COAPEMA, fue publicada con fecha 10 de julio la Ley 6/2018 de 28 de junio, del Voluntariado de Aragón.

El objeto de la Ley es la de definir, regular, promover y fomentar la acción voluntaria, así como la de ordenar las relaciones entre las personas voluntarias, las entidades con voluntariado y demás entidades que lo promuevan.

El ámbito de la Ley es el territorio de Aragón, con independencia de la titularidad de las entidades que las lleven a cabo y del lugar donde se ubique su domicilio social. Se entiende por Acción Voluntaria la actividad dirigida a la satisfacción del interés general, desarrollada por personas físicas en entidades con voluntariado.

Se consideran acciones de voluntariado según esta Ley las actividades siguientes:

- a) Que su realización sea resultado de una decisión voluntaria y libre.
- b) Que tenga un carácter solidario y comprometido.
- c) Que se realice sin ningún tipo de contraprestación económica, sin perjuicio del derecho al reembolso de los gastos regulados en la presente normativa.
- d) Que se lleve a efecto en función de programas concretos, promovidos por cualesquiera de las entidades con voluntariado reguladas en esta ley.

No tendrán consideración de acción voluntaria:

- a) Las actividades aisladas o esporádicas, periódicas o no, prestadas al margen de entidades con voluntariado.
- b) Las que atiendan a razones familiares o a título de amistad o vecindad.
- c) Las que tengan que ver con una relación laboral, funcionarial, mercantil, profesional o de cualquier otra índole y conlleve contraprestación de orden económico o material.
- d) Las becas con o sin prestación de servicios o cualquier otra actividad análoga cuyo objetivo principal sea la formación, así como las prácticas no laborales en empresas y las prácticas académicas externas.
- e) Tendrán, también, consideración de acción voluntaria las que se realicen a través de las tecnologías de la información y comunicación y que no requieran la presencia física de las personas voluntarias en las entidades con voluntariado.

La Acción Voluntaria podrá realizarse en todos aquellos ámbitos que contribuyan a promover la mejora de las condiciones de calidad de vida de las personas o el desarrollo social.

Entre otros, estos ámbitos son: Social, (que se realiza con el objetivo de complementar la intervención social profesionalizada); Internacional de cooperación al desarrollo, Ambiental, Cultural, Deportivo, Educativo, Sociosanitario, Ocio y tiempo libre; Comunitario, y Protección civil.

Se establece, también, en la ley que la incorporación de las personas voluntarias a las entidades con voluntariado se formalizará por escrito mediante el correspondiente compromiso de acción voluntaria. Servirá para regular las relaciones entre las personas voluntarias y la entidad con voluntariado.

Hay que tener en cuenta que la acción voluntaria en ningún caso podrá sustituir a las administraciones públicas ni a las entidades contratadas para el desempeño de actividades o funciones que deban ser desarrolladas mediante contratación laboral o mediante servicios profesionales retribuidos.

Serán consideradas entidades de voluntariado las personas jurídicas que cumplan los siguientes requisitos:

- a) Estar legalmente constituidas.
- b) Estar inscritas en el **Censo de Entidades con Voluntariado**.
- c) Tener carácter privado y carecer de ánimo de lucro.
- d) Estar integradas o contar con personas voluntarias, sin perjuicio del personal asalariado necesario para el funcionamiento estable de la entidad.
- e) Desarrollar parte o la totalidad de sus actuaciones mediante programas de voluntariado diseñados y gestionados en el marco de las actividades de interés general.
- f) En todo caso, tendrán la consideración de entidades con voluntariado las federaciones, confederaciones o uniones de entidades de acción voluntaria legalmente constituidas en el ámbito autonómico.

Las actividades de voluntariado habrán de organizarse en programas y estos deberán estructurarse conforme a unos requisitos mínimos que contemplen: la denominación e identificación de la persona responsable del programa, fines y objetivos que se proponga, descripción de las actividades que comprenda, el ámbito territorial que abarque, duración prevista para su ejecución, número necesario de personas voluntarias con el perfil adecuado para los cometidos a desarrollar y los medios y recursos precisos para llevarlo a cabo.

Además, se crea el **Consejo Aragonés de Voluntariado**, como máximo órgano de participación, asesoramiento, consulta y coordinación entre las administraciones públicas de Aragón y los sujetos de la acción voluntaria para contribuir a la mejora de la calidad y eficacia de los programas y proyectos que se impulsen en la comunidad autónoma.

Podréis ampliar esta información en la propia Ley de Voluntariado de Aragón.



La entrada en vigor de la reforma del Impuesto de Sucesiones

En el número anterior, nos hacíamos eco del Proyecto de reforma de la normativa del Impuesto de Sucesiones en Aragón que se estaba debatiendo en las Cortes. Finalmente, el pasado 06 de septiembre se aprobó la Ley 10/2108 de “Medidas relativas al Impuesto de Sucesiones y Donaciones” cuyas principales novedades vamos a tratar de sintetizar.

En primer lugar, su entrada en vigor se ha adelantado para el próximo 01 de noviembre (no para el 01 de enero de 2019 como estaba previsto), casual e “inoportunamente” el Día de Todos los Santos. Por tanto, y no nos cansaremos de insistir en ello, la reforma tan sólo se aplicará a devengos (fallecimientos) acaecidos a partir de esa fecha. Es decir, de nada servirá otorgar la escritura de aceptación de herencia posteriormente, o solicitar prórrogas para la autoliquidación del impuesto que permitan presentarlo a partir de esta fecha. Por otra parte, ello no significa que la Administración Tributaria vaya a devolver ninguna cantidad ingresada por devengos anteriores ya que carece de cualquier efecto retroactivo. No obstante, se trata de dudas y consultas que estamos recibiendo de forma recurrente en ILEX ABOGADOS y que conviene resolver desde un principio.

Con carácter general, también hay que destacar que, por el momento, se ha aplazado la necesaria regulación tributaria de una institución jurídica típicamente aragonesa como la fiducia sucesoria; si bien existe un proyecto “autónomo”, su regulación podría incluso resultar inconstitucional ya que no solo concierne a posibles reducciones o bonificaciones, sino que alcanza a su devengo, materia que no abarcan las competencias de la Comunidad Autónoma de Aragón sino que corresponde al Estado. Una figura sucesoria foral milenaria continúa sin encontrar un adecuado acomodo fiscal.

La reforma constituye un precipitado de las aportaciones de diferentes partidos políticos a lo largo de las negociaciones previas y de las enmiendas parlamentarias al texto inicial, lo

que a veces se pone de manifiesto en su compleja redacción y que, mucho nos tememos, en algunos supuestos, va a producir más dudas que certezas, lo que nos abocará al criterio administrativo con la inseguridad jurídica que conlleva.

Sin duda la reducción más importante y que ha de tener una mayor aplicación práctica es la relativa a cónyuge, ascendientes y descendientes (Grupo II del impuesto) que pasa de 150.000 a 500.000 euros, con independencia del patrimonio preexistente del heredero. Tal reducción también alcanza a los nietos del causante, pero se introduce un sistema de liquidación “proporcional” por cada estirpe, de difícil comprensión y, por tanto, de aplicación compleja. De este modo, se atenúa, pero no elimina completamente, la discriminación a la que nos veíamos sometidos los contribuyentes aragoneses en relación con otras Comunidades Autónomas.

Asimismo, se modifica muy favorablemente la fiscalidad de la sucesión de empresas, negocios o participaciones sociales. En materia de adquisición de vivienda habitual, se introduce una reducción de 200.000 euros y una bonificación en la cuota del 65% cuando el valor real de la misma no exceda de 300.000 euros. La reducción para hermanos del causante se eleva a 15.000 euros, pero no se eliminan los coeficientes multiplicadores que se aplican en este tipo de sucesiones.

En materia de donaciones a favor de cónyuges e hijos, también se introduce una bonificación genérica del 65% cuando el importe de lo donado no exceda de 500.000 euros. En esta ocasión también desaparece el límite referido al patrimonio preexistente del donatario. Además, se regula un beneficio novedoso cuando se dona dinero para la adquisición de la primera vivienda (o un inmueble destinado a tal efecto) que no podrá exceder de 250.000 euros, pero en este caso, el donatario no podrá tener un patrimonio que exceda los 100.000 euros y la autoliquidación deberá, necesariamente, presentarse en el plazo de un mes.

Si eres socio de COAPEMA y necesitas asesoramiento jurídico, dispones de un servicio profesional gratuito para cualquier consulta:



Premio Solidaridad
COAPEMA 2017

Tel. 976 223 380
Pº Sagasta, 17, Pral. Izda.
50008 Zaragoza
despacho@ilexabogados.com



coapema.es



DEFIENDE
TUS DERECHOS
ASESORÍA JURÍDICA
GRATUITA

Los intereses creados

Luis Picó Landivar
Club de Lectores del
Hogar IASS - Boterón



Si bien los Intereses creados surgieron, sin duda por el afán de los que ostentaban el poder en ciertas zonas del mundo en su más amplia dimensión de aumentarlo hasta el infinito, en España es una obra de teatro de D. Jacinto Benavente estrenada en el teatro Lara de Madrid en 1907, que en su momento despertó muchas mentes y dio que pensar a los ciudadanos en el abuso oculto o solapado de ciertos sectores de la sociedad con poderes y ambiciones de dominio de las mentes. Estamos en el siglo XXI y con las nuevas tecnologías todos podemos comprobar que LOS INTERESES CREADOS se han multiplicado de tal forma, que ningún ciudadano está exento de la presión de los medios para que su mente funcione siguiendo las ideas y mensajes que los sectores económicos, políticos, industriales, etc. etc. nos desean imponer para conseguir sus fines de dominio.

Es evidente que un gran porcentaje de individuos en la vida social, política y económica, funciona en el mundo bajo la presión oculta de los Intereses creados, surgidos para conseguir un dominio solapado que hace que las personas tomemos decisiones decididas por otros, las más de las veces sin saberlo, ya que las fuerzas X obligan a desarrollar sus ideas o trabajos de acuerdo a sus intereses establecidos y que por su propia inercia se suman a otras bajo su órbita de influencia.

No es nada nuevo decir que el mundo social y económico funciona girando sobre el eje de los intereses creados que han sido potenciados por los más fuertes, observemos la economía global, los acuerdos comerciales dictados por los más poderosos, el dominio de los mercados, el crecimiento de la fortaleza de las multinacionales, el dominio territorial, la industria del armamento, etc., etc.

Está comprobado y aun diría más, es evidente, que la mayor parte de los conflictos bélicos o políticos entre naciones, surgen por el deseo de incrementar su territorio y poder en su zona, o de no perderlo, tomando decisiones los que nos gobiernan, por supuesto sin tener en cuenta la opinión de los ciudadanos, que, salvo algún fanático desequilibrado, lo que desean para ellos y sus hijos es PAZ Y TRABAJO.

La lucha para contrarrestar individualmente esta utilización es muy difícil, ¿pero si globalmente todas las personas fuéramos capaces de decidir por nosotros mismos? ¿No por lo que nos dicen? ¿No creen Vds. que al menos quedaríamos más satisfechos?

SOLEDADES

Cuando la soledad del alma me atormente,
miraré al mar en la borrasca,
mitigando su tedio con el viento.
Ahuyentaré mi quiebra con las olas,
dejándome envolver por la blancura de su espuma.

Este viento céfiro que nos aflige,
noche tras noche la ilusión se lleva.
Arranca efímeros retazos, pequeñas cuitas,
preciosos momentos de durables presencias.

Hoy dejo que la niebla del olvido,
se arremoline frente a mis ventanas.
Oigo el silencio y me arrebujó,
entre sábanas de recuerdos huidos.

AMANECER

El llanto del rocío se esparce como gemas rotas,
sobre las verdes hojas de un vergel templado.

Tiernos sembrados y agrestes terruños se iluminan.
Brillo espectral, reflejo de un sol etéreo,
que el tenso silencio del alba desvanece,
entre las sombras alargadas de la duda.

Ilusión perdida que el sueño dejó velada
dentro de las sábanas de la impotencia.

Subiré al altozano para conjurar el ruido de la noche
y bañarme con el áureo rojizo de la alborada.

Poesía

Paleta de emociones

María Aladrén Rodrigo

Licenciada en Psicología y Terapeuta Gestalt
aladrenpsicologia.wix.com/maria



Estoy en casa arreglándome para salir con Isa, mi amiga de la infancia que hace años que no veo, de repente entra un mensaje de wassap –Lo siento, no voy esta noche–, noto un golpe de calor que recorre cada centímetro de mi cuerpo, mi corazón se acelera, los músculos de los brazos se tensan y mi rostro se pone serio, una emoción acaba de manifestarse de forma súbita al leer esa frase, me provoca enfado el hecho de que anule la cita a última hora y más por teléfono, ¿acaso no es capaz de llamarme y darme una explicación de semejante plantón?. Los minutos pasan y mi cabeza da vueltas intentando descifrar lo ocurrido. (A continuación planteo diversas alternativas según los razonamientos que hago de las hipótesis de la situación y los sentimientos que me provocan). Me siento en mi silla de ratán y pienso:

- a) No quiere quedar conmigo, la última vez que salimos apenas había tema de conversación, es más, creo que ya no quiere volver a verme, me inunda un sentimiento de tristeza y desilusión.*
- b) Quizá ha ocurrido algo grave, es inusual en ella esa forma de proceder, no dar ninguna razón, su padre lleva malo unos días, empiezo a preocuparme.*
- c) No pasa nada, no voy a anticipar ninguna cosa, ya hablaremos en otro momento, es viernes, hace una noche maravillosa y he decidido que voy a quedar con las amigas de la universidad para tomar unas copas.*

Una emoción es una reacción psicofisiológica que ocurre en nuestro cuerpo cuando nos exponemos a ciertos estí-



mulos (personas, objetos, sucesos, pensamientos, recuerdos). Un sentimiento es la experiencia subjetiva de nuestra vivencia emocional, éste se da cuanto etiquetamos la emoción y emitimos un juicio acerca de ella.

Las emociones son estados transitorios que vienen y se van, se dan de forma inconsciente y son muy rápidas, ocurren de manera automática y espontánea y tienen una intensidad mayor que los sentimientos. Por el contrario, éstos tienen una duración más larga en nuestro cuerpo y mente, requieren de procesos más complejos, son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.

Existen diferentes teorías de la emoción que intentan identificar y clasificar humana. En 1972, el psicólogo Paul Eckman sugiere que existen seis emociones básicas que son universales: miedo, asco, enfado, sorpresa, felicidad y tristeza.

Imagina a un renombrado artista pintando cuadros con una paleta de un único tono, podría conseguir preciosas obras pero nunca llegarían a alcanzar la belleza que tendrían si para su creación usara una gran variedad de colores.

Amarillo, azul y rojo, son los primarios, de los cuales al mezclarlos obtenemos los secundarios que son verde, naranja y morado, a su vez podemos seguir combinándolos y conseguir otros nuevos. Además, en cada tono, influyen distintos factores como la luminosidad y la intensidad del color, por ejemplo, dentro del amarillo podemos distinguir oro, ámbar, dorado, lima,...

Los colores de la paleta de un pintor son una metáfora de las emociones que se manifiestan en diversos grados y matices.

Es importante que tengas un amplio abanico de términos para nombrar lo que te está ocurriendo y poderlo reconocer, te sugiero hacer un listado con sinónimos de las emociones básicas para precisar más lo que sientes. No es lo mismo que digas que algo te molesta a que te desquicia, como tampoco lo es decir que estimas a una persona a manifestar que le amas.

A veces experimentas distintas emociones, sentimientos que no identificas, algo te ocurre pero no sabes bien qué es lo que pasa. Entonces es el momento de que te pares a sentir, a dejarte estar, haz una introspección, respira y mira dónde te llevan esas sensaciones, en qué parte del cuerpo las notas, cómo se expresarían si pudieran comunicarse, qué harían, qué dirían y a quién.



Huevos al salmorejo



INGREDIENTES:

para 4 personas
4 trozos de costilla de cerdo
4 trozos gruesos de lomo de cerdo
4 longanizas
4 huevos frescos
4 dientes de ajo
1 lata de espárragos
1 litro de caldo vegetal o de ave
Aceite de oliva, harina
1 copa de vino clarete
Sal, pimienta y perejil fresco

ELABORACIÓN:

En una sartén con 4 cucharadas de aceite de oliva, freír hasta que estén dorados los trozos de carne salpimentada, reservar, en la misma grasa dorar los ajos añadir 2 cucharadas de harina, rehogar 1 minuto, agregar el vino y el caldo poco a poco y sin parar de revolver, una vez ligada la salsa añadir el perejil picado e introducir en ella la carne y dejar cocer a fuego medio por espacio de unos 10 minutos, si fuese necesario añadir más caldo. Pasado ese tiempo repartir los trozos de carne en 4 tarteras de barro, repartir el caldo y cascar un huevo en cada una de ellas, seguidamente introducir las tarteras en el horno, previamente calentado a 200°C, y dejar que se cocinen los huevos.

Repartir los espárragos entre las 4 tarteras y servir.

Volovanes de morcilla



INGREDIENTES:

1 morcilla de arroz
1 membrillo maduro
1 mantequilla
1 azúcar moreno
Queso de untar
12 volovanes de hojaldre

ELABORACIÓN:

Quitar la piel a la morcilla y desmenuzarla, seguidamente mezclarla con dos cucharadas de queso cremoso, reservar

Pelar y trocear en trocitos pequeños el membrillo, en una sartén con una nuez de mantequilla rehogarlos hasta que tomen color, agregar una cuchara de azúcar moreno hasta que se caramelicen.

En la misma sartén incorporar la morcilla reservada, removiendo bien para que se mezclen los sabores.

Con una cucharilla rellenar los volovanes y servir.

Higos al Pedro Ximénez



INGREDIENTES:

8 higos
2 cucharaditas de miel
1 cucharada colmada de azúcar
33cl de vino Pedro Ximénez
Menta para decorar.

ELABORACIÓN:

Lavar, secar y cortar en cruz los higos, disponerlos en una fuente de hornear, con ayuda de una jeringuilla repartir la miel en el corte de los higos, y seguidamente introducir la fuente con los higos en el horno precalentado a 180°C, durante 10 minutos.

En un cazo cocer el vino a fuego medio y sin parar de remover hasta que tenga la textura deseada.

Manchar con la reducción del vino la bandeja donde servir, colocar los higos calientes encima y naparlos con un poco de la reducción del Pedro Ximénez.

40%*
D.T.O.
EN AUDÍFONOS



CENTRAL AUDIO
Centro de adaptación de audífonos

Control de la audición
Audiometría
Timpanometría
Tratamiento tinitus
Ayudas técnicas
Tapones especiales



***Promoción para usuarios y familiares de la
TARJETA PREMIUM COAPEMA**

Imprescindible concertar cita previa.



CENTRAL ÓPTICOS

HORARIO:
Lunes a viernes: de 8:30 a 21:30 h., ininterrumpidamente
Sábados: de 9:30 a 14:30 h.

Calle Sanclemente 6 1° B
50001 ZARAGOZA
Tel. 976 210 495 · E-mail: central_opticos@hotmail.com



PAQUETES ESPECIALES PARA MAYORES

Balnearios de Aragón

www.balneariosdearagon.com



902 104 841 976 848 220 976 883 225 974 48 71 61 978 78 18 18 976 848 071 976 848 011 974 550 111 976 879 239