

Los mayores en Aragón



La Federación de Empresarios de Comercio y Servicios de Zaragoza y Provincia, otorga el PREMIO ECOS 2015 al CONSEJO ARAGONÉS DE LAS PERSONAS MAYORES en su 25 aniversario y en representación de este fundamental colectivo que viene demostrando su fidelidad a nuestro sector a lo largo de los años y por su contribución a conllevar la crisis económica de estos últimos años. Gala Solidaria de Comercio, Zaragoza, Noviembre 2015.



Colabora:



LOS MAYORES
EN ARAGÓN
Diciembre 2015
Núm. 84

Portada:
El Presidente de COAPEMA,
recoge el premio ECOS 2015

Consejo de Redacción:
Carmen Checa
Pilar Andía
José Luis Gil

Coordinadora:
Elvira Benabarre

COLABORAN:

Fotografía:
José Luis Gil
Francisco Morales
Ángel Gracia
Eduardo Gracia

Textos:
Vicente Guillén
Fco. Javier Iriarte
María Aladrén
María José Martín
Carmen Checa
Elvira Benabarre
Mash
Luis Picó
Ana Altabás
José Luis Artero
Irene Fca. Baños
María Pilar Andía
Guillermo García
José Luis Gil

Edita:
CONSEJO ARAGONES
DE LAS PERSONAS MAYORES
C/ Franco y López, nº 4
50005 ZARAGOZA
Tels.: 976 434 606
Fax: 876 165 979
info@coapema.es
www.coapema.es

Diseño e Impresión:
GRÁFICAS CÉSAR, S. L.
Depósito legal: Z-1931/91
Distribución gratuita.
La dirección de la publicación
no se hace responsable
de los artículos firmados.

Un nuevo año está a punto de terminar y, por tanto una nueva Navidad se asoma a nuestros hogares. Desde COAPEMA os queremos desear a todos que sean unas fechas lo más entrañables posible, que se cumplan vuestras ilusiones, esas que todos guardamos en nuestro corazón y en lo más profundo de nuestros sentimientos, esas que cada año por estas fechas remueven nuestros más profundos afectos, esas que en muchos de nosotros pasan por reunir en torno a una mesa a hijos y nietos, disfrutando de todo ello con alegría y salud.

Ha sido para COAPEMA un año importante y emotivo, ya que hemos celebrado el 25 Aniversario. Durante todos los actos habidos durante el año, ha estado presente esta conmemoración, desde el acto primordial del pasado día 20 de Enero, en la Gala realizada en el Teatro Principal, donde asistieron las principales Instituciones Aragonesas, a las que se les hizo entrega de unas distinciones en agradecimiento por el apoyo recibido durante estos años. Fue un éxito de asistencia, tanto de público como de medios de comunicación, lo que permitió que esta celebración tuviera un gran eco en nuestra Comunidad Autónoma y pudiera conocerse por un buen número de personas la labor realizada por la Entidad, destacando su identidad como Entidad Pública, defensora de los intereses de las Personas Mayores y canalizadora de los entes públicos.

Año pues, importante para nosotros y también para nuestra nación, tras las recientes Elecciones Generales en las que España se juega mucho, en la economía, trabajo, justicia social, educación, hasta su unidad como nación. A todos los nuevos cargos, no podemos sino desearles la mejor de las suertes en su tarea, ya que su buen hacer, será nuestro bienestar, y nosotros y España nos lo merecemos.

¡NUESTROS MEJORES DESEOS PARA EL 2016!

Sumario

- El reto de evitar la despoblación.....	3
- Agenda.....	4
- Premio ECOS 2015.....	5, 6
- COAPEMA estuvo en.....	7
- Agenda.....	8
- Psicología. El Árbol de la vida.....	9
- Anuncio ECOS.....	10
- Trabajo social: Participación social de las Personas Mayores.....	11
- Jornada de puertas abiertas a la Feria de Muestras de Zaragoza.....	12, 13
- Nuestras asociaciones.....	14
- Manifiesto COAPEMA 2015.....	15
- Día Internacional del Mayor.....	16, 17
- Día Internacional de las Personas Mayores en La Moncloa.....	18
- Relaciones intergeneracionales.....	19
- Pasatiempo: Sopa de letras.....	20
- Opinión: El Fanatismo.....	22
- Mediación. El envejecimiento. Etapa de desarrollo personal y cambio.....	23
- Charla sobre herencias. SOLUCIÓN PASATIEMPOS.....	24
- EL abogado responde. Iguales ante la ley, distintos ante Hacienda.....	25
- Relatos.....	26
- Opinión: El consumo de las familias y su evolución.....	27
- La Navidad de unos palestinos.....	28
- Semana del corazón.....	29
- V Jornada de consumo y familias.....	29
- Con buen gusto. Menú de Navidad.....	30

El reto de evitar la despoblación



Vicente Guillén
Consejero de Presidencia del Gobierno de Aragón

Atiendo encantado la petición que me hace COAPEMA para dirigirme a todos ustedes a través de la revista Los mayores en Aragón. Les agradezco mucho y muy sinceramente su ofrecimiento.

Quiero también iniciar estos párrafos con un deseo de que 2016 sea un buen año en todos los sentidos. Que sean meses donde la salud sea una buena compañera de viaje y también un año en el que, entre todos, avancemos en solucionar los problemas que tenemos pendientes.

Todos hemos oído o leído en múltiples ocasiones que la Comunidad Autónoma de Aragón es una Comunidad envejecida. Es verdad.

Por una serie de circunstancias, entre ellas la forma en que está ordenado el territorio aragonés y por las épocas no muy lejanas en que se produjo la salida hacia otras regiones de muchas personas, Aragón es un territorio donde la media de edad supera a la media nacional.

Un 20,8% de nuestra población supera los 65 años de edad mientras que en el conjunto del país este porcentaje es del 19,5%.

No es menos cierto que la población aragonesa tiene una clara tendencia a la longevidad. 114 poblaciones aragonesas cuentan con alguna persona con 100 años o más y en Aragón sobreviven casi 500 personas que han superado los 100 años, en concreto 493. Por el contrario, en 60 municipios no hay niños menores de 14 años. Es evidente que estos datos caminan en una línea paralela a la despoblación.

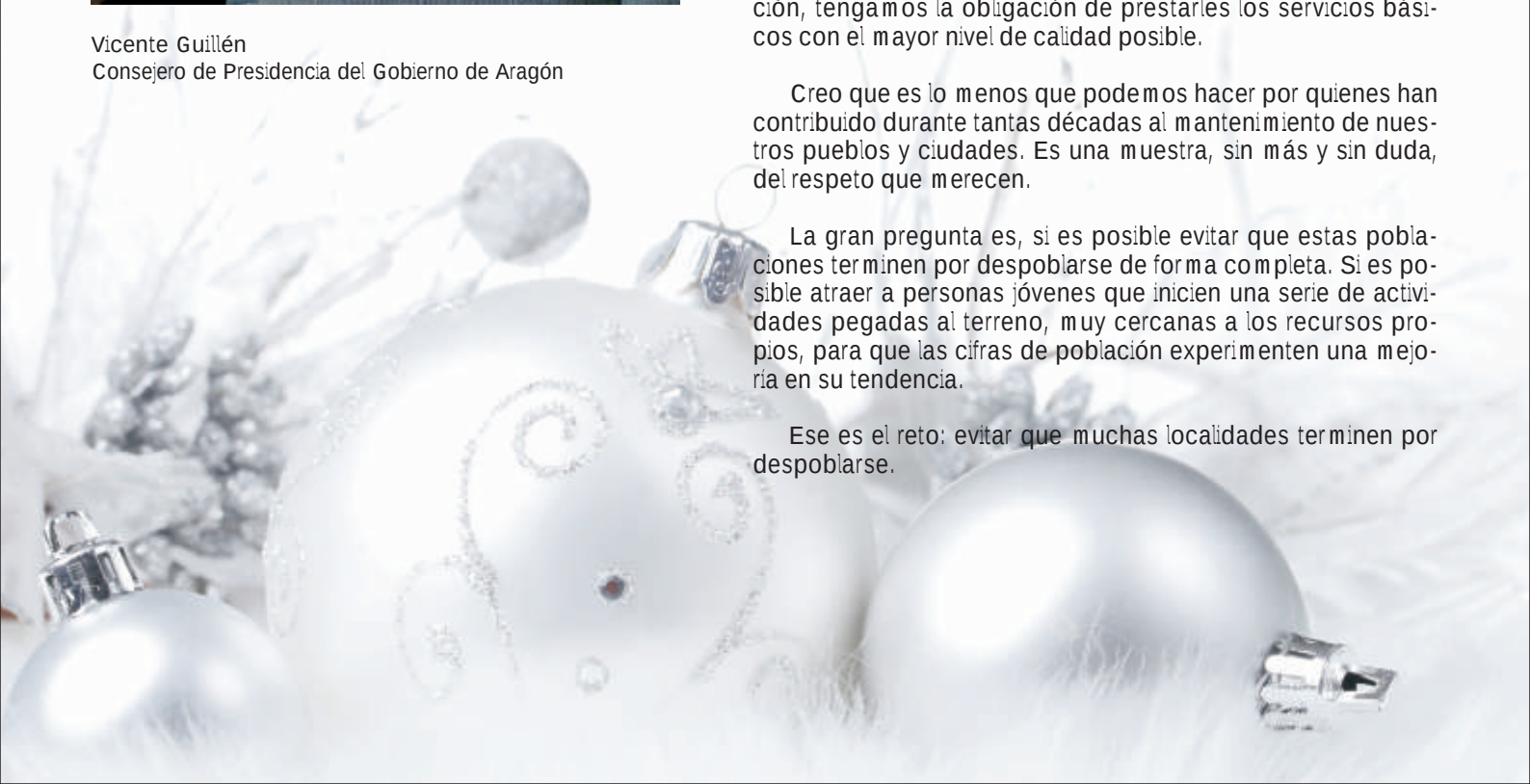
Las personas mayores realizan un servicio impagable en muchas de nuestras poblaciones del medio rural. Gracias a ellos se mantiene la actividad, hay vida y de alguna forma se convierten en conservadores de estas pequeñas localidades.

Es lógico que las Administraciones, como contraprestación, tengamos la obligación de prestarles los servicios básicos con el mayor nivel de calidad posible.

Creo que es lo menos que podemos hacer por quienes han contribuido durante tantas décadas al mantenimiento de nuestros pueblos y ciudades. Es una muestra, sin más y sin duda, del respeto que merecen.

La gran pregunta es, si es posible evitar que estas poblaciones terminen por despoblarse de forma completa. Si es posible atraer a personas jóvenes que inicien una serie de actividades pegadas al terreno, muy cercanas a los recursos propios, para que las cifras de población experimenten una mejora en su tendencia.

Ese es el reto: evitar que muchas localidades terminen por despoblarse.





COAPEMA con el Director Gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS)

El día 27 de octubre la Directiva de COAPEMA, se reunieron con el Director Gerente del IASS, don Joaquín Santos. Tras una breve presentación de todos, el señor Iriarte hizo una exposición sobre COAPEMA, de la actualidad de sus actividades y proyectos. El señor Santos, gran conocedor de COAPEMA así como de las funciones y trabajos que estamos realizando, estuvo muy receptivo y dijo seguir contando y apoyando al Consejo. Informó de varios proyectos que su departamento quiere realizar, reactivar, innovar o incrementar, según sea el caso, todos ellos relacionados con el Envejecimiento Activo, el Programa CuidArte, la Dependencia, Terapias Ocupacionales y Fisioterapia en los Hogares, Residencias y Centros de Día, entre otros.



COAPEMA con el Director Provincial del IASS en Zaragoza

El 10 de septiembre la tuvo lugar la primera toma de contacto de COAPEMA con Eduardo Traid, como director provincial del IASS en Zaragoza, tras su nombramiento el 24 de agosto pasado. Aunque el señor Traid, conoce bien nuestra entidad por colaboraciones conjuntas en programas anteriores, se ha interesado de gran manera en la exposición que ha realizado nuestro presidente, Fco. Javier Iriarte, de las líneas de trabajo que está llevando a cabo el COAPEMA en este año 2015. Lo que ha servido como punto de partida para los próximos encuentros de trabajo a realizar. Días más tarde, la vicepresidenta de COAPEMA tuvo oportunidad de reencontrarse con el señor Traid en la Residencia de Mayores del IASS "Las Fuentes" con motivo de la celebración del aniversario del Centro. El acto estuvo basado, principalmente en pasar un rato agradable entre directivos, autoridades y por supuesto, sus protagonistas, los residentes y familiares.



Visita al Hogar del IASS de Huesca

El 30 de octubre visitamos el Hogar IASS de Huesca, fuimos recibidos por su directora en funciones, Patricia López, quién había preparado una reunión con diferentes representantes de la asociaciones de personas mayores de Huesca. El Dr. Iriarte hizo una amplia exposición de lo que es COAPEMA, y lo que representa para las personas mayores; dando un repaso general a las actividades realizadas y las pendientes de realizar en este año, haciendo referencia especial al estudio sobre Salud cardiovascular y las encuestas que sobre el mismo tema se están llevando a cabo. Llegando al compromiso por todos los presentes en realizarlas en la capital oscense. Nos alegró mucho volver a ver a antiguos miembros de la Comisión Permanente del Consejo como Luis Montaner y Jesús Borau.



COAPEMA con el Director Provincial del IASS de Huesca

El 30 de octubre, aprovechando la visita al Hogar del IASS de Huesca, varios miembros de la Comisión Permanente Sres. Iriarte, Romeo, Ballabriga y Gil, se reunieron con el director provincial del IASS en Huesca, don Eloy Torre Calvo. Nuestro presidente, señor Iriarte, le expuso detalladamente las actividades que COAPEMA lleva a cabo con las personas mayores, todas ellas relacionadas con el envejecimiento activo, la solidaridad intergeneracional, marcha saludable, día internacional del mayor, seminario del Buen trato, charlas, información y asesoramiento, etc. El señor Torre dijo quedar gratamente sorprendido de la actividad que realiza el Consejo y manifestó su interés en colaborar para la integración y participación de los hogares de Huesca con nosotros.

EL CONSEJO ARAGONÉS de las PERSONAS MAYORES, por su LABOR al MANTENIMIENTO FAMILIAR y SOCIAL, en el año de su 25 ANIVERSARIO, recoge el premio ECOS 2015, de la FEDERACIÓN de COMERCIANTES y EMPRESARIOS de Zaragoza y Provincia

El pasado día 28 de Noviembre en el Hotel Boston, ante una Audiencia de más de 400 asistentes se nos entregó por parte de su Presidente don José Antonio Pueyo, el Premio ECOS 2015, y acto seguido en nombre de COAPEMA, pasamos al agradecimiento, cuyo extracto, para información general exponemos a continuación:

"La Comisión Permanente de COAPEMA, está dudando todavía, de cuál es su sentimiento prioritario, al recibir el Distinguido Premio de ECOS 2015, si de sano orgullo o de exultante satisfacción, o de ambos".

Por lo que, en nombre del Consejo Aragonés de Personas Mayores, os manifestamos efusivamente nuestra alegría, y prudentemente nuestro orgullo.

También queremos felicitaros, por vuestra sensibilidad, por la dedicación de los beneficios de esta Gala 2015, a la nunca suficientemente reconocida Caritas, a la que tanto queremos, y en la que tenemos Personas Mayores en ambos lados de la valla, tanto en el lado de envío de donativos como en el lado de recepción de ayudas.

Somos conscientes, de la importancia económica y social, que tiene en Zaragoza la Federación de Comerciantes y Empresarios ECOS, con sus más de 3000 Empresas, sus empresarios y sus empleados.

He tenido ocasión, durante los años de mis responsabilidades en la Medicina Laboral, de haber conocido, disfrutado y también sufrido, con mis amigos los empresarios y sus empleados, los vaivenes de la caprichosa economía nacional.

Pero ya es sabido, que "Los valientes empresarios se parecen a los barcos veleros, porque muestran su verdadera cara de lucha y creatividad, cuando tienen el viento en contra".



Fco. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA, recibe el Premio ECOS de manos de su presidente, Juan Antonio Pueyo.

Es cierto, que siempre estamos contentos y orgullosos, del hecho de que se resalten los aspectos positivos y la labor educativa de las Personas Mayores, contra los manidos estereotipos habituales, y es en este sentido que quiero recordaros algo, que, con seguridad conocéis, sobre COAPEMA, su esencia y sus actividades.

El Consejo Aragonés de Personas Mayores, cuyo acrónimo es (COAPEMA), este año cumple su 25 Aniversario. Ha sido creada por Ley y con autonomía de gestión. Sus miembros son las Asociaciones en número de 230, y dentro de estas Asociaciones estamos 250.000 socios en toda la Comunidad de Aragón.

Tenemos múltiples actividades a nivel local, relacionadas con las necesidades específicas de las personas mayores, de salud, bienestar, pensiones, dependencia ... Así como asesorías para enfocar los problemas socio-sanitarios, asesoría legal de primera consulta gratuita con Ilex Abogados. Charlas de temas legales, médicos ... etc. Tenemos también diversos Convenios Institucionales, Colegio de Médicos...etc.

A nivel nacional, estamos en el Consejo Estatal de Personas Mayores, y en su Comisión Permanente, entre otras actividades, llevamos la coordinación nacional del Grupo de Trabajo, de Pensiones, de Dependencia y de Sanidad. Y en este punto, debo aclarar que, cuando trabajamos en estos temas, no estamos pensando sólo en nosotros sino más bien y sobre todo en las familias, en vosotros y en las generaciones venideras.

Decía Ortega y Gasset: "Los hombres no viven juntos porque sí, sino para acometer juntos grandes empresas". Por ello, vuestras actividades de servicio y nuestra fidelidad a ellas, están vinculadas. Y estamos muy ilusionados, pensando en futuros acuerdos, convenios y/o colaboraciones, que puedan existir y ciertamente existirán, entre las dos Instituciones de ECOS y COAPEMA, en beneficio de ambas, y de manera especial de los necesitados y numerosos pensionistas en Zaragoza y en Aragón.

ECOS nos acerca, y el calor de la cercanía, a las Personas Mayores, nos gusta y nos llena en todos los aspectos de la vida.



Directivos de la Comisión Permanente de COAPEMA con sus acompañantes.

ECOS nos evita desplazamientos innecesarios, y nos ayuda a prevenir riesgos.

ECOS actúa como un gran aparato circulatorio que transporta, ofrece y distribuye con comodidad, todo lo necesario para nuestro sistema de vida.

También sentimos, que sois conscientes de la inmensa labor y esfuerzo que las Personas Mayores están haciendo por sus familias, y por la sociedad en general y nos hacemos eco con ECOS, de que esta distinción tiene mucho que ver con ello.

Valoramos en gran manera la atención como clientes y apreciamos vuestros Servicios personalizados y de calidad.

Las Personas Mayores somos muy sensibles al trato, y continuamente repetimos que somos Personas Mayores, pero, que en primer lugar somos Personas, con nuestro puesto merecido en la Sociedad.

Debo decir, que nos sentimos bien atendidos con vosotros y agradecemos vuestra paciencia y la de vuestros empleados.

A este propósito y antes de terminar quiero citar algún párrafo de Víctor Hugo de su Poema "Te Deseo":

"Te deseo que seas tolerante, no con los que se equivocan poco, porque eso es fácil, sino con los que se equivocan mucho e irremediablemente, y que haciendo buen uso de esa tolerancia, sirvas de ejemplo a otros.

Te deseo, además, que tengas dinero, porque es necesario ser práctico, y que por lo menos una vez por año pongas algo de ese dinero frente a ti y digas: "Esto es mío", sólo para que quede claro quién es el dueño de quién".

Por último, y de nuestra parte, os deseo que lleguéis a viejos porque la alternativa es fatal.

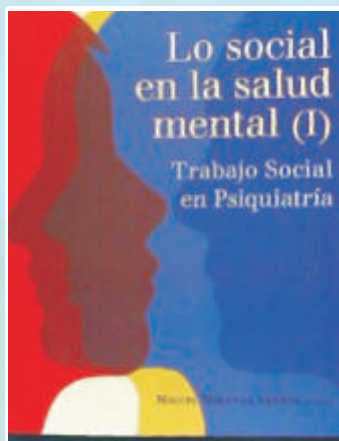
A la terminación de la exposición nos reiteramos de nuevo en el agradecimiento de COAPEMA para el Premio ECOS 2015, que fue unánimemente celebrado.

Dr. Fco. Javier Iriarte Irurzun
Presidente de COAPEMA



Foto de Familia de homenajeados de la Velada.

COAPEMA estuvo en....



LO SOCIAL EN LA SALUD MENTAL

El 15 de septiembre, en una de las salas del Edificio Paraninfo tuvo lugar, por parte del Sr. Rector Magnífico de la Universidad de Zaragoza, don Manuel José López Pérez, la presentación del libro "Lo social de la salud mental", Trabajo Social en Psiquiatría, escrito por don Miguel Miranda Aranda. La exposición corrió a cargo del Catedrático Emérito de Psiquiatría don Antonio Lobo Satui. Por parte de COAPEMA asistieron los doctores don Fco. Javier Iriarte y don Francisco Morales, presidente y vocal del Consejo, respectivamente. Después de las intervenciones de los invitados cerró el acto don Miguel Miranda, autor del libro; licenciado y doctor en Antropología Social y Cultural y Diplomado en Trabajo Social; es profesor titular de la Universidad de Zaragoza donde ocupó el cargo de Decano de la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo, agradeciendo la asistencia y colaboración de los presentes.



PREMIOS AFEDAZ 2015

El pasado 21 de septiembre COAPEMA fue invitado por AFEDAZ a la entrega de trofeos, que como cada año se vienen entregando a diferentes personas o entidades implicadas en la lucha contra el Alzheimer, premios que este año recayeron en don Juan José Hernández (locutor de Radio Zaragoza); don Pedro Modrego (Neurólogo del Hospital Miguel Servet) y en el Centro de Referencia Estatal del Alzheimer y otras demencias de Salamanca, recogió el premio D. José Pedro Montemayor. El Acto tuvo lugar en la Sala de la Corona del Gobierno de Aragón, estando presentes el Consejero de Sanidad; la Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, la Vicealcaldesa de Zaragoza; el Justicia de Aragón; la Presidenta de AFEDAZ e invitados, por parte de COAPEMA asistieron Dres. Fco. Javier Iriarte y Francisco Morales; Dña. Pilar Andía, D. Jose Luis Gil y Dña. María José Martín.

OBRA SOCIAL "LA CAIXA"

Conmemoración de los 100 años de su Programa de Personas Mayores, cuya primera actividad se celebró en 1915. Los días 11 y 12 de noviembre, el Salón de Actos de CaixaForum-Zaragoza se llenó con personas mayores usuarias de los centros de mayores del Gobierno de Aragón. Durante la Jornada, a través de conferencias y testimonios se presentaron buenas prácticas voluntarias que ensalzaron el rol de las personas mayores y dieron a conocer cómo las actividades contribuyen a mejorar su calidad de vida y a reforzar su papel activo en la Sociedad. Todo el acto fue presidido por el Director Territorial de Aragón y La Rioja de CaixaBank, Raúl Marqueta; la Consejera del Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, María Victoria Broto; y el Director Corporativo del Área Social de la Obra Social "la Caixa", Marc Simón. Desde el año 1999 se han sucedido los programas que llevan a cabo el Gobierno de Aragón y la Obra Social "la Caixa". Los 24 Centros de Participación Activa de las Personas Mayores adscritos al convenio de colaboración entre las dos instituciones, tienen el doble objetivo de fomentar el aprendizaje de la informática entre las personas mayores y aumentar su participación, calidad de vida y autonomía personal.





Visita a la Vicealcaldesa del Ayuntamiento de Zaragoza, doña Luisa Broto Bernués

El 7 de octubre la Vicealcaldesa y Consejera del área de Derechos Sociales del Ayuntamiento de Zaragoza, doña Luisa Broto Bernués, recibió a la Comisión Permanente de COAPEMA. Nuestro presidente invitó a los Miembros de la Comisión Permanente a que se presentasen y definiesen sus funciones dentro del Consejo.

Seguidamente el señor Iriarte informó a la Consejera, de todas y cada una de las actividades que se están llevando a cabo y las que están previstas realizar en fechas próximas.

La Consejera se interesó de manera especial en todas las líneas de trabajo que COAPEMA está desarrollando, quedando gratamente impresionada por la intensa y variada actividad del Consejo y sobre todo en el tema de formación para personas mayores, estando dispuesta a colaborar con COAPEMA para próximos eventos.

Visita a la Concejala Delegada de Educación e Inclusión del Ayuntamiento de Zaragoza, Área de Derechos Sociales

Días más tarde, concretamente, el pasado 21 de octubre visitamos a la nueva Concejala delegada de Educación e Inclusión en el Área de Derechos Sociales: doña Arancha Gracia Moreno; de igual forma se le presentó el dossier informativo sobre la Entidad.

El Presidente de COAPEMA transmitió a la Concejala su interés por seguir mejorando las vías de comunicación con los Centros de Convivencia para Personas Mayores del Ayuntamiento de Zaragoza, de los cuales 26 son miembros de COAPEMA, y se comentaron distintas fórmulas de mejora. Asimismo se le hizo llegar la propuesta de colaboración mutua en todos aquellos proyectos y actividades, que sean de interés común y afecten al colectivo de Personas Mayores.



Visita al Ayuntamiento de Jaca

Con el fin de concretar un posible encuentro de mayores en Jaca, el COAPEMA, visitó su ayuntamiento, el 12 de noviembre pasado. Nuestros representantes fueron recibidos, por Susana Lacasa, Vicealcaldesa y por José Ángel Hierro, Director de Fomento.

Durante la reunión en la que se presentaron ambas partes, el Alcalde don Juan Manuel Ramón Ipas y la 3er Teniente de Alcalde, doña Olvido Moratinos García aprovecharon para saludar a COAPEMA y manifestaron su interés por colaborar con los proyectos expuestos.

Igualmente aprovechamos en visitar el Hogar del IASS de Jaca, donde nos recibieron el Presidente don José Luis Arboleda y la Directora doña Susana Cascarosa ofreciéndonos su desinteresada colaboración para el evento a realizar en Jaca.

CONFERENCIA MEDICA sobre "EL SUEÑO"

24 de noviembre, dentro de las actividades programadas del Hogar del Jubilado "Santísimo Misterio" de Daroca y su Comarca, en su Semana Cultural, el doctor Morales, neurólogo, y vocal de la Comisión Permanente de COAPEMA, disertó sobre "El Sueño" ante casi un centenar de personas mayores de la localidad, quienes participaron en diálogo con el ponente.



psicología



María Aladrén Rodrigo
Psicóloga y Terapeuta Gestalt
aladrenpsicologia.wix.com/maria

El árbol de la vida

En un poblado bosque vivía el pequeño y recién llegado Árbol de la Vida, al que solían llamar los Grandes Árboles, Avi. Se encontraba muy feliz porque a la llegada de la primavera, le estaban creciendo sus primeras hojas, verdes y jóvenes, que le daban un aspecto más frondoso y fuerte que el que solía tener sólo con sus diminutas ramitas.

Que bonitas eran sus recién estrenadas hojas, y cuanto las quería, cada día se dedicaba a admirarlas, miraba hacia arriba y veía como los pajaritos se posaban en él, revoloteaban y se divertían. Conforme subía a la mirada se encontraba con los Grandes Árboles, con troncos anchos y robustos, bien arraigados a la tierra, y con hermosos ramajes. Algún día seré tan alto y fuerte como ellos, pensaba Avi.

Y cada vez, el pequeño, se iba enamorando más y más de su follaje. Así es como fueron pasando los días, y con los días, los meses, llegando el otoño. Una mañana al despertar, Avi miró al cielo y vio sus hojas amarillas, qué estaba pasando se preguntó con asombro, y con el tiempo, observó como los Grandes Árboles se desprendían de sus viejas hojas dejándolas volar al viento y desnudando sus ramales. Pero Avi, no quería quedarse sin ellas, aunque ya tenían un tono marrón y estaban cuarteadas, las quería tanto ...

Tras días de frío y lluvia, llegó el calor y el canto de los pájaros al bosque, de los Grandes Árboles empezaron a crecer preciosas nuevas hojas, sin embargo, las de Avi, tenían un aspecto triste y apagado.

Yo quiero ser como vosotros, crecer, ser un gran árbol, con hojas bonitas y verdes, un tronco robusto y bien enraizado a la tierra, ¿qué tengo que hacer?.- preguntó desesperado el arbolito a sus compañeros.

Para crecer tan sólo has de soltar tus hojas.- respondieron cariñosamente los Grandes Árboles.

Así fue como Avi, a pesar del miedo que tenía a quedarse sin ellas, eligió crecer y dejarlas ir. Y con cada rayo de sol fueron naciendo jóvenes y brillantes hojas, cada vez más grandes y verdosas, sintió como su tronco se ensanchaba y sus raíces se arraigaban más fuertemente en la tierra, haciéndose cada vez más alto y llegando a ser un Gran Árbol.

Reflexiona acerca del pequeño Avi, de su miedo a soltar, ¿te ocurre esto en algún aspecto de tu vida?

A veces nos aferramos a lo que tenemos, tanto materialmente, como en relaciones, trabajo, hábitos, creencias, ... Es saludable, que cada cierto tiempo, nos paremos a pensar y sentir, si algo de lo que tenemos es hora de dejarlo marchar, porque aunque tuvo su importancia y valor en su día, quizá ahora no nos sirva y no nos deje avanzar en nuestro camino. Si queremos que entre algo nuevo en nuestras vidas, demosle espacio.

"Nada en la tierra me pertenece, aunque todo puede corresponderme temporalmente, el objetivo de la vida no es tener, es ser".

DESAPEGO.- Soltar, entregar, dejar ir, liberar la energía, confiar en la vida, disfrutar de la incertidumbre.

MARÍA ALADRÉN RODRIGO
Licenciada en Psicología
Terapia Gestalt
Nº colegiada A-2196

C/ Doctor Mabuse, 13 1ºb
50.019 Zaragoza

Tlfno: 685 97 00 00 mariaaladren@yahoo.es

Tus compras de Navidad en el comercio de proximidad

*Atención personalizada
Consejo profesional
Más de 8.000 establecimientos a tu servicio
...y todo cerca de
tu casa*



FEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE COMERCIO
Y SERVICIOS DE ZARAGOZA Y PROVINCIA -ECOS-

San Jorge, 10, 1º 50001-Zaragoza Tfno. 976.20 45 45 www.ecos.es



María José Martín
Trabajadora Social
COAPEMA

¿Quién dice que los jubilados, "jubilatas", solo toman el sol, sólo retozan al sol, o sólo juegan a las cartas? ¿Quién dice que no pintan nada?

Miles de voluntarios jubilados participan activamente en nuestra sociedad, Personas Mayores solidarias que realizan multitud de tareas, desde el acompañamiento a otros mayores hasta trabajar intensamente en instituciones y organismos privados y públicos.

El voluntariado es una actividad abierta a todas las edades.

Aquí no existe discriminación por edad y las Personas Mayores cada vez más son más conscientes de los beneficios que reporta sentirse útiles y de la necesidad de poner en práctica el cúmulo de conocimientos y experiencias acumuladas a lo largo de la vida.

Visitar a personas que se encuentran solas, en el domicilio, o en el hospital, pasear con ellas, acompañarlas al médico o a la compra, asesorar a jóvenes en cuestiones técnicas y/o profesionales, así como a Entidades sociales, participar en sus programas de actividades, hacer deporte, viajar, estudiar en la Universidad, entre otras, son actividades que se oponen al sedentarismo y las ideas preconcebidas de las Personas Mayores.

Las Personas Mayores constituyen hoy por hoy un recurso importantísimo en el campo del voluntariado, de tal manera que los Servicios Sociales los consideran indispensables como apoyo en muchos de sus programas.

Quien quiera ser voluntario debe saber primeramente que esta actividad está regulada recientemente por la nueva Ley de Voluntariado del pasado 15 de octubre, y supone una apertura en otros campos de actuación hasta ahora contemplados, como el Tercer Sector, abarcando otros ámbitos como las empresas, las universidades y la propia Administración que apuesta por un voluntariado abierto, participativo e intergeneracional.

El abanico del campo de actuación es enorme y muy diverso: Voluntariado social, internacional de cooperación para el desarrollo, ambiental, cultural, deportivo, educativo, socio-sanitario, de ocio y tiempo libre, comunitario y de protección civil.

Ser voluntario no requiere tener una carrera específica o formación, pero sí debe tener una formación básica prevista por la entidad de voluntariado en las actividades y funciones que les sean confiadas, y en las que con carácter permanente se precise para mantener la calidad de los servicios que se presten.

Entre los derechos que tienen las personas voluntarias durante la prestación

PARTICIPACIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS MAYORES



de su actividad, además de la información y la formación que deben recibir regularmente, son disponer de medios y apoyos para el correcto desarrollo de sus actividades, así como estar cubiertos, a cargo de la entidad de voluntariado, de los riesgos de accidente y enfermedad derivados directamente del ejercicio de la acción voluntaria y de responsabilidad civil en los casos que se requiera, a través de un seguro u otra garantía financiera.

Además, los voluntarios están obligados, a cumplir con los compromisos adquiridos con las entidades de voluntariado en donde se integren, y que éstos se reflejarán en un acuerdo detallado de incorporación; deberán guardar la debida confidencialidad y rechazar cualquier contraprestación material o económica que pudieran recibir tanto de las personas destinatarias de la acción voluntaria, o de otras relacionadas con su acción voluntaria.

Por otro lado, no tendrán consideración de actividades de voluntariado entre otras:

- Las que se realicen de forma aislada o esporádica, periódica o no, prestadas al margen de las entidades de voluntariado.
- Las que se realicen por razones familiares, de amistad o de buena vecindad.
- Las que se realicen en virtud de una relación laboral, funcional, mercantil o de cualquier otra en la que haya una contraprestación de orden económico o material.

Si todavía no participas y querías ocupar tu tiempo en algunas de las muchas actividades que se ofertan infórmate y actúa, seguro que no te arrepentirás. Contamos contigo.



JORNADA de PUERTAS ABIERTAS para las PERSONAS MAYORES a la Feria General de Muestras de Zaragoza

Cada año se viene celebrando la Jornada de Puertas Abiertas para las Personas Mayores en la Feria de Muestras, este año fue el 15 de octubre.

Es un día esperado por muchos y preparado con mucha ilusión por otros, para que la jornada sea del agrado de la mayoría, dejando un buen recuerdo, y llenar el salón de actos que tan amablemente nos es cedido por su Dirección, para tener el mejor marco posible en esta celebración anual.



La asistencia, como ya es habitual, fue masiva. Prácticamente una hora antes de empezar el acto ya estaban ocupadas las 800 plazas del salón, siendo más de 5.000 Personas Mayores, las que disfrutaron a lo largo del día de las actividades programadas por COAPEMA y de la visita a los diferentes pabellones de la Feria de Zaragoza.

Nuestro Presidente, don Javier Iriarte, dio la bienvenida a todos los presentes y a las autoridades que nos acompañaron en este año, en el que COAPEMA cumple su 25 Aniversario. Por lo que se pensó conveniente ceder la apertura del acto institucional al Justicia de Aragón, ahora en funciones, don Fernando García Vicente, figura muy relevante en la actividad del Consejo, quien siempre ha tenido y tiene para nosotros su comprensión y dedicación, queriendo hacer constancia de ello el Consejo Aragonés de Personas Mayores. En su exposición recalcó la problemática existente en torno a las Personas Mayores y la cual está presente día a día en esa Institución.

También estuvimos acompañados por doña Marivi Broto, Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, quien dedicó palabras de reconocimiento a la labor que realiza COAPEMA y la de las Personas mayores en general, en la Sociedad,





A continuación se invitó a subir al escenario a quien fue hasta el pasado año, secretario del Consejo, don Daniel Villagrasa, haciéndole entrega de una cerámica, como reconocimiento a su buen hacer como secretario y dedicación a COAPEMA, de la cual seguimos disfrutando con su ayuda desinteresada.

Tampoco pasó desapercibido en este año 2015, el 75 Aniversario de la Feria General de Muestras de Zaragoza. Y, por ello, el Consejo Aragonés de las Personas Mayores quiso reconocer públicamente a la Feria de Zaragoza como ENTIDAD COLABORADORA de COAPEMA, haciéndole entrega de un diploma de reconocimiento, que fue recogido por su presidente, don Manuel Teruel, quien destacó su satisfacción y deseos de seguir colaborando y trabajando juntos.



Seguidamente empezó la parte lúdica de la mañana, dando paso a un estupendo recital lírico, que hizo las delicias de los asistentes. Fue una actuación de gran altura, llevada a cabo por la soprano Irene Bartolomé y los tenores Fernando Cosculluela y Santiago Arcusa, con Gloria Juste, como directora musical y pianista acompañante.

A las 13:30 se dio por terminada la jornada de la mañana, dando tiempo al público a visitar el recinto ferial.

Por la tarde el escenario se cubrió con la Banda de Música de "San Blas" y la Asociación Cultural recreativa "San Jose-La Paz", amenizando a los asistentes con estupendas interpretaciones de todos los estilos.

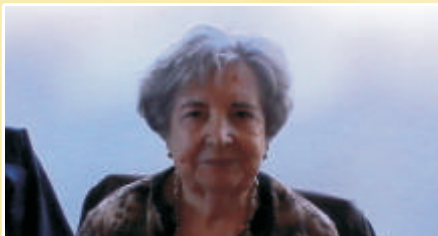
La jornada finalizó a las 18:00 h. resultando, como ya es costumbre, un día entrañable y con ganas de repetir el próximo año.



Carmen Checa
Redacción "Los Mayores en Aragón"

CENTRO DE CONVIVENCIA PARA MAYORES DE SANTA ISABEL

28 de Noviembre.
HOMENAJE AL MAYOR 2015



Como en años anteriores la Junta Directiva y Socios del Centro de Mayores de Santa Isabel homenajeó a tres de sus destacados socios don Luis CIDRAQUE, doña Luisa SAIZ y don Julián BASES los cuales estuvieron acompañados de sus familiares y amigos. El acto se celebró en un restaurante cercano. Donde se les obsequió con una placa conmemorativa y un centro floral a cada uno de ellos, ante la presencia de más de cien comensales que disfrutaron con ellos de este emotivo acto de convivencia.

Pascual Salvador (Presidente)

DÍA INTERNACIONAL del Mayor en SABIÑÁN

El 3 de octubre COAPEMA fue invitado por la Asociación de Personas Mayores "San Roque" de Sabiñán, Día Internacional de las Personas Mayores, actos presididos por el Consejero de Sanidad don Sebastián Celaya; el Alcalde de la localidad, don Ignacio Marcuello; el Presidente de la Asociación, don Tomás Olves y su Junta Directiva.



Por parte del Consejo asistieron el Presidente, don Francisco Javier Iriarte y el Secretario, don José Luis Gil, que junto con el resto de invitados recorrieron la localidad, llegando al pabellón de deportes donde se hizo entrega de placas conmemorativas a la gerente de la Residencia, Marisa Solanas y a la médico titular de Sabiñán, Pilar Roldan.

Seguidamente el Presidente de la Asociación "San Roque", señor Olves, dirigió unas palabras de agradecimiento a los asistentes y a continuación, el doctor Iriarte leyó el Manifiesto de COAPEMA del Día Internacional de las Personas Mayores. Cerró el acto el Consejero Celaya, quien se interesó y



manifestó su decisión de ir solucionando los temas concernientes a las Personas Mayores incluidos en el Manifiesto, en cuanto a dependencia, listas de espera, pensiones y envejecimiento activo.

SEMANA CULTURAL en LA MUELA

El 22 de Octubre, a invitación del Presidente, don Enrique Fortado de la Asociación de Tercera Edad "San Antonio de Padua" de La Muela y, con motivo del 25 Aniversario en su Semana Cultural, tuvo lugar una visita de COAPEMA representada por don Miguel Rillo, Tesorero y Coordinador del Área Rural de Aragón, y el Presidente don Francisco Javier Iriarte, quien impartió una charla sobre "Ejercicio y Salud" la cual forma parte de las actividades de colabora-

ción de COAPEMA con el Programa del Aula de Salud del Colegio de Médicos de Zaragoza. Felicitamos a los miembros de la Asociación, a su Junta Directiva y a su Presidente, por la magnífica labor realizada a favor de las Personas Mayores en sus Programas de Envejecimiento Activo y de su proyección de Solidaridad Intergeneracional. Igualmente el sábado de esa misma semana, estuvo la vicepresidenta del Consejo, Pilar Andia, acompañando la animación que corrió a cargo de la "Tuna de la Experiencia" de Valdefierro.



XII Jornada de Formación UNID@S

El 29 de octubre el secretario de COAPEMA, José Luis Gil y el colaborador Daniel Villagrasa, visitaron Pedrola para asistir a la XII Jornada Comarcal de Formación UNID@S para las Juntas de Asociaciones de Personas Mayores. A la llegada fueron recibidos por el presidente de la comarca y a su vez alcalde de Pedrola; don Felipe Ejido Torrez, por el alcalde de Boquiñeni don Miguel Ángel Sanjuán, por la coordinadora de las trabajadoras sociales, doña Carlota Martín y doña Ana Arellano, delegada de bienestar social de la comarca ribera Alta del Ebro.

En el desarrollo de la jornada, los representantes de COAPEMA, tuvieron la posibilidad de hablar con los responsables para organizar una reunión con las asociaciones de todos los municipios integrados en la Comarca, con el objetivo de dar a conocer el Consejo. La propuesta fue muy bien aceptada.

Cabe destacar que en la Comarca Ribera Alta de Ebro están integradas como miembros de COAPEMA, las asociaciones de Alagón, Boquiñeni, Gallur, Luceni, Pradilla de Ebro, Remolinos y Sobradilla.



DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD MANIFIESTO COAPEMA 2015



El Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA), en el DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES quiere hacer un llamamiento para que nuestras Administraciones consoliden las medidas adecuadas de protección social en áreas fundamentales como son la SANIDAD, DEPENDENCIA y LAS PENSIONES para el colectivo de Personas Mayores.

Por ello, en este Día Internacional que hoy celebramos en gran parte de los países desarrollados, y en donde en tiempos de crisis establecer prioridades no es fácil, hacemos público este MANIFIESTO:

- LOS GOBIERNOS Y LAS ADMINISTRACIONES CORRESPONDIENTES DEBEN INCREMENTAR EL PRESUPUESTO PARA EL SOSTENIMIENTO Y DESARROLLO DE LA DEPENDENCIA, APOYAR Y PROTEGER DE FORMA INTEGRAL A LAS FAMILIAS DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES. ES IMPRESCINDIBLE AGILIZAR LA TRAMITACIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS.
- EL SISTEMA SANITARIO DEBE DE CONTAR CON LOS MEDIOS HUMANOS Y TÉCNICOS NECESARIOS SIN RECORTES, QUE PERMITA UNA ATENCIÓN DE CALIDAD E INMEDIATA. INSTAURAR LA ESPECIALIDAD DE GERIATRÍA EN TODO EL SISTEMA SANITARIO PARA LOGRAR UNA ATENCIÓN INTEGRADA DE CALIDAD. HAY QUE ELIMINAR LAS LISTAS DE ESPERA.
- LA ATENCIÓN SOCIO SANITARIA DEBE SER APLICADA CON PROTOCOLOS DE COORDINACIÓN Y ATENCIÓN INTEGRAL SOCIO SANITARIA EN AQUELLOS CASOS CUYAS CONDICIONES SOCIALES Y SANITARIAS LO REQUIERAN.
- DEBEN TOMARSE LAS MEDIDAS ADECUADAS PARA GARANTIZAR UNAS PENSIONES ADECUADAS, SEGURAS Y SOSTENIBLES.
- MANTENER Y DISEÑAR PROGRAMAS Y TALLERES QUE PROMUEVAN UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE, QUE MEJOREN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE ENVEJECEN.
- FOMENTAR LOS PROGRAMAS INTERGENERACIONALES COMO INSTRUMENTOS PARA INTERCAMBIAR EXPERIENCIAS Y APRENDIZAJES ENTRE LAS GENERACIONES MAYORES Y JÓVENES.
- APOYAR Y FOMENTAR EL MOVIMIENTO ASOCIATIVO Y EL VOLUNTARIADO DE LAS PERSONAS MAYORES COMO ES LABONES FUNDAMENTALES E IMPRESCINDIBLES PARA RESOLVER MUCHOS PROBLEMAS DE NUESTRA SOCIEDAD.
- RECONOCER LA NECESIDAD DE QUE LAS PERSONAS MAYORES PARTICIPEN EN LAS INSTITUCIONES Y SE TENGAN EN CUENTA SUS OPINIONES EN LAS LEYES Y PROYECTOS QUE LES AFECTEN.
- VISIBILIZAR LA IMAGEN DE LAS PERSONAS MAYORES EN LA SOCIEDAD DE FORMA REAL Y POSITIVA DE COMO SON LAS PERSONAS MAYORES Y LO QUE APORTAN A LA SOCIEDAD.
- MEJORAR Y DESARROLLAR UN MARCO JURÍDICO Y SOCIAL QUE CONTRIBUYA A PREVENIR AQUELLAS SITUACIONES QUE VULNEREN LOS DERECHOS Y LA DIGNIDAD DE LAS PERSONAS MAYORES.

CONSIDERAMOS QUE EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y LA PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA DEBEN FIGURAR COMO OBJETIVOS PRIORITARIOS DEL GOBIERNO EN SUS POLÍTICAS SOCIALES
1 DE OCTUBRE DE 2015

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD 1 DE OCTUBRE JORNADA SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL "Cuando Yo tenía Tu Edad"



Tal y como estaba programado, el pasado 1 de octubre, el Consejo Aragonés de las Personas Mayores, celebró el Día Internacional de las Personas de Edad con los niños en el Colegio; en una Jornada Intergeneracional, bajo el lema: "Cuando Yo tenía Tu Edad".

Desde las nueve de la mañana en el Colegio Romareda "Agustinos Recoletos" de Zaragoza, un total de 25 personas mayores voluntarias repartidas, ocuparon las aulas de 250 estudiantes entre los seis y los doce años, para explicarles y contarles cómo fue su infancia, cuando no había ordenadores ni móviles, o coches teledirigidos, ni incluso muñecas que hablaran. Para lo cual, necesitaban echar imaginación, crearlo de forma artesanal y de la mejor manera posible ... Les contaron sus juegos y juguetes, cómo se comunicaban, profesiones a las que se han dedicado en su vida laboral, sus canciones y música preferida y, otras vivencias fijadas en su mente por cualquier circunstancia.

Esta actividad que ya es la segunda vez que se realiza desde COAPEMA, es el esquema de la interacción positiva entre personas de todas las generaciones, porque también se incluyen, padres y profesores junto a nuestros protagonistas.



La mañana del día 1 se dedicó, en exclusiva, a los alumnos; quienes, tras finalizar el coloquio de intercambio de conocimientos, del que nunca hubieran salido, ofrecieron a los mayores un ágape con alimentos que trajeron de sus casas, elaborados por ellos y sus familias.

Pero también los alumnos más mayores quisieron participar en la Jornada y fueron ellos los encargados de mostrar a los voluntarios las instalaciones del Colegio, así como de los modernos artilugios de enseñanza que se utilizan en la actualidad.

No faltó, por supuesto, la foto de familia, alumnos, voluntarios y profesores. Y la elaboración de un Mural con frases de las niñas y niños dedicadas a sus abuelos y los voluntarios mayores que les visitaron por la mañana y, que, estuvo expuesto durante toda la jornada.



La tarde fue dedicada al acto Institucional de COAPEMA. La apertura corrió a cargo del director del Colegio, Francisco Javier Marcilla; seguidamente M^a Pilar Andía, vicepresidenta del COAPEMA y en representación del presidente, dio la bienvenida a todos los presentes y colaboradores directos e indirectos de la Jornada, y manifestó la importancia de este Día y su repercusión, incluso a nivel mundial, de acuerdo a lo estipulado en el Libro Blanco de la Unión Europea sobre el Envejecimiento activo y la Solidaridad Inter-generacional.

A continuación, en la parte testimonial, un representante de cada uno de los grupos involucrados en la actividad, dieron fe de su experiencia. Digna M^a Royo, como voluntaria; David Antoñanzas, como profesor, (también coordinador de la Jornada con COAPEMA); Pedro Antonio Martín, de la AMPA y, finalmente, M^a Belén Martínez Aguarrón, alumna participante en la edición anterior.

Para finalizar, se dio lectura a las reivindicaciones de COAPEMA contenidas en el Manifiesto 2015 del DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES, siempre basado en el cumplimiento de los derechos de las Personas Mayores.

El señor Joaquín Santos, director-gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales, aunque estuvo desde el comienzo, fue el responsable de clausurar la Jornada, valorando en alto grado la actividad entre niños y mayores y expresando su disposición de mejorar y apoyar en lo posible las condiciones de vida de las Personas Mayores, con programas de envejecimiento activo en los Centros de Mayores y de activar la Ley de Dependencia.

La parte lúdica, en el salón de actos corrió a cargo de la Tuna de la Experiencia de Valdefierro, quienes animaron a cantar sus serenatas a todos los presentes. Y, en el patio del colegio, hinchables para niñas y niños.

Merece mención y agradecimiento especial la Asociación Aragonesa para la Dependencia, (ARADE) quienes siempre nos acompañan en todas nuestras actividades.

Elvira Benabarre



DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES EN LA MONCLOA



Simultáneamente, mientras celebrábamos lo comentado en la página anterior de esta revista, en el Palacio de la Moncloa, el COAPEMA, en la figura de su Presidente don Francisco Javier Iriarte, estuvo representando a invitación del Presidente del Gobierno al Consejo Estatal de Personas Mayores, con el mismo motivo de la celebración del 1 de octubre del «Día Internacional de las Personas de Edad», y de la Presentación del Marco de Actuación para las Personas Mayores.

El Presidente Rajoy anunció que este Documento "Marco de Actuación para las Personas Mayores" llegaría al Consejo de Ministros en los próximos días; en cuya elaboración han participado más de cien entidades, entre ellas muy activamente COAPEMA.

El objetivo principal de dicho documento es que "las personas mayores cuenten con unos derechos individuales y sociales más fuertes, para aumentar su bienestar, su autonomía y, finalmente, su calidad de vida". Y subrayó que los 8,5 millones de españoles mayores de 65 años son la generación que consolidó la democracia y que garantizó la cohesión social.

Asimismo, añadió en su intervención que el Día Internacional de las Personas Mayores, que se celebra cada 1 de octubre, "nos recuerda la importancia capital de los mayores en nuestra sociedad y en nuestras vidas"; que son "protagonistas de la mejor España que se ha conocido en mucho tiempo". Y reconoció el papel fundamental que las personas mayores "han jugado en la crisis, como red de seguridad para muchas familias golpeadas por el paro y la falta de oportunidades".

Redacción COAPEMA



opinión

Relaciones Intergeneracionales



Carmen Checa
Vocal Comisi3n Pte. COAPEMA

No hay mayor y m1s aut3ntica relaci3n intergeneracional que la que se crea entre abuelos y nietos.

Los que ahora somos abuelos y hemos tenido la suerte de conocer a los nuestros, se mezclan en nosotros recuerdos lejanos y vivencias actuales. Yo como abuela, me siento muy afortunada de tener mis cuatro nietos, son chiquititos, pero me han dado hasta ahora much1simas alegr1as y me han difuminado momentos no tan buenos, pero tambi3n creo que ellos son afortunados de poder conocer a una abuela que los quiso desde antes de nacer, es una relaci3n muy 1ntima, preciosa, que crea unos lazos emocionales que perdurar1n a lo largo de la vida, porque yo as1 lo siento de los m1os, de mis abuelos, que recuerdo con mucha ternura y que formaron parte de mis cimientos como persona, en los primeros a1os de mi vida. Por lo que la relaci3n entre abuelos y nietos es sumamente enriquecedora para ambos.

En estas fechas que tenemos la Navidad encima, es un momento clave, de sentimientos encontrados y a veces de tener que tragar

muchas l1grimas para que esos peque1os vivan sus Navidades m1s bonitas, para que los recuerdos de su infancia no tengan borr3n, y no noten tristeza ni por penas, ni problemas cotidianos, ni por ausencias, que son duras, pero con ellos, con su alegr1a y su inocencia, se hacen mucho m1s llevaderas.

Los nietos nos revitalizan, nos dan una segunda oportunidad de involucrarnos en la vida familiar, esto nos mantiene actualizados, al d1a de muchas cosas que si no fuera por ellos seguro que no sabr1amos. Todo ello compensa el que m1s de una noche caigamos rendidos por el cansancio debido al cuidado que los peque1os requieren. Porque todo tiene su parte buena y mala, sus claros y sus sombras, hay veces que esa relaci3n intergeneracional que ten1a que estar llena de ternura y quiz1 hasta de consentimiento, se trunca por tener que tomar decisiones que ser1an m1s propias de padres que de abuelos, pero los que se ocupan de ellos de forma continua y durante muchas horas no tienen m1s remedio que hacerlo, y con ello se pierde un poco la esencia de como es, o tiene que ser esa re-

laci3n tan tierna de abuelos-nietos.

Los abuelos pueden ense1ar y compartir con sus nietos sus aficiones y esto adem1s de ense1ar y transmitir conocimiento a los peque1os, significa relaci3n de familia y tiempo compartido, hacer un simple bizcocho con ellos, puede ser una tarde muy gratificante y de muy buenos recuerdos en su edad adulta.

Tener abuelos y disfrutar de ellos y con ellos, da un sentido de continuidad, de que uno es parte de algo, de una saga familiar, en la que nos sentimos queridos y sobre todo protegidos durante el resto de nuestra vida, porque si algo se va aprendiendo con los a1os, es que el n1cleo familiar, es lo que m1s vale, y que en los momentos duros y dif1ciles, es la familia la que all1 est1 y en la que encontramos refugio, y esto se va aprendiendo desde chiquititos y queda en los sentimientos de nuestros peque1os, dando los abuelos seguridad y apoyo a sus nietos, ayud1ndoles a desempe1arse mejor en la vida y desarrollar su sentimiento familiar m1s profundo.

Pasatiempo



Mash.
Aula Abierta. Actividad Mental
Centros de Mayores "Terminillo", "Rey Fernando" y Hogar IASS "Delicias"

SOPA DE LETRAS

FRUTAS, ALGUNAS VERDURAS y MENSAJE con las letras no usadas

AGUACATE, ALBARICOQUE, BREVA, CAQUI, CEREZA, CHIRIMOYA, CIRUELA, COCO, FRAMBUESA, FRESA, GRANADA, HIGO, KIWI, LIMA, LIMÓN, MANDARINA, MANGO, MANZANA, MARACUYÁ, MELOCOTÓN, MELÓN, MEMBRILLO, NARANJA, NECTARINA, NÍSPERO, PAPAYA, PARAGUAYO, PERA, PIÑA, PLÁTANO, POMELO, SANDÍA, UVA.

AJO, ALCACHOFA, APIO, BERRO, BORRAJA, BRÓCOLI, CARDO, COL, ESCAROLA, ESPINACA, HABA, JUDÍAS, NABO, PATATA, PEPINO, REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, CHAMPIÑÓN.

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

CON LAS LETRAS NO USADAS LEEREMOS.....

.....

Cambia a



Caja Rural de Teruel



Te ofrecemos
trato personalizado
y cercano.



Conseguirás
rentabilidad para
tus ahorros.



Dispondrás de
asesoramiento
por profesionales
de confianza.



*...nosotros nos encargamos de todas las gestiones,
sin que tengas que ir a tu antigua entidad.*



CAJA RURAL DE TERUEL



Luis Picó Landivar del
Hogar IASS "Boterón"
Taller P.I.E. (Piensa, Imagina y Escribe)

opinión

FANATISMO

El fanatismo

Un día sí y otro también estamos padeciendo, viendo y oyendo de actuaciones en todo el mundo, injustificables y fuera de toda razón ética y moral, por ello, el ciudadano normal se pregunta ¿Por qué esos comportamientos?, ¿Qué motivaciones producen esas cruentas acciones?.

Reflexionando sobre este proceder a nivel mundial, se saca la conclusión que no puede ser otra que el FANATISMO IRRACIONAL, desmedido y alimentado por personas o grupos que se intoxican con falsas teorías y se endiosan por creerse dueños de la verdad, pensando que solo ellos y sus seguidores son dueños de ella creyendo tener derecho a imponerla al resto de la sociedad.

Por ello arrastran a los ciudadanos normales y corrientes si es preciso al caos más absoluto, forzándoles a abandonar sus lugares de origen o residencia, cuando no, so-

portando una vida de continua desesperación, intranquilidad y finalmente la muerte.

Si el fanatismo en general es maligno, nunca admisible, no habrá razones para imponerlo, ni siquiera alegando motivos morales, éticos, geopolíticos, o de razas, deben ser causa para imponer a los pueblos obligaciones de él surgidas o de cualquier procedencia.

En este mundo que vivimos, algo falla, los ciudadanos de cualquier lugar de este mundo, debemos mentalizarnos y tener amplias miras pacifistas, porque soluciones a este estado tiene que haberlas, vendrán si luchamos para erradicar los fanatismos de cualquier clase, los intereses creados, el egoísmo organizado por las grandes potencias o los oligopolios.

Insistamos para que los Estados se concentren en el bienestar de sus ciudadanos, siempre sin perju-

dicar al prójimo, en todos los países del mundo se funciona con Leyes y por tanto tienen Tribunales de Justicia para hacerlas cumplir, no recurramos a las guerras, limitemos la fabricación de armas, pensemos siempre en la Paz mundial y olvidemos las falsas teorías de la superioridad de las razas, todos somos iguales aunque algunos se empeñen en lo contrario.

Seguro, que algún lector, pensará que este artículo está pensado desde una posición de gran ingenuidad, moral y ética, ese es el problema, hay que tener fe en la PAZ, si todos los ciudadanos del mundo pensáramos en ella, los conflictos se resolverían por los cauces del PACIFISMO, los problemas actuales los padecemos todos, por tanto es obligación común buscar soluciones para erradicar las guerras, los enfrentamientos y crear el clima necesario para un mundo sin guerras.



El envejecimiento. Etapa de desarrollo personal y cambio.



Los especialistas de la salud atendemos a personas mayores con actitudes diferentes ante la vejez, por un lado, los que viven el envejecimiento con cierta rigidez, con miedo obsesivo a la muerte, con desinterés por la actualidad o encerrados en el pasado. Estamos también conviviendo con un colectivo de personas mayores que se sienten triunfadoras, y aceptan su propia vida con la ambigüedad con la que se presenta, tienen interés en lo que está por llegar y por la actualidad, por sus hijos y nietos, y siguen cultivando las relaciones sociales, porque saben que el mundo no termina en sí mismos.

Para una persona mayor el triunfo en la vida ya no se mide solamente en resultados profesionales o por la suma de patrimonio acumulado, tampoco está asociado al poder o autoridad, ni se vincula al éxito de los hijos. El triunfo en la vida se puede medir por la capacidad de realizarse plenamente y desarrollar actividades significativas y gratificantes.

Hay que tener en cuenta que en este periodo de la vida, la incapacidad, la enfermedad o el deterioro de una persona mayor, en ocasiones, provoca conductas de negación por parte del que la sufre y también de los familiares. Sienten miedo de reconocer lo que está cambiando, evitando ver el deterioro. Si esto ocurre, la persona mayor a partir del momento que se da cuenta que decaen sus capacidades intenta ocultar o minimizar los síntomas.

Una vez realizado el diagnóstico de la enfermedad por el especialista de la salud que informa sobre las posibilidades de tratamiento y cuidado, la siguiente etapa es tomar una decisión. Para los familiares, esto significará acompañar en ese periodo de transición. En este punto es donde la mediación tiene sentido porque permite a la familia encontrar la solución más idónea teniendo en cuenta la opinión de todos. Hay que prestar atención, porque es en este momento cuando pueden surgir malentendidos entre la persona enferma, la pareja y los hijos adultos, tensiones agudas entre los hermanos, incluso rupturas irreconciliables.

La persona mayor empieza a vivir la dependencia y puede comenzar a experimentar un momento doloroso impregnado de culpabilidad e incertidumbre. Adaptarse a esta situación implica un ejercicio de humildad. No querer ser una "carga", disculparse y no aceptar este cambio, es

Ana Altabás del Río

Psicóloga y Mediadora Familiar
Col. A-1689



Arquitecto Magdalena, 6
50001 ZARAGOZA

T: 660 502 561

Resolución de conflictos
Intervención psicológica

espacio@psicologafamiliar.com
www.psicologafamiliar.com

frecuente, sobre todo en las personas que se han mantenido muy activas, participando en el cuidado de los nietos y que conservan el entusiasmo por seguir haciéndolo aunque la salud no les acompañe.

En mediación se trata de encontrar una solución compartida, cómoda para todos. Para la persona mayor tomar la decisión de alejarse de la red de amigos y vecinos, cuando tiene que cambiar de hogar puede significar una pérdida.

La mediación se presenta como una técnica útil que ayuda a resolver los conflictos generados por la dependencia. El programa de mediación intergeneracional promueve el nuevo paradigma de ser mayor, basado en el respeto a la diversidad y a la autodeterminación, y define la vejez como una etapa vital, en la que continúan las oportunidades para seguir aportando a la sociedad, mostrando la sabiduría que se ha almacenado por la experiencia de los años vividos.

En la etapa en la que hay más factores para sentirse vulnerable, perder la independencia o padecer una enfermedad, la actitud es lo que permite percibir esta etapa de manera más positiva. El cómo se siente una persona ante su propio envejecimiento contribuye a un adecuado control de riesgos en la salud. En la vejez coexiste, por una parte, una mayor fragilidad del individuo, y al mismo tiempo se da un desarrollo personal extraordinario, la madurez intelectual y la capacidad de comprensión hacia los demás se transforman en habilidades destacadas de esta etapa de la vida.

CHARLA-COLOQUIO SOBRE HERENCIAS, SUCESSIONES Y DONACIONES

Día 3 de Noviembre en el Hogar IASS Boterón de Zaragoza.

Como continuidad del convenio de colaboración entre ILEX ABOGADOS y COAPEMA, el abogado de la firma, don Jose Luis Artero, continúa impartiendo charlas sobre las diversas situaciones que se pueden producir en materia de HERENCIAS, SUCESSIONES Y DONACIONES.

Debido a que son muchos los aspectos a tener en cuenta respecto al tema, ante cualquier duda y antes de tomar una decisión, debe buscarse la información y la orientación personalizada de un profesional de la materia, ya que un mal asesoramiento puede tener consecuencias graves en lo económico y puede afectar seriamente las relaciones familiares y de convivencia.



DIRIGIDO A LOS **SOCIOS** DE LAS ENTIDADES ASOCIADAS AL **CONSEJO ARAGONÉS DE LAS PERSONAS MAYORES (COAPEMA)**, CON **CARÁCTER GRATUITO**, EN VIRTUD DEL CONVENIO DE COLABORACIÓN DE ASESORIA JURIDICA SUSCRITO ENTRE COAPEMA E ILEX ABOGADOS.



Usted tiene derecho a los siguientes servicios:

- Consulta en despacho profesional
- Vía telefónica 976 22 33 80
- Servicio 24 h. 649 840 634
- Vía fax 976 21 79 39
- Vía correo electrónico despacho@ilexabogados.com
- Presencia en domicilio particular



ILEX ABOGADOS

Tel. 976 22 33 80 • Paseo Sagasta, 17 Pral. Izda. • 50008 • Zaragoza

Visite nuestra página web www.ilexabogados.com

También en Facebook: www.facebook.com/ilexabogados

SOLUCIÓN PASATIEMPO

CON LAS LETRAS NO USADAS LEEREMOS:
LA REVISTA LOS MAYORES EN ARAGON DE COAPEMA NOS MUESTRA ACTIVIDAD DE MAYORES POR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

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

José Luis Artero Felipe
Director del Departamento de Herencias
ILEX ABOGADOS
Profesor de Derecho Civil



IGUALES ANTE LA LEY, DISTINTOS ANTE HACIENDA Otra vez a pagar en Aragón por el Impuesto de Sucesiones

El pasado domingo 23 octubre el periódico HERALDO DE ARAGON anunciaba que para el ejercicio 2016 "La DGA eliminará las bonificaciones y subirá los impuestos de Sucesiones y Transmisiones". En palabras del citado diario se trata de "una subida fiscal que afectará al bolsillo de todos los aragoneses independientemente de su poder adquisitivo" (es decir, generalizada e indiscriminada, tanto por los tributos a los que afecta, más de ocho, como al número de ciudadanos al que alcanzará), y ello pese a la promesa de D. Javier Lambán en campaña electoral. De este modo, Aragón será la Comunidad Autónoma en la que más subirán los impuestos (HERALDO, 25 noviembre).

Quiero detenerme en el segundo tributo "en el que más se disparará la recaudación" como es el de Sucesiones y Donaciones. El Ejecutivo PSOE - CHA propone eliminar "de un plumazo" la bonificación del 65% implantada por el Gobierno de Dña. Luisa Fernanda Rudi (PP) en coalición con el PAR tras sus cuatro años de mandato (siempre para herencias entre descendientes, ascendientes y cónyuge, esto es el GRUPO II del tributo, por otra parte, estadísticamente las más numerosas, aproximadamente un 77.92% del total, como demostró un Estudio realizado por ILEX ABOGADOS en 2012, sobre una muestra de cerca de mil herencias).

Con esta desproporcionada subida fiscal, en particular en el impuesto de sucesiones y donaciones, los aragoneses volvemos a vernos discriminados ante Hacienda

con respecto a otras Comunidades Autónomas que, hace ya varias legislaturas, eliminaron estos tributos para transmisiones entre parientes o familiares cercanos (GRUPOS I y II); de nuevo una viuda aragonesa va a resultar de peor condición (fiscal) que una navarra, por citar un ejemplo. En efecto, en esta comunidad vecina ha venido existiendo un modesto tipo fijo del 0.8% mientras que en Aragón, eliminada la bonificación, se puede tributar por un tipo del 34%, - en igualdad de parentesco, capital preexistente y patrimonio heredado -.

De este modo, podremos ser iguales antes la ley, pero no desde luego ante la tributaria: en España, soportamos una importante asimetría fiscal traducida en injusta diferencia de trato a los ciudadanos en función del lugar donde residen. La dispersión tributaria genera inequidades y divisiones entre españoles, creando ciudadanos de primera y de segunda categoría en materia de impuestos. Por ello creemos que es necesario avanzar hacia una necesaria armonización y no simplemente limitarse a destruir lo hecho por otros (sin plantearse su conveniencia o acierto), so pretexto de que el impuesto de sucesiones sólo lo pagan los "ricos" afirmación que, en todo caso, no es cierta, puesto que afecta principalmente a las clases medias-altas.

Aragón volverá a ser una de las Comunidades Autónomas más perjudicadas por la existencia del impuesto de sucesiones, junto con Andalucía, Extremadura y Asturias. La existencia del impuesto de sucesiones en Aragón y otras Comuni-

dades motivó en su momento que algunos patrimonios trasladasen su residencia a Navarra o Madrid, "buscando un régimen fiscal más justo o favorable" (FINANZAS e INVERSION, nº 781, pag. 38).

En conclusión, se recupera en Aragón un tributo como el Impuesto de Sucesiones, injusto y particularmente gravoso ya que, en términos generales: 1.- Vulnera el principio de prohibición de la doble imposición, 2.- En ocasiones resulta confiscatorio, 3.- Introduce de nuevo una discriminación o desigualdad de trato entre los aragoneses y ciudadanos de otras Comunidades Autónomas en las que el tributo ha desaparecido en la práctica (País Vasco, Navarra, Madrid, La Rioja ...), 4.- Y, sobre todo, puede atentar contra la natural libertad de testar, uno de los principios identificativos de nuestro derecho foral de Sucesiones.





Irene Francisca Baños Gómez.
Miembro Asociación Aragonesa de Escritores

A Don Roberto, le parecía imposible asimilar, que de un día para otro ya no era un funcionario del Estado, y que no ejercería nunca más la profesión que tanto amaba, y a la cual le había dedicado toda su vida.

Comprendió, que debía de adaptarse a una nueva etapa de su existencia.

Esto iba a ser sumamente difícil para Don Roberto, ya que había adquirido unas costumbres, adherentes al sacrificio, y dedicación necesarios, para poder realizar su trabajo con eficiencia y responsabilidad. Ello significó el reconocimiento y prestigio de su buen hacer a lo largo de su carrera.

Para no sentirse vacío, empezó a engañarse así mismo, intentando realizar labores del hogar, comprobando poco después, que lo único que conseguía era molestar a su esposa. Por otra parte, le consolaba la idea de que siempre podía dedicarse a cualquier ocupación altruista.

Siempre supo, que socialmente estaba bien relacionado, más uno de los desengaños que le trajo su jubilación, fue comprobar cómo iban desapareciendo paulatinamente de su vida, muchas personas.

En navidades, cuando estaba en activo, las felicitaciones y regalos propios de estas fechas, eran numerosos. Con estos obsequios le demostraban a Don Roberto su agradecimiento.

Su Secretaria en esos días tan especiales, se afanaba en responder a todos con máxima amabilidad y prontitud. Sin embargo, cada año que pasaba, a partir de la jubilación de Don Roberto, este pudo comprobar, como iban disminuyendo las felicitaciones, y que ya, apenas nadie se acordaba de él, hasta que, prácticamente se redujeron, a los auténticos amigos y algún conocido.

Pasaron los años, y durante este tiempo, se dedicó a practicar aficiones, como la lectura, largos paseos, viajes, jardinería, bricolaje...lo que fuera, para estar entretenido. Su inconsciente le traicionaba de vez en cuando di-

ciéndole: ¡tú ya no vales para nada! e inmediatamente una voz interior le decía: ¡tendrás años, pero también tienes una gran experiencia que está siendo desperdiciada!.

Don Roberto enviudó. Más..., pudo dar las gracias al Todo Poderoso, por los cuidados y cariño que recibió de su única y querida hija, Mía.

Cuando Mía, en algunas ocasiones llegó a acompañar a su padre para diversos asuntos, le llegaron a sorprender, ciertas actitudes de personas que se dirigían hacia Don Roberto y a otros ancianos en general, con una gran falta de respeto, y que hablándoles a gritos, daban por hecho, que por ser mayores, tenían que estar sordos, tratándolos a su vez con "unas confianzas", como si los conocieran de toda la vida.

Mía al vivir los últimos años con su querido padre, comprendió, que las personas a lo largo del tiempo envejecen, pero si no pierden sus facultades mentales, siguen teniendo su identidad, cultura, formación, experiencia de la vida, e incluso desarrollan una gran sensibilidad, al comprender que se encuentran al final del camino.

La vida, poquito a poco, nos va relegando, y si no somos cuidadosos en nuestras formas, nosotros mismos estaremos ejerciendo, una violencia psicológica con nuestros ancianos.

Mía, quiso que su padre fuera feliz, y sabía lo importantes que eran las navidades para él, y siempre procuró que estas fueran sumamente alegres y familiares. Llegando a organizar fiestas de disfraces, campeonatos de guiñote, e incluso, un año, hicieron un concurso de baile y karaoke.

Padre e hija pensaban igual. Había que vivir el presente, y que sus seres queridos que se habían ido, realmente lo que deseaban era verlos felices.

"FELIZ NAVIDAD PARA TODOS"



Pilar Andía
Vicepresidenta COAPEMA

EL CONSUMO DE LAS FAMILIAS, Y SU EVOLUCIÓN

Con la llegada de la Revolución Industrial, entramos en la Sociedad de Consumo, y con ésta, en un torbellino de circunstancias que han cambiado nuestro modo de vivir:

No se trata de valorar o descalificar; si no de Reflexionar.

La mujer, se incorporó al mundo laboral, tras una previa preparación académica y/o profesional: ahora es un igual, y puede elegir.

Las familias se forman más tarde, pues se sienten como tales otras prioridades: asentarse en un buen trabajo; tener una vivienda digna y bien equipada; coche; aparcamiento; en algunos casos hasta otra segunda morada; disfrutar de la vida, y un largo etc., a diseño de cada uno.

Con lo cual, en el momento de tener unos hijos, están sujetos a otros condicionantes, que también conocemos; de los cuales no es el menor, el disponer de esos ABUELOS.

Sobre ellos (nosotros), cae todo tipo de tareas; que se pueden condensar en: los nietos y la cocina.

Nos centraremos en el consumo, que es lo que nos trajo hasta este punto. El abastecimiento general, normalmente lo realizan los amos de la casa: nuestros hijos; con lo cual, van con la frecuencia que consideran oportuna a un gran Centro Comercial, y compran de todo en gran escala.

Aquí no se valoran los alimentos biológicos y, muy raramente, la producción local. A los abuelos, les quedan los olvidos, y quizás algo puntual, como la carne, pescado, o

alguna hortaliza.

La abuela, continúa siendo fiel a Paco y María, sus tenderos de siempre: sus amigos. Ellos conocen sus preferencias. El abuelo, repite incansablemente, que como sus patatas no hay otras; pero ya no puede cultivarlas y recolectarlas. Y encuentra patatas a 1 € los cinco kilos.

No les gustan en absoluto estos tomates duros e insípidos como patatas, pero se acaban decidiendo por esos tan coloraditos que les salen por ochenta céntimos el kilo ... Es que esos otros, son muy caros. ¿Los productos biológicos?, ¿dónde están?, ¿quién puede asegurar que lo son? También tienen el problema del precio ... Están acostumbrados a cuidar la economía.

Confían en su carnicero y pescadero de toda la vida. Preguntan de dónde viene esa carne. No olvidan las vacas locas: prefieren el cordero, el nuestro. Ahora, con las fiestas de Navidad, con más motivo. Y más el pescado; los jóvenes optan

por el marisco, y algún besugo, aunque sea de almadraba. Si no sabe igual. Está todo por las nubes; pero tienen que estar en la mesa.

—“¡Faltaría más! ¡Para eso trabajamos!” Del turrón, el cava, vinos, licores y algunos mazapanes u otras delicias de su preferencia, se encargarán los hijos. Nuestros hijos.

Mientras pensamos un tanto para adentro; —“Cuanto gasto ... Y otros, sin nada”-.

... Y así pasamos estos días, pronto con los pequeños de vacaciones escolares; que nos vuelve a complicar más la vida.

Y así, los jóvenes, continúan, sin tiempo, como siempre, ocupadísimo en los regalos, adornos, invitaciones; etc.

... - “¡Cuanto gasto!”- ...

... -“¡Es que estáis mayores!” (O, en el peor de los casos:...”¡Es que sois viejos!”).



LA NAVIDAD DE UNOS PALESTINOS

Guillermo García Cedrón
Presidente de la Asociación
Aragonesa de Jubilados del
Cuerpo Nacional de Policía



Situémonos en Belén, ciudad palestina en la zona conocida como Cisjordania, a unos 9 kilómetros de Jerusalén y enclavada en los montes de Judea. Se trata de una urbe de cierta importancia, muy cercana al muro que el Estado de Israel levantó hace años para separar éste de la mencionada Cisjordania. Se acerca la Navidad y sus habitantes cristianos, que no son pocos, ultimán los preparativos para celebrarla con la solemnidad ya tradicional. Abdel, su esposa Fátima y cuatro hijos menores de edad, siempre han conmemorado tal festividad con alegría y con el recuerdo de aquel Niño, del que se dice nació hace dos mil y pico de años en la pobreza más absoluta y que, ya de mayor, asombró a los habitantes de aquella antigua Palestina que quisieron escucharle.

Abdel es artesano. Trabajo preferente la madera y hace rosarios que después son vendidos a los turistas que, tras visitar Israel, atraviesan el paso fronterizo del muro más cercano a la ciudad de Belén. Tiene un huerto que le da suficientes verduras y frutos para el sustento familiar. Posee cierta instrucción, sobre todo de matiz religioso, pues ha leído la Torá hebrea, el Corán y las Sagradas Escritas cristianas; lo que le ha hecho profundizar más en sus creencias de la doctrina de Cristo, respetando -eso si- las otras dos religiones monoteístas.

En la tarde del 24 de diciem-

bre nuestro personaje marchó solo al paraje conocido como "Campo de los Pastores", donde según la tradición les fue anunciado por inspiración divina el nacimiento de un Niño en una cueva cercana. Los pastores que allí se hallaban con sus ovejas marcharon en busca del lugar indicado para ver al recién nacido y ofrecerle algunos presentes. Como era de noche y hacía frío, es suponer que los regalos serían pieles de cordero que servirían de abrigo a la criatura y a sus padres. Abdel recordó en el "Campo de los Pastores" a sus progenitores, ya fallecidos. El padre, por cierto, también se dedicaba al pastoreo.

Ya de regreso a casa, donde su esposa había ultimado la cena, que iba a consistir en unos sabrosos platos palestinos, desechando el "Hummus" (puré de garbanzos), ya que lo degustaban casi todos los días. Así, pues, Fátima tenía preparada la "Maqluba" o "Maqlube" (una receta de arroz, carne de cordero y verduras), amén de, los clásicos dátiles. Cenaría el matrimonio solo, pues los pequeños lo harían en casa de un hermano de su madre y estarían juntos con sus primos.

Antes de proceder a degustar los alimentos preparados, Abdel elevó una plegaria a Dios en agradecimiento a poderles permitir un año más recordar fecha tan señalada. Al ser cristianos acompañaron las viandas

con vino, cosa que no les está permitido a los musulmanes. No alargaron demasiado la velada, pues a las doce de la noche querían estar en la iglesia de la Natividad, levantada en el mismo lugar donde nació Jesús. Así que allí se dirige el matrimonio, ella con una túnica larga y el pañuelo árabe-el hiyab- en la cabeza y tapado su cuerpo con un abrigo de la misma largura que el vestido. Su marido también iba correctamente trajeado y con una gruesa cazadora para resguardarse del frío.

La misa, solemne como no podía ser menos, terminó con la adoración al Niño Jesús, como es costumbre en el mundo cristiano. Abdel elaboró mentalmente tres deseos que elevó al Maestro, como denominaban Jesús sus coetáneos ya de mayor, con la esperanza de que algún día se convirtieran en realidades:

-Que llegara la fecha en que todos los judíos y palestinos fueran auténticos hermanos.

-En virtud de lo anterior, que los enfrentamientos con Israel terminaran con un fuerte abrazo entre todos.

-Y que las palabras Paz, Salam y Shalom, se convirtieran en verdaderos símbolos de unión.

SEMANA DEL CORAZÓN. Por un Corazón Feliz

Con este lema, dio comienzo el pasado 29 de septiembre, hasta el 2 de octubre la Semana del Corazón en el Instituto de Enseñanza Secundaria Ramón y Cajal de Zaragoza, promovida por la Sociedad Española de Cardiología y la Fundación Española del Corazón, y organizada en Zaragoza por la Sociedad Aragonesa del Corazón, la Fundación Aragonesa del Corazón y la Sociedad Aragonesa de Enfermería en Cardiología.

COAPEMA, como buen colaborador y compañero de trabajo en sendas sociedades y fundación, en el Estudio de Investigación de la Salud Cardiovascular de los Mayores en Aragón, no podía faltar a la cita. Por lo que asistieron el presidente, doctor Iriarte, y los señores Gil y Rillo, secretario y tesorero, respectivamente.

En la inauguración, estuvieron presentes, el Consejero de Sanidad del Gobierno de Aragón, don Sebastián Celaya, la Presidenta de la Fundación Aragonesa del Corazón, doctora Isabel Calvo y el director del Centro, don Jesús Molledo, acompañados por los alumnos y profesores del Centro.

Posteriormente y para finalizar, se ofreció un Desayuno Cardiosaludable, elaborado por los propios alumnos y sus profesores.



participación coapema

V JORNADA DE CONSUMO Y FAMILIAS

Organizada por las direcciones generales de Protección de Consumidores y Usuarios y de Igualdad y Familias del Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales, del Gobierno de Aragón el pasado 24 de noviembre, en la sede de Sanidad, tuvo lugar, la V Jornada de Consumo y Familia, donde, tras realizar la inauguración doña María Victoria Broto, Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, disertó sobre tan amplio tema; valorando el comercio de proximidad así como, la economía familiar y solidaria.

Don Pablo Martínez Royo, Director General de Protección al Consumidor y Usuario; Teresa Sevillano, Directora Gral. de Igualdad, y Cristina Monje, Directora del Área de consumidores de ECODES, expusieron so-

bre Economía Sostenible, de los alimentos de producción local y biológicos, sus ventajas, difusión, comercialización, etc.

Doña Pilar Andía, vicepresidenta del COAPEMA, asistió a la Jornada, quien intervino en el tema, así como en lo concerniente a textil y, la problemática que el consumo masivo aporta en cuanto a la eliminación de residuos.

Don Julio Cortés Rodríguez, Coordinador del Proyecto "aRopa2", de Tiebel (Tierras de Belchite), explicó la labor que están realizando en ese aspecto y, a la vez, para la reinserción laboral de desfavorecidos, quienes realizan todo tipo de trabajos, en cuanto a recogida, higienizado, reciclado, redistribución, etc.

En el capítulo de Emprendedores, doña Ana Marcén, con toda su familia; dio buen ejemplo de su empresa, "Ecomonegros", en Leciñena, que ha estudiado y desarrollado el modo de hacer el pan de antaño; comenzando por la localización y recuperación de las semillas del mismo trigo. Actualmente, Ana es presidenta del Gremio de Panaderos.

Dentro del consumo solidario, no podía faltar Cáritas, como institución modélica; en cuanto a apoyo y ayuda, con don Francisco Yagüe representándola. Y don Miguel Hernando, cuya empresa se ocupa de premiar con distintivos especiales a la Solidaridad.

En resumen: Interesante Jornada.



José Luis Gil
Secretario COAPEMA
"Le encanta cocinar..."

Por si todavía no lo tienes claro, he aquí mi sugerencia de:

Menú de Navidad

CARPACCIO de BACALAO



INGREDIENTES: (para 4 personas)
400g, de bacalao marinado en filetes.
1 cebolla grande de Fuentes de Ebro.
2 tomates maduros grandes.
Aceite de oliva extra virgen.
Sal y pimienta en grano.

PREPARACIÓN:

Cortar la cebolla en aros y colocarlos en el fondo de una fuente.

Rallar los tomates, pasarlos por el chino y cubrir el fondo del plato, colocar encima de los aros de cebolla y salpimentar al gusto.

Cubrir la cebolla y el tomate con los filetes de bacalao, esparcir por encima unos granos de pimienta negra, regar todo con un chorrito de aceite virgen extra y servir.

CARDO de MUEL en ENSALADA



INGREDIENTES: (para 4 personas)
½ Kg. de cardo de Muel.
100g de tomates Cherry.
3 dientes de ajo.
100g. de guías.
Aceite de oliva extra virgen.
Vinagre de vino tinto.

PREPARACIÓN:

A ser posible el cardo deberá ser de tierra, en caso contrario elegir las pencas interiores, que son, por lo general, más blancas y tiernas.

Limpiar las pencas retirando las hebras, cosa que haremos al ir cortándolas en pequeños trozos haciéndoles varios cortes en los extremos y dejándolos en agua muy fría con un chorrito de limón o vinagre durante la noche anterior, para así conseguir que los trozos de cardo queden rizados. En una sartén, con 2 cucharadas de aceite, dorar los ajos cortados en láminas y cocinar las guías durante 3 minutos y dejar que entibien. Escurrir bien los trozos de cardo colocarlos en una fuente rodeados de los tomates partidos por la mitad, aderezar todo con sal, colocar las guías por encima del cardo y aliñar con un buen chorro de aceite, vinagre y sal.

JARRETES de TERNASCO GUISADOS con HUEVOS TONTOS



INGREDIENTES:

(para 4 personas)
1kg de jarretes de ternasco.
4 dientes de ajos.
1litro de caldo de carne suave.
Aceite de oliva.
1 cebolla pequeña
2 zanahorias.
Harina
Sal, pimienta y romero.
2 huevos
Pan rallado.

PREPARACIÓN:

Para hacer los huevos tontos mezclar los huevos frescos con el pan rallado hasta obtener una masa compacta, hacer pequeñas croquetas, freírlas en aceite y reservar.

Enharinar los jarretes, salpimentarlos y, junto con los ajos rotos, rehogarlos en una cazuela con aceite de oliva, hasta que cambien de color. Una vez dorada la carne, agregar la zanahoria en rodajas, la cebolla en cuatro trozos y el caldo, aderezar con unos granos de pimienta y romero al gusto, tapar la cazuela y dejar cocer por espacio de una hora a fuego lento, es más rápido hacerlos en olla rápida.

Una vez la carne este en su punto de cocción, agregar a la cazuela los huevos tontos, cocer media hora más a fuego medio, colar la salsa, volver a incorporarla a la cazuela y dejar reposar 5 minutos. Servir los jarretes, acompañados de los huevos tontos.

TARTA de YOGUR con MERMELADA de VIOLETAS



INGREDIENTES:

1 tarrina de queso Philadelphia.
1 yogur natural.
2 cucharadas de harina.
1 vaso de leche entera.
½ vaso de nata montada.
1 vaso de azúcar
Mantequilla.
Mermelada de violetas.
16 caramelos de sabor a violetas.

PREPARACIÓN:

Con ayuda de la varilla eléctrica, batir el queso, el yogur, la nata, la harina, el azúcar y la leche hasta que quede una crema uniforme.

Untar con mantequilla un molde para hornear y echar en él la crema, hornear a 180°C durante media hora. Una vez haya subido la masa, dejarla enfriar en el frigorífico; una vez fría desmoldarla y cubrirla con una capa de mermelada de violetas y adornarla con los caramelos.

más de **30.000** personas ven nuestra
REVISTA

ACTUALIDAD

DE LAS EMPRESAS ARAGONESAS

Actualidad de las Empresas Aragonesas es la revista de referencia del sector empresarial aragonés dentro del entorno económico y jurídico, analiza cada mes cuestiones de interés para empresas, profesionales liberales, ejecutivos, directivos y empresarios.

Actualidad de las Empresas Aragonesas se encarta todos los meses con el diario **Expansión**, líder de la prensa económica española, y se distribuye entre empresas profesionales e instituciones. Tiene una audiencia de 30.000 lectores.



Edita y comercializa:

♦♦♦♦
VITALPLUS
-consultores-

Cinco de Marzo 4, 4º B, 50004 Zaragoza • pdonoso@vitalplusconsultores.com • T: 669 81 72 49

WWW.ACTUALIDADDELASEMPRESASARAGONESAS.COM

Facebook: Empresas Aragonesas

Twitter: @Revista_Aragon

ATENCIÓN

En.. 2016

NOS VAMOS DE
VIAJE.....

ORGANIZACIÓN DEL PRIMER VIAJE
PARA ASOCIADOS DE COAPEMA...

**Un destino Europeo, transporte,
régimen alimenticio, guías, visitas,
entradas**

Especial: Incorporación directa al viaje.....

**EN NUESTRA PROXIMA REVISTA INFORMAREMOS DE ITINERARIO, FECHA,
PROGRAMA DE VIAJE Y CONDICIONES GENERALES**

ORGANIZACIÓN TÉCNICA C.A.A. 5

viajes
Aneto C.A.A.5