

Los mayores

en Aragón



Colabora:



**GOBIERNO
DE ARAGON**
Instituto Aragonés de Servicios
Sociales

**Si tienes más de 60 años,
estás en el mejor momento de la vida**

**La Fundación Rey Ardid y
el Centro Natación Helios crean**

CLUB DE VIDA

Actividades saludables y en compañía



**Si estás interesado en formar parte, escríbenos a
fundacion@reyardid.org o infórmate en el 976 74 04 74**

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:
Fotografía:
III Jornadas Convivencia IASS
en Orihuela del Tremedal

Redacción:
Carmen Checa
Pilar Andía
José Luis Gil

Coordina:
Elvira Benabarre
admon@coapema.es

COLABORAN:

Fotografía:
José Luis Gil
Francisco Morales
Eduardo Gracia

Textos:
Jaime Facerías Sancho
Centro Dental Torres Lear
Podoactiva
Julián Romeo García
Elvira Benabarre
Román Nogués Ferreruela
Pilar Andía
José Luis Artero
Francisco Morales
Carmen Checa
Digna M^a Lajusticia
María José Martín
Fco. Javier Iriarte
Guillén Tiestos
Manuel Cunquero
Luis Picó
Guillermo García
María Aladrén
José Luis Gil

Edita y comercializa:

●●●●
VITALPLUS
-consultores-

C/ Cinco de Marzo, 4, 4º B
50004 ZARAGOZA
pdonoso@vitalplusconsultores.com
Pascual Donoso 669 817 249

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

Editorial

Como sabéis nuestro COAPEMA es la mayor agrupación de personas de Aragón, y que en nuestro caso, estamos unidos por los lazos de la edad y de la Jubilación, a los que podemos añadir los de la amistad y los del interés común.

Para ello, y con el fin de mantener siempre vivos los rescoldos de las brasas, hay que activarlos sin cesar y de cuando en cuando añadir nuevos elementos que generen y aumenten la energía y el calor.

Así ocurre con nuestras Asociaciones en las que siempre debemos mantener vivas esas brasas, para que su llama no se apague y sirva para mantenerlas radiantes y dinámicas, ya que haciendo un esfuerzo para mantenerlas, nos ayudamos a nosotros mismos, luchando por conservar nuestras ilusiones, nuestra mente y nuestro físico, con la ayuda que nos contagian o nos pueden contagiar los compañeros y compañeras de nuestras Asociaciones

En esta ocasión tengo el placer de anunciaros, que se van a integrar en COAPEMA 4 Hogares del IASS de Huesca, para unirse a esta noble e importante aventura en común de las Personas Mayores de Aragón, con lo que podemos afirmar que más del 90% de todas las Personas Mayores de Aragón, ya están en COAPEMA, para poder disfrutar de sus posibilidades de colaboración, de defensa, de ayuda y de representación, tanto a nivel local como nacional donde las Personas Mayores de Aragón, tenemos una sólida presencia en el Consejo Estatal.

Es una gran satisfacción dar la bienvenida a los nuevos socios que están entrando por esas puertas que COAPEMA les abre de par en par y ofrece toda su colaboración y amistad.

Ya en las III Jornadas de Convivencia de Aragón del IASS, celebradas en Orihuela del Tremedal, los días 25 al 28 de Abril, hemos tenido el placer de haber podido disfrutar de la compañía de todos los representantes allí presentes de los Hogares del IASS de Aragón.

Ha sido una emotiva experiencia, donde hemos podido compartir momentos de amistad alternando con reuniones para contemplar la realización de proyectos en común.

No queremos dejar pasar la ocasión sin felicitar muy sinceramente al IASS por la celebración el día 28 de Mayo, del XX Aniversario de la creación del IASS, cuyo pasado y cuyo presente son prometedores de grandes logros para la ingente labor social que Aragón necesita.

Sumario

- Jaime Facerías Sancho. Presidente Comarca de Somontano.....	4
- Asamblea General COAPEMA.....	6
- SALUD. Los cuidados de los pies con el paso del tiempo.....	8
- Ronda de visitas en Calatayud.....	10
- SALUD. Implantes dentales.....	11
- Agenda COAPEMA.....	12
- Premios Zangalleta.....	13, 14, 15
- Jornada Intergeneracional. Aulas del colegio Joaquín Costa.....	16, 17
- NUESTROS PUEBLOS. Barbastro.....	18
- PROTAGONISTAS: LOS MAYORES. Jornadas de convivencia para Mayores del IASS en Orihuela del Tremedal.....	20, 21
- PÁGINA ABIERTA. Sobre timos, estafas y otras hierbas.....	22
- EL ABOGADO RESPONDE. Aragón aumenta la presión fiscal.....	23
- MENTE SANA. El sueño y alguna de sus alteraciones.....	24, 25
- Jornada Intergeneracional en los Hogares del IASS.....	26
- Importancia de las asociaciones en la sociedad actual	27
- Padre claretiano, Mariano Avellano.....	28
- TRABAJO SOCIAL. Caminando hacia el buen trato a las personas mayores.....	29
- Club de vida, Fundación Rey Ardid - Centro Natación Helios.....	30
- Nueva exposición del Museo Goya - Colección Ibercaja.....	30
- Las personas mayores somos los mejores conductores.....	31
- Coaching Personal.....	32
- El valor del conocimiento y la fuerza del mayor.....	33
- PÁGINA ABIERTA. Por fin llegó la primavera.....	34
- PÁGINA ABIERTA. Recordando los años de mi niñez.....	34
- FORMACIÓN: Respuestas sanas al sentimiento de culpa.....	35
- PSICOLOGÍA. No soy emoción y experimento todas, ¿quién soy?.....	36
- CON BUEN GUSTO. Menú de primavera.....	38



Jaime Facerías Sancho

Presidente

Comarca de Somontano de Barbastro

Como presidente de la Comarca de Somontano me alegra enormemente la celebración del XXV Encuentro de la Comisión Permanente del Consejo Aragonés de las Personas Mayores en Barbastro. En vuestra jornada de convivencia podréis conocer un pequeño retazo de nuestro territorio, y por eso espero que los participantes se lleven un grato recuerdo.

Por desgracia, en el medio rural la población está muy envejecida, por lo que las necesidades se multiplican. Las Comarcas tenemos un importante reto en el mantenimiento de unos Servicios Sociales de calidad que den respuesta a las demandas de sus habitantes, en igualdad de condiciones respecto a las ciudades.

El modelo de familia se ha reducido respecto a décadas anteriores, y muchas personas de edad viven solas. En ese sentido, la Ayuda a Domicilio, completada con la Teleasistencia, son esenciales para el mantenimiento de las personas mayores en su entorno. Estos servicios son muy valorados por los usuarios, sobre todo por los habitantes de los pequeños núcleos.

Además de estos recursos sociales, nuestro territorio tiene valores ambientales y culturales, que en conjunto lo convierten en un lugar ideal para vivir. Los municipios están bien equipados y hay dinamismo económico. Destacan los sectores turístico, agrícola y agroindustrial. Barbastro es una cabecera comarcal moderna y con abundantes servicios, entre los que resalto el importante papel que desempeña el Hospital Comarcal, que acerca la sanidad a los ciudadanos de un amplio sector de la provincia.

Por todo ello, espero que la asistencia al encuentro sea grata y decidan volver a visitarnos.



GUARA

somontano



turismosomontano.es

Asamblea General Coapema 2016



En el salón de actos del Espacio Joven “Baltasar Gracián” de Zaragoza, tuvo lugar, el pasado 9 de marzo la Asamblea General Ordinaria del Consejo Aragonés de las Personas Mayores.

Desde primera hora de la mañana fueron llegando los representantes de las entidades que componen COAPEMA para atender a la información de actividad del Consejo, y alegar cuantas consideraciones tuvieran oportunas.

La inauguración de la Asamblea, fue llevada a cabo por el director-gerente del IASS, don Joaquín Santos, acompañado por los dos últimos presidentes de COAPEMA, don Jesús Giménez, que lo fue en los últimos años hasta febrero de 2015 y, don Fco. Javier Iriarte, quien ocupa el cargo en la actualidad.

El señor Giménez agradeció a la Comisión Permanente por tal deferencia de acompañarles en la Mesa y dijo estar a disposición, tanto de COAPEMA como de todos los presentes. Deseando lo mejor en su andadura, a la Comisión Permanente.

Una vez declarada abierta la Asamblea y constituida la Mesa, el presidente tomó la palabra para dar resumida cuenta de la Memoria de Actividad del Consejo a lo largo del ejercicio 2015. Primer año de andadura del señor Iriarte como principal representante de las personas mayores en Aragón.

Él mismo explicó, con satisfacción, ante la Asamblea que COAPEMA es recibido en todas las Instituciones con cariño y escuchado con respeto, cuando se les plantean los pro-

blemas de las Personas Mayores con repercusiones socio-sanitarias y de relación.

Por eso, desde un principio de esta nueva etapa, para abarcar temas tan complejos y diversos como los que tiene el colectivo de Mayores, se unieron fuerzas de todos los miembros de la Comisión Permanente, aprovechando de cada uno de ellos, su entusiasmo y dedicación, con cometidos y responsabilidades personales. Hasta llegar a la creación de campos de actuación en Relaciones Institucionales, Comunicación y Publicaciones, Medio Rural, Asuntos Sociales, Información y Formación, Área de la Mujer, de los Cuidadores, temas sobre el Alzheimer, Medios Digitales, Envejecimiento Activo, Solidaridad Intergeneracional o Voluntariado.

A continuación, el señor Santos, director-gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales dio a conocer a los presentes la situación y proyectos destinados a las personas Mayores desde la Administración, siempre con la intención de mejorar y aumentar la calidad de los servicios y prestaciones para quienes más lo necesitan.

La Asamblea General se desarrolló con total normalidad y fueron aprobados todos los puntos del orden del día establecido.

Con las aportaciones presentadas en el capítulo de ruegos y preguntas, todos los presentes mantuvieron el acuerdo de la unión y el apoyo necesario al Consejo Aragonés de las Personas Mayores como representante y defensor de sus entidades y asociaciones y, sus integrantes.

Redacción COAPEMA

**STOP
RONQUIDOS**

PUEDEN
SER
**SÍNTOMA
DE APNEA**

**TARIFAS
AHORRO
en
IMPLANTES**



Centro Dental Torres Lear

Pº INDEPENDENCIA 5, entlo.

50001 Zaragoza

L-J de 9.00 a 20.00

V 9.00 a 15.00

976234333



**OFERTA EXCLUSIVA PARA
SOCIOS o FAMILIAR DIRECTO
DE COAPEMA**

- Primera visita, estudio de ronquido y limpieza dental **GRATIS.**
- **Descuentos especiales.**
- 12 meses de financiación **SIN INTERESES.**



www.torresclinicadental.com
clinatorres@hotmail.com



**NUESTRO LABORATORIO DE
PRÓTESIS GARANTIZA**

**ENTREGA EN EL DÍA
ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS
TODO TIPO DE PRÓTESIS**

Los cuidados de los pies con el paso del tiempo

Cada uno de nuestros pies tiene 28 huesos, 33 articulaciones y más de 100 tendones. Este complejo "puzzle" es una estructura arquitectónica realmente compleja que nos permite mantenernos de pie y desplazarnos durante toda nuestra vida.

Una persona normal a lo largo de su vida va a dar los pasos suficientes como para dar entre dos y tres vueltas al mundo andando. En cada paso cargamos en el pie de apoyo el doble de nuestro peso. Esto nos da la idea de lo perfectamente ideado que está para soportar un nivel de carga intensísimo y "quejarse" poco.

En realidad no solemos prestar demasiada atención a nuestros pies. Además, durante la mayor parte del tiempo los mantenemos encerrados en el interior de un zapato que a veces no está pensado para nuestro tipo de pie. La primera medida importante para cuidar nuestros pies es elegir un calzado correcto y que esté pensado para la actividad que vamos a realizar. Para una persona más mayor, lo ideal sería usar un zapato con una horma suficientemente ancha para que el pie no esté oprimido y no se generen roces, una suela que amortigüe el impacto (mucho mejor usar una suela de goma que una de piel), un tacón prudente y estable (no más de 3 cm en mujer) y que esté fabricado en materiales que permitan la transpiración del pie.

El pie de una persona mayor puede presentar multitud de pequeños problemas que contribuyen a disminuir la calidad de vida y a veces limitan la actividad física, tan necesaria para todas las personas. La mayoría de es-



tos problemas se pueden solucionar de una manera fácil acudiendo al podólogo regularmente.

Hay muchas lesiones que están directamente relacionadas con una forma de pisar defectuosa (metatarsalgias, espolones calcáneos, esguinces de repetición, etc.) y que pueden solucionarse de una forma muy efectiva diseñando y fabricando una plantilla personalizada. Hoy en día contamos con la más avanzada tecnología que permite analizar la forma de pisar de una persona con mucha precisión. Como en Podoactiva, empresa experta en podología y biomecánica, que desde sus inicios, hace ya 10 años, ha estado investigando para ofrecer a sus clientes toda la innovación disponible en el mercado. Sus sistemas de análisis y

sus profesionales en constante formación hacen que la empresa oscense sea pionera en multitud de tratamientos.

Podoactiva se encuentra con muchos casos en consulta de personas mayores que piensan que una plantilla es algo que puede estar solo indicado en niños o jóvenes pero que no es un producto dirigido para ellos. Nada más lejos de la realidad. "De la misma manera que al cumplir años nuestra vista puede verse afectada y

consideramos normal tener que usar unas gafas graduadas, nuestros pies también pueden verse afectados y necesitar unas plantillas personalizadas" comenta Víctor Alfaro, director general de Podoactiva. Una plantilla personalizada correcta puede ayudar a compensar y corregir los problemas que el paso del tiempo ha causado en nuestros pies como la pérdida de tejido adiposo, modificaciones de la alineación del pie o la pérdida de fuerza y estabilidad. Incluso una plantilla puede ayudar en otras partes del cuerpo como las rodillas o la columna.

"Caminar es el mejor ejercicio que podemos recomendar para cualquier persona. Además de mejorar factores metabólicos como la glucosa o el colesterol, también tiene una importancia directa en nuestro sistema circulatorio ya que el gesto de caminar facilita que nuestra sangre retorne desde nuestros pies hasta el corazón", aclara Alfaro.

Por estos y otros muchos motivos es muy importante que prestemos una atención suficiente a nuestros pies, acudiendo regularmente al podólogo. Sólo tenemos dos pies para toda una vida. Tenemos que cuidarlos.





→ **Servicios de quiropodia:**
callosidades, papilomas,
uñas encarnadas,
tratamiento láser hongos...

→ Estudio biomecánico
de la pisada

→ 3D Scan Sport Podoactiva,

→ Diseño y fabricación de
plantillas personalizadas



Ronda de visitas en Calatayud

La jornada del 3 de marzo, fue dedicada, por parte de COAPEMA, a visitar diferentes entidades de Calatayud.

Fco. Javier Iriarte, y José Luis Gil, presidente y secretario, respectivamente, de COAPEMA; acompañados por M^a José Martín, trabajadora social de la entidad estuvieron en:

El Hogar del IASS en Calatayud, allí fueron recibidos por la directora del Centro, Concha Bernal y por la Junta directiva del mismo, cuyo presidente es Antonio Quevedo

El señor Iriarte les explicó detalladamente qué es y qué labor desempeña COAPEMA y, su marco de actuación, etc.

Tras la provechosa conversación, les enseñaron las instalaciones del Hogar y su Centro de día.

Seguidamente, y, acompañados por el señor Quevedo, los representantes de COAPEMA fueron recibidos en el Ayuntamiento de Calatayud por el Sr. alcalde, don Manuel Aranda, colega de profesión con el señor Iriarte, quien le dio todo tipo de detalles sobre COAPEMA, sus fines y el trabajo que desempeña para el cumplimiento de los mismos. Habló de actividades de formación e información, a través de charlas médicas y/o jurídicas, seminarios sobre el buen trato y otras actividades lúdicas, siempre acordes con mantener digna la imagen de las personas mayores en la Sociedad.

El Alcalde, señor Aranda quedó muy satisfecho con el encuentro y acordaron mantener futuras reuniones donde estrechar colaboraciones. Asimismo, ofreció la ciudad de Calatayud a COAPEMA para la realización de alguna de sus actividades.

Para finalizar su ronda, nuestros delegados se personaron en la Asociación de la 3^a Edad de Calatayud y Comarca, fueron recibidos por su secretario, Félix Peral, a quien se le hizo entrega de un dossier explicativo de COAPEMA, al tiempo que le recordaron y ofrecieron los diferentes servicios que COAPEMA pone a disposición de todas las entidades y asociaciones que lo componen.

Tras recorrer las instalaciones de la Asociación, quedaron en verse de nuevo, quizás para futuras actividades.



Implantes dentales

La técnica que permite sonreír, hablar y masticar con la misma seguridad que con tus propios dientes

La ausencia de piezas dentales es un problema frecuente que puede deberse a varias causas.

Hoy en día, afortunadamente, los conocimientos y tratamientos han avanzado haciendo posible una mejor conservación de las piezas dentales; aunque también hay que tener en cuenta la mayor conciencia de la población en lo referente a la salud bucodental. La principal ventaja de los implantes frente a los puentes dentales fijos, además de la mejor estética, es que evitamos el tallado de las piezas adyacentes, lo que supone un daño estructural para dichas piezas. Es por ello, la solución ideal. Los implantes dentales están fabricados en titanio, siendo éste uno de los materiales más biocompatibles.

Para poder realizar la cirugía del implante o los implantes, necesitamos, en primer lugar, un correcto y completo diag-



nóstico, así elaboramos el plan de tratamiento ideal para cada caso. Con anestesia local realizamos en una sola sesión la colocación de uno o varios implantes. El implante se habrá integrado en el hueso tras un periodo de tiempo que varía en función del caso. Una vez integrado el implante, tomaremos las medidas para que el laboratorio fabrique la prótesis fija (pieza dental) que irá anclada en los implantes.

En los casos en los que la masa ósea es insuficiente regeneraremos el hueso en primer lugar, para posteriormente colocar los implantes dentales.

¿CÓMO ES EL PROCESO?

Fase 1

Colocación del implante en el espacio bucal donde se necesita actuar

Fase 2

Durante un periodo que varía en cada paciente, el implante se integra en el hueso de la mandíbula

Fase 3

Una vez integrado, se procede a colocar el diente dando de este modo por finalizado el tratamiento

TURNOS DE TERMALISMO DEL IMSERSO 2016



Turno de 11 noches:

TEMPORADA BAJA (Febrero y Diciembre) • Precio 375 €
TEMPORADA MEDIA (Marzo, Abril, Mayo, Octubre y Noviembre) • Precio 413,50 €
TEMPORADA ALTA (Junio, Julio, Agosto y Septiembre) • Precio 438,80 €

Turno de 9 noches:

TEMPORADA BAJA (Febrero y Diciembre) • Precio 309,30 €
TEMPORADA MEDIA (Marzo, Abril, Mayo, Octubre y Noviembre) • Precio 338,60 €
TEMPORADA ALTA (Junio, Julio, Agosto y Septiembre) • Precio 359,90 €

Por persona en habitación doble en régimen de pensión completa, incluyendo servicios de termalismo: Visita médica, Jacuzzi/baño de burbujas+chorro a presión + gruta húmeda/nebulizaciones + lago natural termal

reservas@balneariodelavirgen.es
www.balneariodelavirgen.es

Tfno: 976 848 220
Fax: 876 872 772

TRANSPORTE GRATIS

Asamblea General 2016 - ARADE

Bajo el lema “La Unión nos hace más fuertes y nos ayuda a mejorar” la Asociación Aragonesa para la Dependencia, celebró su Asamblea General el pasado 17 de marzo.

Una vez inaugurada por el director gerente del IASS, Joaquín Santos, quien expuso a los presentes la situación de los servicios sociales aragoneses en materia de dependencia y centros asistenciales, el señor Santiago Cosculluela, presidente de ARADE dio la bienvenida a todos los presentes y manifestó su satisfacción por tener la seguridad de presentar un trabajo bien hecho, dando paso a la gerente de la entidad, Paquita Morata, para dar cuenta de todo lo realizado a lo largo del ejercicio 2015.

Se puso de manifiesto el incremento de nuevos centros asociados a la entidad y, que no deja de aumentar día a día. Lo cual implica su consolidación como la Asociación Aragonesa de Centros Privados más grande, no sólo en número, sino también en calidad de los mismos.



Como fieles colaboradores en trayectorias tan similares y paralelas, COAPEMA no podía faltar a su invitación, por lo que les acompañaron el presidente, Fco. Javier Iriarte, la vicepresidenta, M^a Pilar Andía y la trabajadora social, M^a José Martín.

XXV Aniversario de la Asociación de Jubilados y Pensionistas Zenón Almai de Pedrola

El pasado 2 de abril, los señores José Luis Gil y Daniel Villagrasa, en representación del Consejo Aragonés de las Personas Mayores, asistieron, por invitación expresa del Alcalde Presidente de Pedrola, don Felipe Egidio Torrez, y de la Junta Directiva de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “Zenón Almai”, a la celebración de su XXV Aniversario, junto con la Asociación de Mujeres, de la localidad.

El acto tuvo lugar en el salón de actos de la Casa de la Cultura de Pedrola; se inició con la Exposición titulada “25 años de la Asociación”, seguidamente, tuvo lugar la Conmemoración del Aniversario. Y, finalmente, la velada terminó con una representación teatral.



Conferencia de Salud en El Temple

El día 13 de abril, en la Asociación de Pensionistas y Jubilados de El Temple (Huesca) el Dr. Francisco Morales Asín, vocal de la Comisión Permanente de COAPEMA y miembro del Aula de Salud del Colegio de Médicos de Zaragoza, disertó sobre “El Sueño y el Sistema Nervioso Central. Alteraciones”

Más de 30 personas mayores de la localidad estuvieron atentos a las curiosidades que el doctor Morales expuso en cuanto al tema. Al final de la charla, se abrió un turno de preguntas en el que se abordaron experiencias y preguntas de los asistentes.

El interés del público, lo fascinante del tema, la profesionalidad del ponente y la atención de la Junta directiva de la asociación por que todo saliera bien, superaron el éxito de la jornada.



Premios Zangalleta 2016



El pasado día 6 de abril en el Paraninfo de la Universidad de Zaragoza tuvo lugar la entrega de los Premios "Zangalleta" que, anualmente otorga DFA (*Disminuidos Físicos de Aragón*), para reconocer la labor de distintas organizaciones en torno a la normalización y a los derechos de las personas con discapacidad.

La mesa presidencial estuvo formada por el Presidente de DFA, don José Miguel Monserrate, la Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, doña M^a Victoria Broto; la Vicealcaldesa del Ayuntamiento de Zaragoza, doña Luisa Broto, y el Vicerrector de la Universidad de Zaragoza, don Fernando Zulaica.

En el acto de apertura, el Presidente de Fundación DFA, José Miguel Monserrate, agradeció a la Universidad de Zaragoza y a los premiados su labor con las personas con discapacidad y quiso recordar la importancia del término personas con discapacidad, porque, ante todo, *somos personas, no sólo discapacitados*.

Los premios Zangalleta, en su 22^a edición fueron otorgados a:

ROTARY CLUB ZARAGOZA, por el trabajo desarrollado a nivel mundial para erradicar la polio. Recogió premio su presidente, don Pedro Corona.

La COOPERATIVA AUTO TAXI ZARAGOZA, por su contribución en la mejora de la movilidad ciudadana y, en particular, de las personas con movilidad reducida. Recogió el premio su presidente don Jesús Gayan.

AGESTIHABITAT, por su compromiso con la accesibilidad de las viviendas en sus promociones inmobiliarias y, su dedicación e impulso proporcionado al sello de Buenas Prácticas. Recogió el premio don Carlos Pérez.

Y, por último, a FACTORÍA PLURAL, por la disponibilidad y atención dedicada en sus programas, dando a conocer los eventos y actividades organizadas en Aragón tanto por la Fundación como por el resto de entidades del sector de la discapacidad. Fue don Fernando de Yarza, Consejero Director del Grupo Heraldo, quien recogió el premio.

Como no podía ser de otra manera, COAPEMA, también estuvo allí, porque a ambas entidades les unen intereses comunes. La vicepresidenta, Pilar Andía y el secretario, José Luis Gil, disfrutaron de la velada en representación de las personas mayores en Aragón.

Fundación DFA es la entidad más veterana y representativa de personas con discapacidad física de Aragón. Y de la que cabe resaltar "su empeño y su pasión" para lograr la normalización de las personas con discapacidad.

Además, Fundación DFA está de enhorabuena, en éste, el año de su 40º aniversario, las Cortes de Aragón han decidido concederle su máxima distinción, La Medalla de las Cortes de Aragón; reconociendo así, su compromiso y consolidada trayectoria, que la han convertido en referente obligado en el campo de la discapacidad, así como su estrecha colaboración con administraciones y agentes sociales para la mejora de la atención a este colectivo en aras a lograr una mayor sensibilización social. ■ ■ ■



■ ■ ■

En esta ocasión, nos es grato poder disponer de unos minutos para charlar con don Jesús Gayán, presidente de la Cooperativa Radio Taxi 75.

¿Qué representa para la COOPERATIVA AUTO TAXI ZÁRAGOZA recibir un premio como el que le ha otorgado la DFA?

Es una alegría y es un premio importante para nosotros por el reconocimiento que supone.

¿Están, entonces, haciendo las cosas bien?

Si, con mucho esfuerzo hemos conseguido prestar un buen servicio a las personas con movilidad reducida.

¿De cuántos vehículos adaptados dispone la Cooperativa?, ¿son suficientes?

Actualmente tenemos 52 vehículos adaptados. Hemos aumentado 30 en un par de años y confiamos, con la ayuda del Ayuntamiento en tener 80 taxis adaptados en 2017.

¿Están, en Aragón, las empresas suficientemente concienciadas en la adaptación de sus servicios a las personas discapacitadas y/o dependientes?

En general sólo en las grandes ciudades.

¿Cuáles son las principales características que requiere un vehículo para ser adaptado?

Capacidad y comodidad.

¿Cuántos tipos de adaptación hay en los vehículos?

Hay varias, pero todas se parecen. Es hacer accesible la si-

lla de ruedas con la máxima comodidad posible.

¿Admiten estos vehículos, todo tipo de sillas de ruedas homologadas que hay en el mercado?

Por supuesto que sí, no hemos tenido problemas con ninguna.

¿Es elevada la inversión de sus cooperativistas en la adaptación de sus vehículos?

La inversión la realiza el socio individualmente, supone un coste más alto que lo normal.

¿Disponen de subvenciones o convenios de colaboración con la Administración?

Si, disponen de una subvención de 4000 Euros por el sobre coste de la adaptación.

¿Supone un taxi adaptado un beneficio extra para su propietario en comparación con los servicios de un taxi sin adaptar?

Si, desde que existe el convenio con el Ayuntamiento para subvencionar a personas con movilidad reducida.

También tienen una clientela importante en las personas mayores con dificultad para desplazarse.

¿Hay diferencia en sus tarifas u otras condiciones especiales para la utilización de un vehículo adaptado?

No existe diferencia es la misma que cualquier taxi.

¿Existe una media de servicios diarios de taxi para personas con movilidad reducida?

La media diaria oscila entre 190 y 200 servicios, pero hay

■ ■ ■



que destacar los miércoles porque es el día de la semana que más servicios se realizan llegando a alcanzar aproximadamente los 250.

¿Algún proyecto o sugerencia próxima, de Radio Taxi 75, que quiera decirnos...?

Bono taxi con tarjeta ciudadana para personas mayores con movilidad reducida para desplazamientos a Hospitales, etc.

Si hay algo imprescindible en nuestros colectivos de personas de movilidad reducida y mayores que les ayude a

evitar el aislamiento, es el salir a la calle, lo cual, no siempre es tan sencillo como parece. Por eso, es importante valorar a quienes hacen algo por mejorar la calidad de vida y por su integración en la sociedad.

Desde estas líneas, solo nos queda felicitar a la Cooperativa Radio Taxi 75 y al resto de galardonados; así como manifestar nuestro apoyo a la organización por la elección de candidatos tan merecedores de tal reconocimiento.

Redacción COAPEMA



La Fundación Bancaria "la Caixa" destinará MÁS DE 2.000 MILLONES DE EUROS A OBRA SOCIAL en los próximos cuatro años

El Plan estratégico de la Fundación Bancaria "la Caixa" 2016-2019 contempla un aumento gradual del presupuesto destinado a Obra Social a razón de 10 millones de euros anuales, hasta alcanzar los 530 millones de euros en 2019.

Bajo el lema «Cambiamos presentes, construimos futuros», la Obra Social "la Caixa" se fija como misión contribuir a la construcción de una sociedad mejor y más justa, que dé más oportunidades a las personas que más lo necesitan.

Con esta premisa, el nuevo Plan Estratégico 2016-2019 prevé concentrar la acción de la entidad en torno a tres grandes ejes estratégicos: ámbito social, investigación, y educación y cultura.

«Este documento rector hace patente que la Obra Social es y, seguirá siendo, el alma de "la Caixa"», explicó Isidro Fainé, presidente de la Fundación, priorizando los programas sociales en dos líneas de actuación: la lucha contra la pobreza infantil y el fomento de empleo. Ambas concentradas en el desarrollo de dos programas plenamente con-

solidados y, con un impacto transformador contrastado: *CaixaProinfancia*, dirigido a la atención a familias con niños en riesgo o situación de exclusión, e *Incorpora*, centrado en promover la contratación de colectivos vulnerables.

Además, el señor Fainé, remarcó la importancia que en el nuevo plan adquieren la mejora de la eficiencia de la inversión social y el apoyo a la investigación biomédica.



Jornada Intergeneracional aulas del Colegio Joaquín Costa

Julián Romeo García
Responsable Área
Intergeneracional
COAPEMA



A modo de introducción hay que decir que los Programas Intergeneracionales (P.I.) en las aulas fueron aprobados en la Asamblea General del Consejo Aragonés de Personas Mayores (COAPEMA) del 26 de febrero de 2014 a propuesta de la Comisión Permanente (C.P.).

La C.P. del COAPEMA busca con estos programas reforzar la "Solidaridad entre generaciones", fomentando la comprensión, la tolerancia, el respeto y, favoreciendo el diálogo y el aprendizaje mutuo.

Durante este año 2016 y como se cuenta en el número anterior de esta revista (febrero 2016- nº 85) se ha celebrado ya una jornada en las aulas del Colegio Agustina de Aragón.

En el caso que nos ocupa reseñar, la 'jornada' se ha convertido en 'jornadas', al ofrecernos la dirección del colegio Joaquín Costa ser la parte central de su semana cultural, que habitualmente celebran la semana anterior al día de San Jorge y concretamente este año los días 19, 20 y 21 de abril.

Durante tres mañanas las Personas Mayores (P.M.) voluntarias, procedentes de los siguientes centros y asociaciones:



Hogares del IASS Balsas Ebro Viejo, Picarral, San Blas y El Boterón.

Centros Municipales de Convivencia para Mayores Oliver, Estación del Norte y Terminillo.

Federación Jubilados de la UGT.

Asociaciones de Mayores de Jubilados Policía Nacional, de Viudas, del Carmen, de Malanquilla, de La Inmaculada de Muel, de la Universidad de la Experiencia, y el Club Cultural 33.

Fueron las que, con el lema "Cuando yo tenía tu edad", invitaron a los alumnos del "Joaquín Costa" a un viaje en el tiempo, a los años 50 del pasado siglo XX. Cuando muchos de esos voluntarios teníamos su edad.

La edad de los alumnos abarcaba desde los tres años de 1º de infantil hasta los 11 de sexto de primaria, distribuidos en 19 aulas donde cada una de estas mañanas una P.M. les hablaba sobre:



En qué juegos participaba, qué juguetes tenía, cómo era su escuela, sus aficiones, oficios que él conocía y ya han desaparecido, cómo nos comunicábamos, nuestros cuentos y canciones... Después del recreo, algunos alumnos nos enseñaron las instalaciones del colegio y la exposición de objetos antiguos preparada por el colegio con la ayuda del AMPA del mismo.

Las tardes de los dos primeros días y en el salón de actos del colegio actuaron la Rondalla de Jota del Terminillo, El grupo de Baile en línea de la Estación del Norte y el Grupo de Armónicas del Boterón.

Todo este programa tuvo su presentación y bienvenida el día 19 de abril a las 9:30 en la que intervinieron el Director del Centro Escolar, el Presidente de COAPEMA, el vocal coordinador del programa de la C.P. y el Dir. General de Personal y Formación del Profesorado del Dpto. de Educación del Gobierno de Aragón D. Tomás Guajardo.





Hasta aquí la reseña da noticia de qué se hizo. Ahora empieza lo difícil para el que escribe. Como trasladar al lector el cómo se vivieron estas jornadas por parte de todos.

Las sensaciones y sentimientos de las P.M. voluntarias ante la curiosidad y espontaneidad de los niños con sus preguntas, fueron resumidas por la mayoría de ellos como experiencia gratificante y dispuestos a repetirla.

Todas las P. M. que participamos nos sentimos como en casa y formando parte durante estas jornadas de la comunidad educativa del colegio. Aquí, el mérito es del equipo de dirección y docente. Desde la afable acogida de su director Francisco, pasando por la capacidad de trabajo del Jefe de estudios, David y, las ganas de ayudar de las conserjes Cristina y M^a Carmen, hasta el apoyo de todos los profesores en las aulas, fue lo que nos hizo sentirnos en familia.

Los alumnos con su natural espontaneidad nos daban señales de pasarlo bien, con sus muestras de cariño, los pequeños y, los deseos de repetir de los mayores, según manifestaron escribiéndolo en un mural, que quedó, junto con la foto de todos, como testigo final de la actividad.

Para el recuerdo quedarán también las imágenes del escenario del salón de actos lleno de niños y mayores bailando en línea, el viejo sonido de las armónicas, o el brío de un grupo de alumnas bailando una jota. Tampoco olvi-



daremos, los que lo presenciamos, los esfuerzos de los pequeños para correr con el aro, la tensión para colocar el taco en el número siete, la concentración con que tiraban la herradura, la habilidad de algunos con las mazas de los birlos o el poco acierto de otros con el juego de la rana... El hall del colegio con la exposición de fotografías antiguas tanto del colegio como de las familias de algunos alumnos son las últimas imágenes que nos llevamos de estas jornadas en las aulas de este singular edificio que se diseñó para albergar el colegio Joaquín Costa.





Barbastro Capital de la Comarca del Somontano

La Comarca del Somontano de Barbastro se encuentra situada en el centro-este de la provincia de Huesca. Su superficie es de 1.166 Kms. cuadrados y con una población que ronda los 24.500 habitantes. De ella se dice que encierra muchos mundos en uno, ya que en escasos kilómetros se pasa de llanos de cereal y viñedo a abruptos acantilados de la Sierra de Guara, o de profundos barrancos, donde habitan las aves rapaces, al piedemonte más humanizado. La Comarca cuenta con 60 poblaciones agrupadas en 29 municipios, de los que la Ciudad de Barbastro es, y ha sido, su capital, y que posee alicientes más que sobrados para disfrutarla con una visita.

Su nombre deriva del latín BARBASTRUM y los romanos ya mantenían población en la zona, al ser un excelente cruce de caminos entre el llano y la montaña. Tomada por los árabes tras la invasión de la península, la engrandecieron y convirtieron en la capital de la aquella comarca, de tal modo que, los primeros reyes de Aragón deseaban su conquista, hecho ocurrido el 1101, reinando Pedro I. Esa estancia árabe durante casi 300 años todavía se conserva en el trazado de parte de su casco antiguo.

Barbastro es un centro comercial y de servicios de primer orden para la propia ciudad y para todo el Somontano y también una ciudad de ferias, no en vano desde 1512 se celebra cada 2 de febrero la feria de la Cande-

laria, amén de los numerosos certámenes que dinamizan la actividad empresarial de la ciudad.

La monumentalidad de la ciudad se observa en su Conjunto Histórico Artístico, con la catedral, el Museo Diocesano, la Plaza del Mercado, los palacios renacentistas, la iglesia de San Francisco, el Santuario del Pueyo y el Conjunto de San Julián, puerta de entrada a la Ciudad y donde se localiza la oficina de turismo y el Centro de Interpretación del Somontano y el Espacio del Vino.

La Catedral de la Asunción de Nuestra Señora es el edificio más notable de la Ciudad. Se alza sobre el lugar que ocupaba la antigua mezquita mayor musulmana. El exterior es muy sobrio a base de muros y aristas reforzados con grandes contrafuertes, pero cuando atraviesas la puerta principal, el ánimo se sobrecoge por la grandiosidad y la belleza que observa, no en vano es uno de los edificios religiosos más bellos de Aragón. Estamos ante un edificio gótico-renacentista, del primer tercio del s.XVI, a base de planta de salón con tres naves de gran altura. De los pilares que separan las naves parten en forma de palmera los nervios de las complejas bóvedas de crucería, que es la parte más llamativa del conjunto. Además de las capillas que la complementan hay que destacar el magnífico retablo mayor, con banco de alabastro, obra de Damián Forment.

Separada del templo y en medio de la plaza que ocupa, sobresale la torre

de campanas de planta octogonal de tres pisos, rematados con techo plano y cúpula piramidal. Ciertamente muy llamativa al no estar adosada al edificio.

En un lateral de la plaza de la catedral se encuentra el Museo Diocesano, que nació para preservar los objetos religiosos de la diócesis de la destrucción o desaparición. Es un edificio del s. XVI, construido siguiendo el modelo de casa señorial aragonesa de la época como residencia del Obispo. Se merece una visita pausada.

Dentro del casco antiguo podemos ver dos plazas emblemáticas para los barbastrenses: la Plaza del Mercado, con edificios relevantes en esa llamativa plaza porticada a la que acuden los comerciantes y hortelanos a vender sus productos y la Plaza de la Constitución, en la que destacan los edificios del Ayuntamiento, el Colegio de Escolapios y la casa de la Hermanitas de los Ancianos Desamparados.

Callejeando por ese mismo casco antiguo nos encontraremos con edificios renacentistas, como el Palacio de los Argensola, hoy biblioteca municipal, o Casa Latorre, actual sede de la Universidad a Distancia.

Se me quedan muchas cosas en el tintero, como corresponde a una ciudad importante, pero puedo asegurar que una visita sosegada a Barbastro es un placer para los sentidos y nos induce a conocer mejor las maravillas que poseemos en Aragón.

XXV ENCUENTRO DE LA COMISIÓN PERMANENTE DE COAPEMA CON LAS ASOCIACIONES Y ENTIDADES DE PERSONAS MAYORES DE ARAGÓN

28
mayo
2016



BARBASTRO

Informa:
COAPEMA
C/ Franco y López, 4
50005 ZARAGOZA
Tel. 976 434 606
info@coapema.es
www.coapema.es

- 10:00 h. ➡ Llegada y recepción de Autocares a Barbastro.
- 11:00 h. ➡ Concentración de asistentes en Conjunto de San Julián.
Recepción de autoridades y bienvenida del Alcalde de la ciudad.
- 11:30 h. ➡ Ofrenda floral y de frutos a la Virgen de la Asunción en la Catedral de Barbastro.
Acompañados por la Coral Barbastrense.
Acto presidido por el Obispo de Barbastro-Monzón, don Ángel Pérez Pueyo.
- 12:00 h. ➡ Visitas guiadas a puntos de interés turístico de la Ciudad.
- 12:15 h. ➡ Reunión extraordinaria de la Comisión Permanente de COAPEMA.
- 13:45 h. ➡ Traslado de asistentes al Recinto Ferial de Barbastro.
- 14:30 h. ➡ Almuerzo de Convivencia.
- 16:45 h. ➡ Festival Folklórico Aragonés a cargo de la Escuela de Folklore "Salvador Fierro" de Barbastro.
- 18:30 h. ➡ Fin de la Jornada.
Salida hacia los puntos de origen.



INSCRIPCIONES:

Las reservas se realizarán en la propia Asociación.

Cuota: 25 € por persona.

Incluye: Transporte, Almuerzo-comida, Seguros de viaje.

PLAZAS LIMITADAS.

Hasta completar el aforo. Por riguroso orden de inscripción.



Organiza:



Colaboran:



Ayuntamiento de Barbastro



Obispado de
Barbastro-Monzón



Instituto Aragonés de Servicios Sociales

Jornadas de convivencia para mayores del Instituto Aragonés de Servicios Sociales



Hemos tenido el placer de saludar a todos los representantes del IASS, allí presentes, cuya gran mayoría forman parte de COAPEMA

Orihuela del Tremedal, (Sierra de Albarracín). Un lugar perfecto para descansar y disfrutar de la naturaleza durante unos días.

Así es como el Gobierno de Aragón dignifica la labor de las Personas Mayores que forman parte y trabajan desinteresadamente para que los Hogares de Personas Mayores de Aragón funcionen. Ellos son los sentidos de sus directores y directoras; en muchas ocasiones transmiten las sensaciones de sus coetáneos y canalizan sus demandas. Colaboran en cuanto acontece y, son el vivo ejemplo de Voluntariado y Envejecimiento Activo.

A estas Jornadas están invitados representantes de todos los Hogares del IASS en las tres provincias aragonesas. Son unos días, además, de merecido descanso, de entretenimiento, de convivencia y, de formación. Porque..., queda tiempo para todo. De eso, ellos saben mucho.

La Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, M^a Victoria Broto, fue la encargada de



darles la bienvenida a la Residencia de Tiempo Libre de Orihuela del Tremedal, y de la Inauguración del Encuentro. Dijo estar contenta de reunirse con el gran colectivo que forma parte de su Consejería. En sus palabras recordó y valoró el gran papel de las personas mayores en la Sociedad actual, por su apoyo y colaboración incondicionales; haciendo frente a situaciones verdaderamente difíciles, tanto de estabilidad económica como de conciliación de la vida familiar, principalmente.

Asimismo, concluyó M^a Victoria Broto, estar orgullosa de defender la Consejería de Derechos Sociales, porque todas las personas tienen derecho a un proyecto de vida. Alentando a todos a continuar en actividad, sin pararse y sobre todo, con ganas de aprender.

Eduardo Traid, director provincial del IASS Zaragoza, fue el primero en iniciar las charlas y conferencias del programa previsto; habló sobre los Recursos de Atención a las Per-



sonas Mayores y, nos enseñó a discernir entre Discapacidad, Dependencia e Incapacidad. Al finalizar su ponencia, se creó un interesante coloquio con el público.

Pero la jornada todavía no había terminado, en cuanto a formación se refiere, el doctor Fco. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA, habló sobre los "Secretos de la Genética: Sorpresas sobre la Longevidad". Quien, de forma amena y con el sentido del humor que le caracteriza, explicó que, a lo largo de la historia, en lo relativo a la longevidad, tanto los relatos históricos como las predicciones, todos ellos insisten en la forma de vida y en la dieta como claves esenciales para alargar el periodo de vida.

El segundo día, el fiscal jefe de la Audiencia Provincial de Teruel, Jesus Gargallo explicó la Necesidad de Medidas de Protección jurídica en las Personas Mayores. Dando certeza de la protección legal asegurada para mayores y cuidadores en cualquier momento y circunstancia.





■ ■ ■

Finalmente, el miércoles, 27 de abril, fue Joaquín Santos, director gerente del IASS, quien inició la jornada, dando a conocer los Planes del IASS para la Protección Social de las Personas Mayores. Dio cuenta de la puesta en marcha de distintos proyectos, a modo de estudio, en distintos hogares de mayores o residencias. Habló del marco presupuestario, muy complicado, de la Institución, A pesar del cual, se va intentar desactivar el estancamiento que ha sufrido el IASS en los últimos años, desde reparaciones básicas en distintos centros y residencias, premios de investigación social, formación del personal relativo a servicios sociales, cambios tecnológicos en servicios informáticos y aplicaciones; seguimiento de la calidad de los servicios sociales en Aragón. Y un largo etcétera que, espera ir activando a lo largo de la legislatura; priorizando en la actualidad las necesidades sociales más acuciantes.

Finalmente, Joaquín Santos y, como parte participante en la clausura de estas jornadas, recalcó igualmente, que los Hogares, han de ser lugares memorables, de encuentro, donde estar y/o hacer amigos, donde te encuentres como en casa, estar cálido, manteniendo el propio espacio. Y, donde disponer de otros servicios complementarios a los propios, como pueden ser peluquería, podología, y otros programas de envejecimiento activo.

En la parte de visitas y entretenimiento de las Jornadas, las más 100 personas asistentes, tuvieron la oportunidad de participar en campeonatos de diversos juegos de mesa y otros juegos tradicionales. Así como de conocer, acompañados por Agustín Montón, director de la Residencia, los Tremedales, Rodenas y el castillo de Peracense y, el propio pueblo de Orihuela del Tremedal.

Nosotros, en representación de COAPEMA, tampoco perdimos la oportunidad de saludar a quienes ya nos conocen y de presentarnos ante los que éramos desconocidos, les brindamos la posibilidad de integrarse en COAPEMA, constatando que no tenemos otro interés que defender sus intereses. Solo, a cambio de que nos cuenten sus necesidades.



Además del citado presidente, Fco. Javier Iriarte, asistieron Pilar Andía, vicepresidenta, Antonia Gracia e Ismael Gerique, ambos vocales de la Comisión Permanente. Acompañándonos, en esta ocasión, el presidente de la Federación Comarcal de Jubilados y Pensionistas del Matarraña, José Lombarte, quien pudo conocer de primera mano la organización de los Hogares pertenecientes al Instituto Aragonés de Servicios Sociales.

Fueron jornadas en las que ninguna de las autoridades autonómicas, relacionadas con el colectivo, quisieron perderse la posibilidad de encontrarse con los Mayores. Desde el director provincial del IASS Teruel, Jose Antonio Sánchez Bel, y la subdirectora, Covadonga, quienes ejercieron su papel de anfitriones a las mil maravillas. Y los dos directores provinciales de Zaragoza y Huesca, Eduardo Traid y Eloy Torre, respectivamente. Así como las directoras y directores de Hogares que estuvieron acompañando a sus Mayores.

Solo decir que ha sido un verdadero placer haber convivido con todos. Y, ... ¡hasta la próxima!

Elvira Benabarre
Secretaria General COAPEMA





Pilar Andía
Vicepresidenta COAPEMA
Hogar IASS Picarraf

Sobre timos, estafas y otras hierbas



Me sorprendió, mis queridos amigos, la vuelta a ser actualidad de estos temas, ya antiguos.

No intento sentar cátedra: tan solo, repasar, con y para vosotros estos casos, que, creo no debemos de olvidar, para evitar así que nos ocurra.

La pasada semana, saltaban a los medios, en modo de noticias, estos temas.

- "Un anciano de más de noventa años, estafado, en varios miles de Euros" -

La cantidad, variaba según la fuente informativa, en manera tangible; pero, ni eso ni la edad es lo importante; pero, sí el que esto pase.

No sé de qué modo ha ocurrido, pero todos sabemos, que siempre hay quien intenta aprovecharse del más frágil. Y lo tienen estudiado, y ensayado, llegando a poder vivir de ello.

Recordad: "La estampita"; "el toco mocho", no sé: enormes variedades. No olvidarlo: se dedican a eso.

No tiene que ocurrir. Siempre os diré lo mismo: tenemos la experiencia suficiente como para no caer en ellos.

Tened en cuenta siempre: -Nadie nos va a poner en las manos un regalazo.

-Nadie nos dará duros a peseta. - "ESE", no es tonto: es listísimo.

- El tonto, es quien lo crea. - Mejor, pasaros de desconfiados. - Antes de nada, no haced caso. - Consultad, sí, pero con los vuestros. - No llevéis mucho dinero encima.

- Nunca subáis de nuevo a casa a por más dinero. - No es el negocio de vuestra vida. - En caso de duda, volver a los puntos anteriores. - Cuidado con las tarjetas de crédito.

...Y muchas más consideraciones sobre el tema en cuestión. Todo es poco.

En cuanto a contratos de todo tipo: - No acordar ninguno por teléfono; si estáis convencidos, de que esa oferta de telefonía, (por ejemplo), os conviene; pedid que os lo envíen por escrito. - Si no es así, no ceded. - Personalmente, considero peligroso tratar por Internet.

- Leer siempre, SIEMPRE, la letra menuda, y comprenderla. - Aunque sea un conocido el que os lo ofrece. - Acordaros de las Preferentes. - Tener siempre en cuenta la obligación de permanencia.

- No deis el número de cuenta, ni saquéis un recibo para que puedan ver el tipo de contrato que tenéis; suele llevar ahí ese número. No tenéis por que enseñarlo a nadie.

Que esa experiencia que nos sobra, sirva para evitar ningún caso más como el que tratamos al inicio.

Ya sabéis: todavía servimos para mucho, y lo demostraremos cada día nuevamente...

Es la opinión, amigos, de Pilar.



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 ASESORÍA JURÍDICA 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



ARAGÓN AUMENTA LA PRESIÓN FISCAL

Tributación actual por el Impuesto de Sucesiones y Donaciones

En el número 84 correspondiente al mes de diciembre de 2015, anunciábamos las modificaciones aprobadas por el Ejecutivo Autonómico en materia de Impuesto de Sucesiones y Donaciones (además de en otros siete tributos), consistentes, básicamente, en la eliminación o minoración de algunas de las bonificaciones y reducciones existentes hasta la fecha, y que han entrado en vigor el 01 de enero de 2016.

Debemos recordar que el ISD es un tributo estatal que fue cedido a las Comunidades Autónomas de manera que cada una de ellas puede regularlo de forma distinta, pero sin llegar a eliminarlo.

En síntesis, se mantiene la denominada bonificación para adquisiciones mortis causa, de un 65% siempre y cuando la base imponible sea igual o inferior a 100.000 euros y el patrimonio preexistente del sujeto pasivo (esto es el heredero o legatario) no exceda de 100.000 euros. Además, esta bonificación continúa siendo incompatible con otras, en particular con la reducción autonómica, que continúa siendo de 150.000 euros.

Por otra parte, la bonificación no podrá aplicarse cuando el contribuyente se hubiera practicado la reducción prevista en el art. 132.2 de la normativa del impuesto, relativa al impuesto de donaciones (Decreto Legislativo 1/2005 de 26 de septiembre del Gobierno de Aragón, dictado en materia de tributos cedidos), en los diez años anteriores - antes eran cinco -, a la fecha de devengo del impuesto, y siempre que la condición de donante u causante coincidan en la misma persona.

Las consecuencias de este incremento en la presión fiscal no se han hecho esperar; el pasado 28 de febrero el diario HERALDO DE ARAGÓN destacaba que *“Aragón es la comunidad que más perjudica a las clases bajas y medias con su reforma fiscal”* (pág. 8), precisando que *“hasta en Andalucía pagan ya menos impuestos”*. Aragón, que hasta 2015 era la segunda comunidad con menor presión fiscal de España, *se ha convertido en la autonomía que más grava los patrimonios entre 400.000 y 800.000 euros*.



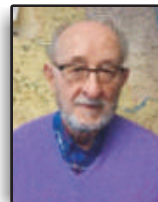
En particular, el rotativo aragonés afirmaba que el castigo es doble en Sucesiones y Donaciones, haciéndose eco de un informe emitido por el Consejo General de Economistas: *“Aragón ha sido la única de las 17 autonomías que ha subido la presión fiscal tanto para los descendientes directos como para los familiares de segundo grado.”* (...). Ningún otro gobierno ha introducido cambios para penalizar este tipo de herencias. De hecho, Canarias, Castilla y León, Galicia y Murcia han seguido el camino contrario y han aprobado más bonificaciones.”

Para explicar gráficamente el alcance de la subida fiscal, vamos a retomar el ejemplo que publicaba recientemente la edición digital del diario EXPANSIÓN: un contribuyente soltero de 30 años que herede un patrimonio con un valor de 800.000 euros. Si el fallecido tenía su último domicilio en las Islas Canarias el contribuyente abonará 134,23 euros mientras que en Madrid el sujeto pasivo abonará 1.586,04 €. Pero si tributa en Andalucía deberá ingresar en esa Hacienda Autonómica nada menos que 164.049,35 €; en Asturias 162.618,90 €; en Extremadura 158.796,17 € y en Aragón 155.393,70 € lo que nos sitúa a la cabeza de la tributación en algunos supuestos.

En conclusión, como ya dejamos escrito hace unas fechas, Aragón vuelve a ser una de las Comunidades Autónomas más perjudicadas por la existencia del Impuesto de Sucesiones, generando una considerable discriminación entre los ciudadanos españoles, en función de la región en que residan (y se mueran).

El sueño, y algunas de sus alteraciones

Francisco Morales
Neurólogo



El sueño, y algunas de sus alteraciones

El ciclo circadiano son los cambios biológicos que suceden, en el humano, durante las 24 horas de un día, los más marcados, y evidentes, serían la sucesión de la vigilia y el sueño.

La vigilia (o el estar despierto) supondría una activación de la corteza cerebral, merced al influjo de unas vías nerviosas, que arrancan desde el troncoencéfalo, y después de contactar en el tálamo se dispersan por toda la superficie del cerebro, es el llamado sistema reticular activador ascendente.

Cuando un animal se dispone a dormir, lo hace en un sitio protegido, para evitar ser agredido y cazado, y lo hace en un sitio en donde pueda evitar estímulos, que pondrían en marcha su sistema reticular ascendente, con lo que consecuentemente activarían su corteza cerebral, y le despertarían.

Nosotros los humanos también escogemos un cuarto recogido, aislado en lo posible de ruidos y de luz, este cuarto debe ser seguro y estará en penumbra, para cumplir parámetros de protección y de aislamiento

Necesidad de sueño en los mayores

Una persona mayor suele dormir menos que un joven. Cada persona tiene necesidades concretas de sueño. Las necesidades de dormir, tanto en cantidad de tiempo como el momento de dormirse y despertarse, son muy diferentes entre las distintas personas. También es verdad que todas las noches no se duerme igual, ni en cantidad ni en calidad.

Durante el sueño hay distintos periodos, en los que el proceso de dormir es diferente. Estas partes del sueño se han estudiado de forma muy precisa con los llamados trazados poligráficos, conseguidos con la electroencefalografía, la electrocardiografía, el pulso y el ritmo respiratorio, así como el movimiento de los ojos.

■■■

pasatiempos



Actividad Mental
Centros de Mayores
"Terminillo" y
"Rey Fernando"

5
AMADA
ANDÉN
MEJOR
MESÓN
NUEVO
OESTE
RECIO
TACTO

UNA PALABRA
ESTÁ REPETIDA
¿CUAL ES?

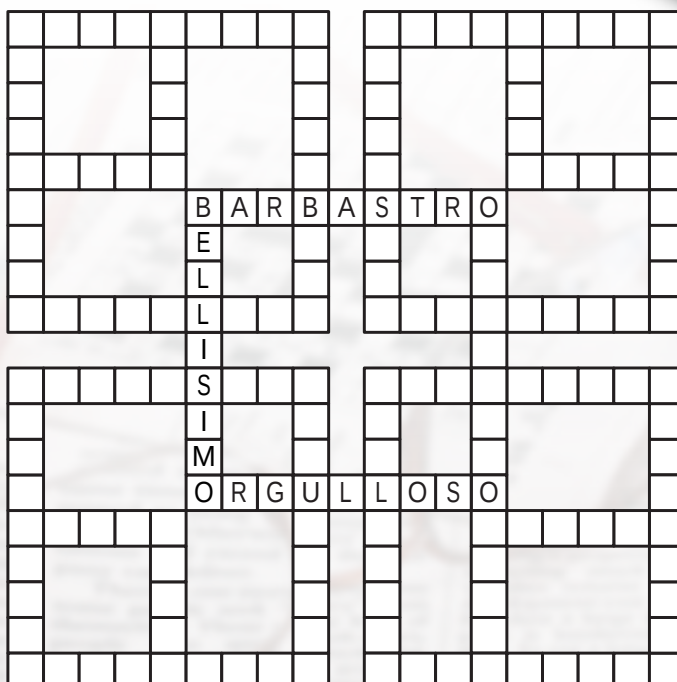
9
ALABASTRO
ALACRIDAD
ALMANAQUE
ASISTENTE
BARBASTRO

9
OBSERVADO
ORGULLOSO
ORIENTADO
PREPARADO
PROCESASO

9
BELLÍSIMO
DERRIBADO
ENTRENASE
ESQUILADO
OBJETANTE

9
SALVAUÑAS
SEMINARIO
SOMORGUJO
SUPLENTE

40 CRUZADA BARBASTRO





■ ■ ■

Se ha establecido, que en el principio del sueño se lentifica el ritmo del trazado electroencefalográfico, produciéndose según la profundidad del sueño distintas agrupaciones y duraciones de ritmos lentos. Sin embargo, durante ciertos tiempos del sueño el ritmo se acelera (pareciéndose en su forma y frecuencia al ritmo de vigilia), y se recogen también, en esos instantes, movimientos rápidos de los ojos. Ello se ha llamado sueño REM; estas siglas corresponden a “rapid eye movement”, es decir: movimientos rápidos oculares. Durante el sueño REM, es el momento en que se sueña., el resto del sueño tiende a clasificarse como NREM (es decir no REM).

Hay variadas alteraciones del sueño, vamos a considerar el insomnio, síndrome de piernas inquietas, ronquido y apnea y somnolencia diurna

Insomnio

Si se padece insomnio hay que comprobar, si el dormitorio es una habitación bien aislada de los ruidos y luces del medio ambiente. La cama debe ser la adecuada, es posible que un plano más rígido ayude a algunas personas a relajarse, en otros casos cabría que fuera una cama articulada, en cualquier caso, si se sufre de insomnio, debe hacerse una valoración crítica de la cama, de las sábanas y mantas que se usan. Si hay algún elemento sospechoso de producir incomodidad, hay que consecuentemente cambiarlo. El pijama o camión deben ser así mismo cómodos, lo más exentos posible de adornos, botones, gomas o cinturones, que pudieran irritar.

Es importante ajustar el horario del sueño, de manera que cada día se acueste uno a la misma aproximada hora, y que también el levantarse ocurra en un momento del día parecido.

Hay que desterrar a partir de la media tarde sustancias con potencial estimulante, tales como chocolate, café o alcohol. Deben evitarse las discusiones y preocupaciones. Jamás debe tomarse un hipnótico (pastilla para dormir) sin la adecuada prescripción médica. Puede ayudar en la conciliación del sueño, algunos rituales, de los cuales los más comunes son leer, muchas personas se duermen con el libro entre las manos, escuchar la radio, o manejar la tablet.

Síndrome de piernas inquietas. Si durante el duerme – vela se tiene inquietud y sensaciones desagradables en las piernas, obligando a moverlas e incluso a levantarse, se debe consultar ya que se podría sufrir un “síndrome de piernas inquietas”, el cual precisa ser diagnosticado, y tratado con medicación.

Roncar

Si la esposa o el esposo han constatado que la otra ronca, se debe consultar con el médico, sobre todo si tiene de cuando en cuando paradas de la respiración por algunos segundos (apnea del sueño), y además durante el día sufre de somnolencia.

Somnolencia diurna. Personas que toman medicamentos para dormir, pueden estar somnolientos durante el día, también pacientes obesos, con insuficiencia respiratoria, y aquellos con apneas asociadas con ronquidos en el sueño, como se hubo comentado previamente, padecen también somnolencia diurna. En suma, todos casos con somnolencia diurna, ya que hay otras causas además de las mencionadas, deben ser investigados minuciosamente, por lo cual, si se padeciese de esta situación, se debería consultar con un médico.

Jornada intergeneracional en los hogares del IASS



Collages realizados por los Hogares de Mayores



El 14 de abril, de la mano de COAPEMA, y continuando con su programa "Cuando yo tenía tu edad", de intercambio intergeneracional, se ha realizado a plena satisfacción de todos los participantes, la devolución de visita, de las

niñas y niños de 3º de primaria del colegio "Agustina de Aragón" a los Hogares de Mayores del I.A.S.S. "Picarral" y "Balsas de Ebro Viejo"

La jornada contó con el director gerente del IASS, don Joaquín Santos, quien compatibilizó su presencia a lo largo de la mañana en ambos hogares

y poder asistir a algunas de las actividades que los mayores prepararon para los niños en cada centro.

En el Hogar Picarral, la mañana se abrió con las palabras de bienvenida de Joaquín Santos, de la directora del Centro, Elena Fernández y de Pilar Andía, en nombre de Coapema y del Hogar Picarral.

A lo largo de la mañana, los niños pudieron conocer de primera mano y participar en las diversas actividades que realizan los mayores.

Todos manifestaron su satisfacción total de este encuentro y, de haber pasado un rato inolvidable.

El programa en el Hogar "Balsas de Ebro Viejo" comenzó con la recepción y bienvenida a los alumnos, por parte de Úrsula (Directora del Centro), Ana Cris (Trabajadora social) y Esperanza (presidenta de la junta del centro). Debemos destacar el video preparado para tal fin por el personal del IASS y todos los voluntarios mayores del hogar.

Toda la programación se desarrolló, según lo previsto, con una cuidada organización. Disfrutando los niños junto a los mayores con el baile en línea, viendo hacer bolillos, escuchando a la rondalla y las jotas alusivas, practicando inglés con el bingo y, viendo y tocando los trabajos de taraceas...

A mitad de la jornada les visitó el director gerente del IASS, acompañándoles hasta su finalización.

Desde la Comisión Permanente damos las gracias a todos los participantes por un acto tan emotivo e inolvidable, donde mayores y pequeños disfrutaron de una mañana repleta de diversión y aprendizaje.

Importancia de las asociaciones en la sociedad actual

Carmen Checa Checa
Vocal C. Permanente COAPEMA
Asoc. de Viudas "Isabel de Aragón"



En todos los sectores de la sociedad es importante el asociacionismo, con ello se pretende la creación de asociaciones de todo tipo para tratar temas de interés común. Gracias a esos grupos formados, sus miembros pueden participar de manera activa en la sociedad en la que viven, planteando proyectos o realizándolos, para mejora de su bienestar y del resto del grupo al que pertenezcan.

Esto cobra vital importancia en el colectivo de mujeres viudas, nos tenemos que remontar al año 1959 cuando nacieron diferentes Asociaciones de viudas por toda España, la de Zaragoza, Asociación de viudas Isabel de Aragón fue a comienzos del año 1972 cuando se creó, siendo la primera presidenta Dña. M^a Pilar Fernández Portolés.

Desde esa fecha hasta ahora, han ido creándose asociaciones por todos los rincones de España, uniéndose y formando lo que ahora existe, que es una Confederación de Federaciones y Asociaciones de Viudas Hispania (CONFAV), integrada por más de 400 grupos. La Confederación es el interlocutor que todas las asociaciones tenemos para luchar y pelear por nuestros derechos, entre ellos el aumento del 52% de la base reguladora del marido, que la pensión de viudedad esté exenta del IRPF y no sea considerada renta del trabajo, la supresión de incompatibilidades injustas como el cobro de la Ayuda Familiar, que una viuda no puede cobrar, y un largo etc. que día tras día y año tras año se exponen en las diferentes tribunas donde tenemos voz.

Para preparar todo esto, se convocan Asambleas Regionales anualmente, allí las asociaciones de esa región, recogen sus propuestas y las trasladan a la Confederación para que se exponga dentro de la Asamblea Nacional que también se celebra cada año.



Hace muy pocas fechas, se celebró en Calatayud la 42 Asamblea Regional de Aragón, con una asistencia masiva de mujeres viudas aragonesas, para seguir reivindicando lo de todos los años y que por desgracia para el colectivo se va consiguiendo muy despacio. Es un día también de reencontros y convivencia, de salir del cascarón de cada una y ver que vale la pena tener una asociación donde acudir y donde todos sus miembros tienen fines y problemas parecidos.

Nuestras Asociaciones intentan hacer que la viuda sea útil a la sociedad y recupere su autoestima, para ello a través de la CONFAV se organizan cursos y actividades, con las subvenciones recibidas del Instituto de la Mujer y del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; pero para beneficiarse de ello hay que asociarse, poner en valor eso que tenemos en nuestra mano, para hacernos más fuertes, utilizar estrategias definidas, compartir recursos y aunar fuerzas entre todas las socias, procurando mejorar nuestro día a día y dando a conocer al resto de la sociedad nuestras necesidades e inquietudes. Con

ello, obtendremos ventajas, compartiremos experiencias, logrando colaboración y cooperación y sin darnos cuenta iremos ampliando nuestra red de contactos y tendremos más oportunidades de que se nos oiga. Con las herramientas que nos aporta el asociacionismo y las nuevas tecnologías, tenemos una oportunidad estupenda para crear una unión más directa entre todas nuestras asociaciones, pudiendo estar en contacto permanente y utilizar todas las herramientas a nuestro alcance para intentar lograr nuestros objetivos, o por lo menos que sean conocidos por el resto de la sociedad.

La próxima cita anual es en Lugo, donde se celebrará la Asamblea Nacional los días 11 y 12 de junio, tema a tratar: "Importancia de las Asociaciones en la Sociedad actual".

Esto nos tiene que animar para empujar a nuestras Asociaciones, que vayan creciendo y fortaleciéndose, con gente nueva que lleve ideas e ilusiones renovadas para no dejarlas marchitar y apagarse poco a poco

Padre Claretiano Mariano Avellana



El venerable P. Mariano Avellana Lasierra nació en Almudévar, (Huesca), el 18 de abril de 1844 en una familia acomodada.

Fue seminarista en Huesca y ordenado sacerdote el 19 de septiembre de 1868. Al cumplir los 26 años ingresó en el noviciado de Prades (Francia) en los misioneros claretianos. Profesó en esta Congregación de Misioneros el 29 de septiembre de 1871. En el noviciado se trazó un lema que siguió durante toda su vida: "O santo o muerto". Viendo la vida que llevaba en Chile, algunos que conocían este lema, confesaban "este tozudo aragonés va a conseguir lo que se propuso".

El 8 de septiembre de 1873 llegó a su misión de Chile y cuando contaba 60 años el 14 de mayo de 1904 murió santamente como el deseó en un hospital de Carrizal Alto confesando dulcemente: "estoy tan seguro de que voy al cielo que me parece que lo estoy tocando con la mano". Fue sepultado provisionalmente en un sepulcro prestado en Carrizal Alto, de don-

de fue trasladado a la iglesia de Misioneros de la Serena, para depositarlo finalmente el 4 de junio 1981 en un sencillo mausoleo de mármol en la basílica del Corazón de María de Santiago de Chile, lugar muy visitado donde no faltan las flores.

Está en proceso de canonización. Entre las personalidades que han pedido la introducción de su causa al Santo Padre se encuentran los cardenales claretianos, buenos conocedores de su vida D. Arturo Tabera y D. Arcadio Larraona.

Durante su vida en Chile tuvo grandes sufrimientos que llevaba con entereza y santidad, padeció una parálisis facial que le duró poco tiempo, pero tuvo una llaga en la pierna y un herpes en el bajo vientre, ambos dolorosísimos en especial la llaga de la pierna que no le dejaba caminar y menos montar a caballo, cosas que debía hacer en sus numerosos desplazamientos. Los dos le acompañaron hasta su muerte

El padre Mariano quiso ser misionero y su labor fue sumamente fructífera, aunque no corrían buenos tiempos para ellos en Chile. Su predicación era sencilla, le ayudaba eficazmente la poderosa voz que Dios le había dado. La obsesión del "santo P. Mariano como le llamaban en Chile, las gentes, así como sus hermanos misioneros e incluso los Prelados eran los hospitales y las cárceles. Todo el tiempo libre lo utilizaba en visitar a los enfermos y presos, ayudándoles en lo que podía así que puede decirse que no había hospital ni cárcel que el P. Mariano no visitara. Estuvo dos años de capellán en Valparaíso. Según testigos, atendía a los enfermos con sumo cuidado y con todo cariño, ejercitándose en las tareas más humildes. Contaba con su preciosa voz para entretenerles, rezaba el rosario en todas las salas, dán-

Digna María Lajusticia
Club Cultural 33



doles a besar su crucifijo que tanto besaba. Ver al P. Mariano en el hospital era ver a un santo, decían las gentes. En las cárceles, su ayuda era semejante, tanto es así que muchos presos al salir iban a visitarle, darles las gracias y le prometían enmendarse.

Tenía una especial devoción por Santa Teresa de Jesús, se ignora cuál era el motivo.

Aunque nació en España se le considera un santo chileno por varias razones:

- ✓ Su ministerio misionero lo realizó en Chile.
- ✓ Al venir a Chile lo hizo para siempre
- ✓ Vivió la historia de Chile en momentos muy difíciles: guerra del Pacífico como capellán, Revolución de 1881 asistiendo a soldados etc.
- ✓ Quiso morir en un pequeño y pobre hospital de un pueblo de Chile (Carrizal Alto) junto a los pobres de este país que el tanto había cuidado.

Le han hecho muchos homenajes en Chile, pero del que el "santo P. Mariano" estaría feliz es que en julio de 2010 se inauguró un Centro de Salud en Freirina (Chile) que lleva su nombre.

La casa donde nació el P. Mariano, se tiró hace unos años; en su solar se hizo una casa, con varias viviendas. Los claretianos de Barbastro fueron a colocar una placa con su nombre, e hicieron una gran celebración.

Aquí tenemos a otro aragonés, que después de su santidad y trabajo, es más venerado en Chile que en nuestra propia tierra, donde para muchos es un perfecto desconocido.

Caminando hacia el buen trato a las personas mayores

Promover actuaciones que favorezcan la autonomía de las personas, son medidas que deben ponerse en marcha para garantizar una calidad de vida, libres de maltrato y constituyen la referencia para conseguir el Buen Trato a las Personas Mayores.

La OMS define el maltrato a Personas Mayores, como «un acto único o repetido que causa daño o sufrimiento a una persona de edad, o la falta de medidas apropiadas para evitarlo, que se produce en una relación basada en la confianza». Puede adoptar diversas formas, maltrato físico, psíquico, emocional o sexual, y el abuso de confianza en cuestiones económicas. También puede ser el resultado de la negligencia, sea intencionada o no.

Afectan a todas las clases sociales en todas las edades y ocurren en contextos familiares (amigos, conocidos, cuidadores...), y ambientes institucionales (centros de salud, hospitales, residencias, centros de día...) sin distinguir entre niveles socioeconómicos.

Las personas que se encuentran en situación de dependencia, por padecer cualquier problema de salud, (físico o mental), que les impide desenvolverse de forma autónoma en su vida diaria, tanto si residen en su domicilio como en un centro residencial, constituye una diana reconocida para padecer malos tratos. La situación se complica cuando la persona no es capaz de percibir el maltrato y/o no es capaz de expresarlo o manifestarlo.

Las personas que viven solas en el domicilio, pero mantienen un contacto social, vecinal y asistencial, también son susceptibles de riesgo, pero el mayor riesgo lo encontramos en aquellas que permanecen en situación de aislamiento y soledad, con falta de recursos o de redes de apoyo. Evitar el aislamiento y la soledad es otra medida de prevención y promoción del Buen Trato.

Las personas que están institucionalizadas sufren en numerosas ocasiones agresiones contra su intimidad. Esta injerencia no puede justificarse por medidas de orden y protocolo establecido. Parece que esto no es importante cuando a quien le pasa es una Persona Mayor. Ponerse en el lugar del otro es una forma de evitarlo.

La dignidad de la persona o el derecho al trato de respeto está por encima de todo. Cuando se ha perdido la dignidad, ¿qué es lo que queda? Todas las personas tienen derecho a ser respetadas. El trato con dignidad, evitar el aislamiento y la soledad pueden ser constituyentes para reducir situaciones de malos tratos.

Cubrir las necesidades básicas de comida, vestido y aseo no son suficientes si no se tiene en cuenta el sentir y los valores de la persona. Son imprescindibles, pero no bastan.

El derecho a decidir es en muchas ocasiones trasgredido, tanto en el ámbito residencial como en el familiar. La

María José Martín
Trabajadora Social COAPEMA



familia constituye en todo esto un factor clave. Las Personas Mayores, también pueden expresar sus preferencias y deben ser escuchadas y tenidas en cuenta. Las decisiones deben ser compartidas. Igualmente, las Personas Mayores que residen en un centro asistencial merecen también una atención personalizada. Personalizar no es colocar las cuatro fotos de familia, y algún otro elemento decorativo propio. La atención centrada en la persona, es un buen modelo de Buen Trato, que se queda para otro momento.

Una Persona Mayor bien informada difícilmente será maltratada. En determinadas situaciones se debe pedir ayuda. Hay que buscar interlocutores válidos como los Centros de Salud y los Centros de Servicios Sociales próximos al domicilio, (médicos, trabajadores sociales, psicólogos...) son el personal de referencia y están preparados, o deberían estarlos para atender estas situaciones, para acompañar, orientar, y afrontar la situación, o cuando se aprecie una presunta incapacidad hacer la comunicación urgente al juzgado para evitar otros daños irreversibles.

Una actitud de prevención y de promoción del Buen Trato es que TODOS estemos sensibilizados con este problema. Se deben utilizar los medios más apropiados. Denunciar cualquier forma de abuso, maltrato o negligencia, aplicando la normativa existente y completando las lagunas existentes en la misma, exigiendo a la Administración un mayor control de los centros, con tolerancia cero. Elaborar protocolos de actuación, programas y otras medidas análogas.

En definitiva, respetar, cuidar el lenguaje y las expresiones, saber escuchar, dedicar tiempo, aceptar, dialogar, valorar, son actuaciones de Buen Trato que deben incorporarse en todas las relaciones humanas.

Si Vd. padece maltrato u observa un caso de maltrato acuda a su Centro Municipal de Servicios Sociales próximo a su domicilio. En situaciones extremas y urgentes contacte con: 112- 091-092

Nace Club de vida, una nueva opción de ocio y vida sana en Zaragoza de la mano de la Fundación Rey Ardid y el Centro Natación Helios

La Fundación Rey Ardid cumple 25 años. Durante todo este tiempo se ha volcado en el cuidado de personas mayores en múltiples ámbitos, con el objetivo de mejorar su bienestar y su calidad de vida, llegando a ser una entidad de referencia en Aragón.

Ahora, avanza un paso más y se une a uno de los principales exponentes en Zaragoza en deporte y vida saludable, que cuenta con más de 90 años de trayectoria, el Centro Natación Helios. Ambas organizaciones combinan su larga y consolidada experiencia para crear el Club de vida Helios, un nuevo proyecto destinado a personas a partir de 60 años que ofrece múltiples actividades y servicios para disfrutar de la vida desde esa edad.

Socios y no socios del Club Helios podrán beneficiarse de todo lo que ofrece este Club de Vida: programas y cuidados personalizados, seguimiento médico, actividades terapéuticas, gimnasia-natación, espalda sana, pilates, marchas y paseos guiados, talleres diversos, psicomotricidad, terapias de estimulación mental, visitas y excursiones organizadas... Además de acceso al Club Wellness y otras ventajas de los abonados al Club Helios.

Desde su origen, la Fundación Rey Ardid ha evolucionado en el desarrollo de actividades dirigidas a la atención, cuidado e integración de personas mayores, generando servicios y entornos facilitadores de una mayor autonomía personal, mediante una

gestión eficiente de los recursos disponibles y situando a la persona en el centro de todas sus actuaciones.



Nueva exposición del Museo Goya - Colección Ibercaja

La influencia de Goya en los retratos de los pintores aragoneses

Reúne 45 piezas de 27 pintores aragoneses y tiene un planteamiento estético, científico y didáctico que explica a los visitantes las huellas de Goya en estos autores.



La Obra Social de la Fundación Ibercaja inauguró el pasado 3 de marzo, la exposición "Goya en los pintores aragoneses de retrato", en las salas Camón Aznar del Museo Goya- Colección Ibercaja (C/ Espoz y Mina, 23). La muestra estudia la influencia de Francisco de Goya en el género del retrato a través de una selección de 45 piezas de 27 pintores aragoneses, en la que están representados desde los autores de su entorno histórico del siglo

XVIII hasta los creadores de la segunda mitad del siglo XX. Podrá visitarse hasta el 5 de junio.

"Goya en los pintores aragoneses de retrato" fue presentada por Juan Carlos Sánchez, jefe de la Obra Social de Ibercaja; Magdalena Lasala, coordinadora general de la exposición y responsable del programa de Educación y Cultura de la Obra Social de Ibercaja; Fernando Alvira Banzo, comisario de la

exposición, y Rosario Añaños, directora del Museo Goya-Colección Ibercaja.

Con esta muestra, la Obra Social de Ibercaja quiere contribuir a la puesta en valor del rico patrimonio cultural de Aragón con la difusión de las obras de pintores aragoneses que han dedicado parte de su trabajo al retrato. Con una visión muy didáctica, incluye obras que no se han visto anteriormente, en su mayor parte, porque no se exhiben habitualmente al público.

"Goya en los pintores aragoneses de retrato" incluye una amplia y variada representación de los artistas aragoneses que han puesto su mirada en el Goya retratista como modelo para sus creaciones.

Donde pueden contemplarse desde el autorretrato de Ramón Bayeu y Suñías, pintado en el último tercio del siglo XVI, hasta el retrato de Felipe VI, realizado en 2015.

Las personas mayores somos los mejores conductores

Fco. Javier Iriarte Irurzun
Presidente COAPEMA



¡Ya Basta con aquellos comunicadores no sensatos!

Hace pocas semanas salió a la luz de los telediaristas la triste y trágica noticia, del atropello en Galicia de un conductor con la consecuencia del fallecimiento de unos ciclistas en el accidente.

Como todos los sucesos luctuosos, éstos son motivo de sentimiento y mucho más en el ámbito de las Personas Mayores, tan familiares al sufrimiento, especialmente cuando los fallecidos son de las edades de nuestros descendientes, que están llenos de futuro y que la tragedia vacía las alforjas de sus prometedoras vidas.

Pero la mente humana, en su afán de dar un motivo o razón a todo lo que ve oye o le cuentan, se construye irreflexivamente en muchos casos su propio dictamen, incluso su juicio, su condena y su toma de resoluciones, especialmente cuando a las noticias ya trágicas de por sí se les adosa un componente adicional innecesario y agresivo.

En la descripción del accidente, algunos comunicadores hacían constar específicamente, que el conductor tenía más de 80 años, lo que subliminalmente ya te predispone a la descalificación del conductor y a la solicitud de prohibiciones o restriccio-

nes del carnet de conducir a partir de cierta edad. Cosa que entre paréntesis, Europa corrigió a España por ser "más papista que el Papa" en sus restricciones de renovación del carnet poniéndolo en 5 años contra 2 de España.

A los pocos días en Valencia, un profesional del transporte de viajeros tenía un desgraciado accidente con el fallecimiento de casi 20 estudiantes de Erasmus; días después otro accidente en la frontera de Suiza se cobraba la vida de unos cuantos viajeros en otro autobús... Y así toda una serie de desgracias que por uno u otro motivo, la sociedad pierde muchos ciudadanos y las familias llenas de dolor sus seres queridos.

¿Con qué criterio un periodista puede hablar de la posible capacidad o no de los conductores o de sus circunstancias y sugerir sanciones? ¿Con qué autoridad sin ser experto responsable en Seguridad Vial puede hacer propuestas legislativas? Se supone que las leyes hay que respetarlas y la licencia para la práctica de cada actividad en la que hay una implicación social, debe ser lo más escrupulosa posible para todas las personas con las connotaciones específicas que la legislación de la Seguridad Vial en cada caso dicte. Y por supuesto en todo aquello que pueda

ser mejorable, especialmente cuando hay riesgos, hay que plantear soluciones sensatas y razonables en los marcos adecuados, sin hacer más heridas innecesarias.

Todo esto puede parecer literatura y defensa de intereses, pero nada más lejos de la realidad, si de accidentes se habla. El tema es tan serio, que nosotros sí que hemos realizado la correspondiente consulta. Y los datos recibidos del Ministerio del Interior de las últimas estadísticas de 2013 y 2014 son muy expresivos:

Accidentes de Tráfico con Fallecimiento.

Entre 35 y 44 años
18% con aumento del 2%
Entre 45 y 54 años
20% con aumento del 16%
Más de 65 años
23%

También la información indica que hay una tendencia hacia la disminución de Accidentes mortales especialmente en algunos tramos etarios:

Mayor disminución de Accidentes mortales.

Entre 25 y 35 años
reducción del 17%
Entre 75 y 84 años
reducción del 9%

La conclusión es meridianamente clara:

Total de accidentes de tráfico mortales.

No corresponde a las
Personas Mayores el 77%
Las Personas Mayores
representan un 23%

¡Que tomen nota los indocumentados, que para eso estudian!

Un abrazo y hasta la próxima

Coaching Personal

Guillén Tiestos Sosa
Artista y coach personal



conectaarte.com 

656 966 264 

En la actualidad se oye hablar mucho acerca del coaching y en la gran mayoría de las veces no siempre queda claro lo que es. El término "coaching" remonta sus orígenes al siglo XV, en la ciudad húngara de Kocs, situada a unos 70 km. de Budapest y de Viena. En este poblado, parada obligada de viajeros, dio origen al nombre de un carruaje particular denominado "kocsi" (pronunciado "cochi"), que posteriormente fue traducido al español como "coche".

De este modo etimológicamente la palabra "coach" deriva de un medio de transporte. Y de alguna manera, el coaching sirve para transportar a las personas del lugar donde están hasta el lugar donde desean estar.

¿Qué es el coaching?

El coaching se entiende como el proceso personalizado y confidencial de descubrimiento y de gestión de los cambios necesarios para alcanzar nuestras metas, que nos conducen al bienestar y a la plenitud tanto a nivel personal como profesional.

Por medio del coaching, el cliente desbloquea su potencial para aumentar su rendimiento, tomando conciencia y dándose cuenta de dónde está y dónde quiere estar realmente. De este modo se pone en marcha un plan de acción que le lleve a alcanzar sus objetivos deseados de un modo rápido y efectivo.

"El coaching es el arte de descubrir y gestionar los cambios necesarios para alcanzar nuestros objetivos, metas, deseos o sueños"

¿Qué hace un coach?

El coach observa, escucha y acompaña al coachee (cliente) en su proceso de cambio y crecimiento personal. A través de preguntas y dinámicas el coach abre nuevas opciones y plantea estrategias que ayudan al coachee a alcanzar sus retos.

¿A quién va dirigido?

- A personas que quieran realizar un cambio en su vida personal
- A quien quiera mejorar su propia motivación
- A personas que quieran conocerse más a si mismas
- A personas que quieran desarrollar su potencial creativo

Beneficios:

Desarrollar nuestras capacidades y fortalezas
Ganar eficiencia y disfrutar más las cosas
Tomar decisiones con conciencia, argumentos y valores
Mayor flexibilidad y adaptabilidad al cambio
Confianza en uno mismo

Solución pasatiempo

LA PALABRA REPETIDA ES: ORGULLOSO

A	L	A	C	R	I	D	A	D	A	L	M	A	N	A	Q	U	E
S				E				E		L			U				N
I				C				R		A			E				T
S				I				R		B			V				R
T	A	C	T	O				I		A			O	E	S	T	E
E					B	A	R	B	A	S	T	R	O				N
N					E			A		T			B				A
T					L			D		R			S				S
E	S	Q	U	I	L	A	D	O		O	B	J	E	T	A	N	T
					I								R				
P	R	O	C	E	S	A	D	O		S	A	L	V	A	U	Ñ	A
R					I			R		U			A				O
E					M			G		P			D				M
P					O	R	G	U	L	L	O	S	O				O
A	M	A	D	A				L		E				M	E	J	O
R				N				L		N				E			G
A				D				O		T				S			U
D				E				S		E				O			J
O	R	I	E	N	T	A	D	O		S	E	M	I	N	A	R	I

El valor del conocimiento y La fuerza del mayor

Manuel Cunquero
Asesor tecnológico
INZ Aragón S. Coop.



¿Qué es más importante, el conocimiento o el dinero? Seguramente algunos dirían que el dinero, pero seguro que es por falta de conocimiento, sin dinero se puede vivir, sin conocimiento no.

¿Se imaginan cómo sería nuestra vida sin el conocimiento?, seguramente como en la prehistoria, seríamos como los animales. Gracias al conocimiento acumulado durante siglos, hemos conseguido desarrollarnos y avanzar tecnológica y humanamente. Ahora tenemos médicos que nos curan las enfermedades, ingenieros que construyen elementos que nos mejoran la vida diaria, nos trasladamos a gran velocidad, en invierno nos proporcionan calor y en verano frío, tenemos aparatos que nos permiten comunicarnos y vernos a miles de kilómetros de distancia, tenemos casas llenas de aparatos que nos hacen la vida más confortable, y muchas cosas más que utilizamos tan cotidianamente que no le damos el valor que merecen, ¿y todo gracias a qué?, al CONOCIMIENTO.

Una vez aclarado la importancia del conocimiento, diremos que definir el conocimiento es muy relativo y puede variar según el contexto en el que se enmarque.

Existen muchas definiciones sobre el conocimiento, entre otras podríamos decir que, "el conocimiento es el conjunto de hechos e información adquiridos por una persona, a través de su experiencia o la educación durante su vida", también podríamos decir que es "la simple acumulación de experiencias", "la capacidad humana", el capital humano, "el valor de lo intangible", etc. También son muchas las variables relacionadas con el conocimiento, dependiendo de su origen, su finalidad, por la forma en que se han adquirido, etc.,

Una vez aclarada la importancia y definición del conocimiento, vamos a centrarnos en "la transmisión del conocimiento" que es el objeto de este artículo, pero antes, vamos a resumirlo en solo dos tipos de conocimiento, el que aprendemos en la escuela, que lo llamaremos conocimiento científico, técnico o cultural, y el que aprendemos con la experiencia del día a día y que adquirimos por muy distintas fuentes como la tradición, la obligación e incluso la intuición, entre otras.

El conocimiento de la vida nos sirve para mejorar nuestra propia vida y la relación entre las personas. Cuántas veces hemos oído exclamaciones del tipo, "quién volviera a nacer, con la experiencia de ahora", o "la historia se repite"

El conocimiento y experiencia de la vida no es un patrimonio personal, sino social, y es ese conocimiento el que las personas mayores tenemos la obligación de transmitir, y las nuevas generaciones de mejorar. Que el capital humano, social e intelectual,

acumulado por los mayores no desaparezca. Para mí, es un talento que no podemos llevarnos a la tumba sin antes dejarlo como legado a las nuevas generaciones.

Me gustaría que este reportaje sirviera, por lo menos, para crear debates con los jóvenes, compartiendo el conocimiento y las ideas, bien de forma presencial o a través de los distintos medios de comunicación on line, y que fuesen el inicio de una fuerza emergente en un momento en el que la sociedad tanto nos necesita. Transmitir el conocimiento no es una tarea fácil, no tiene que ser sinónimo de "las batallitas del abuelo", pero con la ayuda y colaboración de todos, podemos conseguirlo.

Desde estas líneas quiero animar, muy especialmente, a las asociaciones de mayores, a que promuevan actividades que faciliten la recopilación, transmisión y recepción del conocimiento, porque ser mayor no significa ser inútil, todavía tenemos tiempo para hacer cosas.





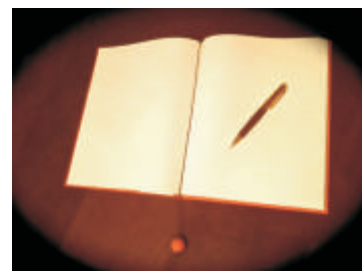
Luis Pico
Hogar IASS "Boterón" Zaragoza
Taller P.I.E. (Piensa, Imagina, Escribe)

Por fin llegó la primavera

Esperamos que con el cambio del ciclo climático nos llegue la Primavera con su fuerza y energía que, "hasta la sangre altera", los NUBARRONES que hemos visto, pasarán y si bien otearemos algún cúmulo de esos blancos y con apariencia de algodón, serán efímeros y al fin veremos y podremos gozar de un bello panorama de luz y color, donde desenterrarán los CAPULLOS gordos y reventones que estallarán intempestivamente dejando en libertad y expandiendo sus malas semillas por doquier, entre tanto las flores principalmente las margaritas, numerosas pero humildes; las veremos por los campos y prados nacionales buscando el noble sol que sin distinciones reparte (no como otras especies) gratuitamente su calor y por tanto sus beneficios sin mirar a quien.

Los trabajadores, senderistas y ciudadanos en general, con la perspectiva de la primavera, al mismo tiempo despertarán de su letargo y florecerá en ellos el OPTIMISMO que muy recientemente se les negaba y estaba oculto en el ánimo de los sufridos y pacientes compatriotas por el frío, las tormentas y los malos augurios que día a día pronosticaban los meteorólogos y otros de especialidades no clasificadas.

Finalmente veremos, que, con paciencia e ilusión, en esta vida todo tiene remedio, el idioma castellano está lleno de dichos y aforismos que lo justifican, Nada es eterno todo tiene su fin, Vive y deja vivir.



Guillermo García Cedrón
Asoc. de Jubilados C.N.P.

Recordando los años de mi niñez

Muchos son los recuerdos que conservo de mi niñez y de mis primeros años juveniles. Soy una persona bastante mayor y como les ocurre a todas las de mi generación, vienen a la mente cosas, anécdotas y vivencias que durante muchos años yacían en el olvido. En este modesto trabajo voy a reseñar dos instituciones, ya desaparecidas (una de ellas no, pero sí su manera de desenvolverse en el trabajo diario). Vayamos con ellas.

El servicio de Correos y sus empleados repartidores de correspondencia. En honor a la verdad funcionan muy bien, pero los tiempos han cambiado y en la actualidad pueden devolverse cartas a sus remitentes en el caso de que falte en el sobre de la misiva el código postal. De acuerdo que ahora existe el ordenador y casi nadie mantiene correspondencia con otras personas, pero quienes estamos todavía en la época de la pluma estilográfica porque nos gusta, aunque dispongamos de ordenador, WhatsApp y demás artilugios modernos, nos agrada mantener correspondencia con las amistades, conocidos o familiares, usando la

pluma o el bolígrafo, aunque sólo sea para estampar la firma en el escrito. Viene a la memoria aquella anécdota de mis primeros tiempos (reconozco que exagerada) del famoso "Mensaje a García", una carta en cuyo sobre solamente figuraba como dirección Al señor García, y llegó a su destinatario. Mi reconocimiento a aquellos fenomenales empleados de Correos.

Otra de las instituciones, ésta ya desaparecida, era la de los serenos o vigilantes nocturnos. Aquellos hombres que por las noches facilitaban el acceso a los respectivos moradores de las casas cuando llegaban procedentes de alguna trasnochada. Y si llegaban algo bebidos eran amablemente atendidos por los empleados de la susodicha vigilancia nocturna, que portaban llaves de todos los portales de la zona asignada. Era normal escuchar, a partir de las doce de la noche, la voz de "¡Serenos!", a lo que respondía el llamado "¡Va!"; y procedía a cumplir con su obligación.

En fin, recuerdos éstos de una época ya pasada, pero que a las personas mayores nos hace felices recordarlos.

Respuestas sanas al sentimiento de culpa



“...El remedio más eficaz contra la culpa es el amor, tanto el amor a uno mismo como a los demás...”

Así concluyó el doctor Sopeséns su Masterclass, organizada por la Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME) y DKV Seguros.

Lo que hacemos mal no siempre lo hacemos por maldad. Puede ser por desconocimiento, por no analizar bien una situación, por dejarnos llevar por nuestras emociones, por error, etc.

La culpa es un sentimiento que forma parte del ser humano, está relacionado con aspectos puramente humanos y que rigen nuestra capacidad para sentir satisfacción y serenidad internas, o no.

Surge cuando se vulnera un principio ético, generando una sensación de malestar emocional profundo.

Quedémonos, pues, con que la culpa es un sentimiento doloroso que surge de la creencia o sensación de haber



transgredido las normas éticas personales o sociales, sobre todo, cuando la conducta (u omisión), de una persona ha derivado daño a otra.

Palabras como vergüenza, remordimiento, arrepentimiento, humillación, bochorno, timidez o, miedo al ridículo, fueron tratadas exhaustivamente por el psiquiatra Fernando Sopeséns, asesor científico de ASAPME, en la conferencia ofrecida el pasado 12 de abril para dar *respuestas sanas al sentimiento de culpa*.

Toda una Masterclass teórico-práctica que, con un equilibrado sentido del humor amenizó lo destructivo del tema e instauró distintas formas de enfocar

nuestra conducta frente al sentimiento de culpa.

La autoestima o el autodomínio son claves para controlar nuestros sentimientos de culpa, ansiedad y nerviosismo. Aprender a controlar estas sensaciones de miedo es fundamental para mantener un buen sentimiento de seguridad en uno mismo.

Cuando nos sentimos culpables lo importante es reconocer nuestra culpa, aceptar sus consecuencias, analizar nuestra conducta, corregir si es posible o disculparnos y, aprender para no volver a cometer el mismo error. Todo ello se engloba en la RESPONSABILIDAD, sinónimo de MADUREZ.

Fray Luis Urbano, 40 - 50002 ZARAGOZA

T. 976 42 46 91 M. 659 19 37 33

✉ graficascesar@gmail.com



impresión - diseño gráfico
DESDE 1950 A SU SERVICIO

No soy emoción y experimento todas, ¿quién soy?



María Aladrén Rodrigo
Licenciada en Psicología
mariaaladren@yahoo.es

En el país de los Grandes sabios, se encontraban los pequeños "Sin nombre", unos seres que debían iniciar un viaje donde aprenderían aquello que les daría una identidad.

Sapíus, encomendó la misión a "Sin nombre" de adentrarse en la tierra de las emociones.

Emprendió la aventura con un montón de sensaciones corporales y pensamientos que no sabía bien definir.

El camino empezó a estrecharse, oyó aullidos a lo lejos, la noche cayó y sintió como si apretaran su corazón en un puño. En una oscura cuevecita encontró acurrucado a MIEDO, quién le susurro que él solía tener una sensación desagradable al percibir un peligro, real o imaginario, y mi función es avisar que algo representa una amenaza, así puedes protegerte, soy una señal orientada a la supervivencia.

El ser continuó su periplo con cuidado de lo que podría ocurrirle en esos parajes desconocidos, identificó su miedo, y poco a poco la sensación fue cambiando al observar el bonito paisaje, el revoloteo de las golondrinas, una preciosa cascada, y la espléndida y divertida aparición de ALEGRÍA, quién le dijo cantando y sonriendo que era una emoción de bienestar, de altos niveles de energía y disposición y que servía para compartir con los demás su estado, crear vínculos y volver a vivir situaciones que me hacen sentir feliz y plena.

Guau, que maravilla, que subidón, se hubiera quedado en ese estado el res-



to de su viaje, pero partió bailando y dando piruetas. Repentinamente, el trayecto se torno angosto, pesadas piedras obstaculizaron su paso, el cielo se cubrió de rayos y tras un fuerte estruendo, emergió ENFADO, quién gritando se presentó como el enojo al sentir frustración, que habían vulnerado u ofendido a alguien o algo valioso para él o que se interpusiera en su camino y mi objetivo es fijar y proteger mis límites y movilizarme para la acción.

Vaya con el enfado, como se las gasta y que bien marcado tiene su territorio, pensó mientras se dio cuenta que casi llegaba al final de su aventura, y entonces en cada pisada notó como se hundía más y más en un fangoso pantano, y sin saber la razón, comenzó a llorar, cuando al desvanecerse en un árbol, apareció TRISTEZA, quién entre sollozos se mostró como la expresión del dolor, de la pérdida, de la despedida de personas o cosas importantes, y mi finalidad es protegerme, cuidarme y dejarme cuidar, parar lo que estoy haciendo, conectarme a mis necesidades, regresar a la seguridad de lo conocido y recargarme para recoger fuerzas.

De regreso a su tierra, conoció a FELICIDAD, SORPRESA, VERGÜENZA, ASCO, ORGULLO, ANSIEDAD,... y un sinfín de emociones más.

Llegado ya a su destino, fue hora de darle un nombre, el de la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de entenderlo, comprender que pasa por su mente, cómo y por qué se siente así, y no desde nuestra perspectiva, sino intentando pensar cómo piensa él, con sus creencias y valores, validando y comprendiendo sus sentimientos en la situación que él se encuentra.

Y así fue como "Sin Nombre", se llamó EMPATÍA.

Ejercicio de autorreflexión:

Cuando experimento una determinada emoción,

- ★ ¿Qué siento?
- ★ ¿Qué pienso?
- ★ ¿Qué hago?
- ★ ¿Qué necesito?

Si quieres conocer más sobre las emociones, visita:

aladrenpsicologia.wix.com/maria



Original para ENATE de José Manuel Broto

ENATE

Vino y Arte



Menú de primavera

Pastel de Espárragos con Gambas

INGREDIENTES:

400g. espárragos blancos.
½ Litro de leche evaporada "ideal".
4 huevos frescos.
100g. de gambas peladas
Sal y pimienta negra
Mantequilla y pan rallado.

Salsa de pimiento

250g. de pimientos de piquillo.
100ml. de nata líquida.
30g. de mantequilla

Para acompañamiento

Espárragos trigueros
Canónigos
Aceite y vinagre balsámico.

PREPARACIÓN:



Cocer los espárragos trigueros y reservar. En una cazuela cocinar, a fuego suave, durante 20 minutos, la mantequilla, los pimientos y la nata líquida, salpimentar y triturar. Reservar.

En el vaso de la batidora incorporar los espárragos, bien escurridos y troceados, los huevos, el medio litro de leche evaporada, sal y pimienta negra recién molida. Batir el conjunto hasta que se forme una crema compacta, echarla en un molde previamente engrasado con mantequilla y pan rallado espolvoreado sobre la mantequilla; añadir las gambas enteras. Seguidamente introducir el recipiente al baño maría en el horno caliente a 180°C, hornear durante una hora, comprobando con un palillo largo que el pastel está bien cuajado, dejar enfriar.

Una vez frío, desmoldar, trocear y servir acompañado de los espárragos trigueros con la salsa de pimiento y los canónigos aderezados con aceite de oliva virgen y vinagre balsámico de fresas.

Entrecot de ternera

INGREDIENTES:

4 entrecot de ternera de 300g.
8 pimientos de piquillo.
2 dientes de ajo.
½ litro de Pedro Ximenez.
Sal y pimienta.



PREPARACIÓN:

En un cazo cocer los pimientos en su jugo un chorrito de aceite de oliva y los ajos cortados por la mitad, sazonar con sal y pimienta y mantener calientes.

En otra cazuela cocer el vino, Pedro Ximenez, hasta que quede convertido en un caramelo líquido.

Salpimentar la carne y colocarla en la plancha, muy caliente, cocinar un minuto por cada lado, o al gusto de cada comensal.

Servir de inmediato salseada con la salsa de Pedro Ximenez, y acompañada de dos pimientos de piquillo.

Tarta de tres chocolates

INGREDIENTES:

Para la base:

200 g de galletas María
100 g de mantequilla
Chocolates de repostería:
150 g de chocolate negro
150g de chocolate con leche
150 g de chocolate blanco
Resto de ingredientes:
600 ml de nata líquida con 35%MG
600 ml de leche
3 sobre de cuajada.

Bastoncitos de chocolate

PREPARACIÓN:

Triturar las galletas hasta convertirlas en

José Luis Gil Serrano
Secretario COAPEMA
Le encanta cocinar



polvo fino, añadir la mantequilla derretida y mezclar hasta conseguir una masa homogénea que la extenderemos y compactaremos en la base de un molde desmontable para tartas, forrado con papel de horno por la parte de abajo. Reservamos en la nevera.

Seguidamente prepararemos la capa de chocolate negro, en un recipiente mezclar un sobre de cuajada con 100 ml de leche, vigilando que no queden grumos y reservar.

En un cazo aparte, calentar a fuego suave 200ml. de nata con otros 100 ml. de leche. Una vez que está caliente la leche y la nata añadir el chocolate negro en trozos pequeños y remover con varillas hasta conseguir que quede totalmente líquido, añadir la mezcla de la leche con la cuajada disuelta y sin dejar de remover, llevar a ebullición durante dos minutos, vigilando que no se pegue al fondo del cazo. Es importante que hierva para que la cuajada funcione y la crema quede sólida.

Vertemos la crema de chocolate negro sobre la base de galletas y dejar que repose para que vaya cuajando.

Mientras se enfría el chocolate negro preparamos la capa de chocolate con leche, siguiendo los mismos pasos con los que hemos preparado el chocolate negro, incorporar el chocolate con leche a la tarta con ayuda de una espátula para evitar que se formen agujeros en el chocolate negro de la capa ya montada. Dejar enfriar.

Y volver a seguir los mismos pasos con el chocolate blanco para incorporarlo a la tarta del mismo modo que el chocolate con leche.

Una vez terminada la tarta la dejamos un mínimo de seis horas en la nevera para que cuaje perfectamente y desmoldaremos con cuidado una vez esté bien fría.

Adornar con virutas, bastoncitos de chocolate o cacao en polvo y servir.





Nuestros servicios:

Empresas

Todo tipo de eventos relacionados con la empresa:
congresos, ferias, presentaciones de productos,
cenas de gala, incentivos

Celebraciones Familiares

La comodidad de celebrar su fiesta
familiar en donde usted desea:
cumpleaños, bodas, comuniones....

Concentraciones

Da igual el número de comensales, que haya
que montar o no carpa, que se disponga de mesas o sillas:
disponemos de todo lo necesario. Infórmate.

Congresos

Incentivos

Convenciones

Reuniones de Empresa

Cenas de Gala

Cócteles y Buffets

Inauguraciones

Bodas, Comuniones y Fiestas Privadas

Actos Sociales

Escuelas

Residencias

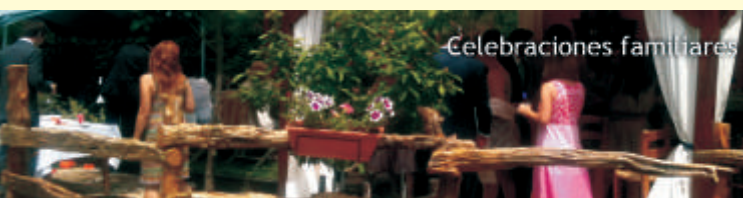
Bautizos

Bodas

Servicio exclusivo para Peñas

Menús para celíacos

Menús para diabéticos



Catering Las Ruedas

Comidas populares de todo tipo.

*Podemos realizar la comida o cena que necesite:
paellas gigantes, ranchos, asados....*

Da igual el número de comensales o el tipo de menú.

Pida presupuesto sin compromiso.

Ctra. N-122, km 61.7
50549 Borja (España)
(+34) 976 85 26 06
(+34) 670 357 319



/catering.las.ruedas





TINTOS
DE MUY BUENA
GRADUACIÓN
Y UNA
ADECUADA
ACIDEZ QUE
PERMITE
LARGA CRIANZA.
VINOS
ADAPTADOS AL
GUSTO ACTUAL
CON LA
PERSONALIDAD
DEL
SOMONTANO.
TINTOS PARA
LOS NUEVOS
TIEMPOS.

consejo regulador de la denominación de origen
SOMONTANO
SENTIR EL VINO