

Los mayores

en Aragón



Imagen ganadora
del Primer Concurso
de Fotografía
COAPEMA
"Yaya, quiero una bici"

Colabora:



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



Centro de Día y Residencia Ibercaja Rey Ardid Juslibol

¡Atención integral muy cerca de tu casa!

*Unidad de Cuidados especiales
Zona de jardín con huerto
Animación sociocultural
Terapia ocupacional
Zonas de televisión
Fisioterapeuta
Sala de estar
Gimnasio
Médico*

...

976 506 786

www.reyardid.org



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 ganadora del
I Concurso de Fotografía COAPEMA
"Yaya, quiero una bici"
Autor: Angel Gracia

Redacción:
Carmen Checa
Pilar Andía
José Luis Gil

Coordina:
Elvira Benabarre
admon@coapema.es

COLABORAN:

Fotografía:
José Luis Gil
Francisco Morales
Eduardo Gracia

Textos:
Fco. Javier Iriarte
Antonio Cosculluela
Centro Dental Torres Lear
Cheles Cantabrana
Inz Aragón S. Coop.
Carmen Checa
Elvira Benabarre
Mash
Daniel Villagrasa
Ricardo Giménez
M^a José Martín
Francisco Morales
Pilar Andía
Luis Picó
Román Nogués
José Luis Artero
Catalina Hoffmann
María Aladrén
Irene Francisca Baños
José Luis Gil

Edita y comercializa:

♦♦♦♦
VITALPLUS
-consultores-

C/ Cinco de Marzo, 4, 4º B
50004 ZARAGOZA
pdonos@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

Se nos acabó el año, que nos vino como siempre cargado de sucesos: catástrofes y éxitos; tristezas y alegrías; infortunio, triunfo, despedidas y nuevas esperanzas. Nos quedan los recuerdos de las cosas hermosas: las duras, procuraremos archivarlas aunque no las olvidamos; ya sabes: es la supervivencia.

Duros tiempos de cambios y reajustes; esperemos que traigan cosas buenas. La experiencia nos hace muchas veces ser escépticos, pero siempre sensatamente optimistas. Todo cambia, todo se renueva.

Saludemos al año que comienza, con la mirada en el futuro; quizás en los ojitos de un nuevo descendiente que nos puso la vida entre los brazos. O en ese otro muchacho que se cruza en tu paseo. O en ese compañero que precisa tu ayuda.

Todavía servimos para mucho. Aún tenemos arrestos y, quién lo duda, experiencia nos sobra para todo. ...Adelante. Tenemos que colaborar a escribir con nuestros hechos, las páginas en blanco de este año que comienza.

Y mientras tanto: como en otros viejos tiempos; ¿por qué no?...NOS VAMOS DE REBAJAS.

¡¡ FELIZ AÑO PARA TODOS!!

Sumario

- OPINIÓN. La Escuela de la Familia.....	4
- SALUDA. Alcalde de BARBASTRO.....	6
- SALUD. ¿Ronca habitualmente? ¿Se le cierran los ojos en los momentos más inoportunos?.....	8
- Marco de Actuación para la Personas Mayores.....	10, 11
- Estrategia Aragonesa del Voluntariado.....	12
- Convenio de colaboración ARADE-COAPEMA.....	13
- Agenda COAPEMA.....	14
- Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con ALZHEIMER y otras demencias.....	15
- ¿CONOCES... Qué es la LOPD y para qué sirve?.....	16, 17
- Agenda COAPEMA.....	18
- Jornada Intergeneracional en las Aulas.....	20, 21
- NUESTRAS ASOCIACIONES. Nueva sede de la Asociación de Utrillas.....	22, 23
- CONVOCATORIA. Asamblea General COAPEMA 2016.....	24
- JURIDICO. Solución Extrajudicial de Conflictos.....	25
- TRABAJO SOCIAL. El Voluntariado Cultural de CEATE.....	26, 27
- Visitando la Residencia "Villa de Sádaba".....	28
- I CONCURSO DE FOTOGRAFÍA COAPEMA-2015.....	29
- NUESTROS PUEBLOS. Rubielos de Mora.....	31
- SAN SEBASTIÁN. Capital Europea de la Cultura.....	32
- EL ABOGADO RESPONDE. Sucesión Testada e Intestada.....	33
- ENVEJECIMIENTO ACTIVO. Otra forma de envejecer es posible.....	34
- PSICOLOGÍA. ¿Gente de costumbres? Hazlo diferente.....	35
- Relatos.....	36
- COAPEMA ESTUVO EN.....	37
- CON BUEN GUSTO. Menú de Cuaresma.....	38



Por supuesto que no vamos a descubrir la pólvora cuando comentamos hechos incomprensibles para nosotros que nos llaman la atención como si fueran nuevos hallazgos de algo que nunca existió; nos equivocamos. Si hablamos de psicología o de sociología, y en general de ciencias de la naturaleza del ser humano, muchas de las experiencias que vivimos ya tienen memoria histórica, como algunos dicen en otros campos.

Tenemos arroyos de sabiduría que manan desde muy antiguo, hay nombres que nos suenan como Aristóteles, Platón u otros más cercanos como Freud, Hegel, Hayek... etc. Todos ellos y muchos otros más, son grandes buceadores de los lagos del alma, del espíritu, de la mente o de aquello que sabemos que existe y no sabemos explicarlo.

Para el ser humano la mejor escuela de aprendizaje debe ser la familia, y cuando de niño comienza su aprendizaje, es como una gran esponja que todo lo absorbe, todo lo capta, todo lo escucha, todo lo pregunta,

tanto que a veces no sabemos dar la respuesta correcta. En realidad, desde su infancia el niño se está preparando, como se dice hoy día se está programando para enfrentarse a un futuro prometedor y atractivo, que la vida presenta al niño ante sus ojos llenos de luz, para descubrir los misterios de la oscuridad de su futuro, con un pasito más adelante cada día.

Al cabo de unos años de la misma manera que las crisálidas se vuelven mariposas y comienzan a volar, la generación de nuestros hijos y de nuestros nietos salen del nido y vuelan y nosotros, las Personas Mayores, les ayudamos a volar lo más alto posible, aunque nuestros deseos a veces sobre valoran la fuerza de sus alas.

Es tanto el cariño, el compromiso y el entusiasmo que hemos dedicado durante tantos años a nuestros hijos y el placer de continuar con nuestros nietos, que a veces podemos pensar que de aquel cordón umbilical que les unía a su madre, se ha tejido una malla en la que queremos

guardarlos para siempre, aunque los más atrapados somos nosotros.

Sin embargo, es curioso comprobar cómo en algunas circunstancias esas generaciones que tanto han recibido y reciben de nosotros, no practican un comportamiento recíproco.

Somos la generación que ha creado el bienestar en España, pero tal vez no hemos transmitido el mensaje de que, para conseguirlo y mejorarlo, hay que lograrlo con esfuerzo y sacrificio. Con toda la buena voluntad y cariño del mundo, hemos cometido un error de planteamiento. Hemos hecho todo lo contrario, hemos evitado todo posible sufrimiento para que ellos no pasen lo que pasamos. Con esa actitud les hemos privado en la escuela de la familia del aprendizaje de la asignatura del esfuerzo, de la lucha y de la autosuficiencia responsable. No les hemos enseñado a cazar. Hemos cazado por ellos, aunque felizmente, eso sí, comemos las perdices juntos.

Ahora, en esta otra etapa de nuestra vida volvemos a otra escuela, donde podemos disfrutar de facilidades y ventajas en nuestros Centros y Asociaciones, donde además de poder tener toda la información sobre nuestra situación y derechos, tenemos la oportunidad de establecer amistades, evitar la soledad, descubrir nuevas actividades, hacer viajes a diferentes tierras, asomar la nariz a las nuevas tecnologías, y disfrutar de la familia y en especial de los nietos que aparte de ser adorables son nuestros maestros y nos enseñan a manejar el ordenador, el móvil y todos esos artilugios de brujería de la sociedad moderna.

Un abrazo a todos,



Cambia a Caja Rural de Teruel

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

Te ofrecemos trato personalizado y cercano.

Conseguirás rentabilidad para tus ahorros.

Dispondrás de asesoramiento por profesionales de confianza.



**CAJA RURAL
DE TERUEL**



Antonio Cosculluela Bergua
Alcalde de Barbastro

Barbastro toma este año el relevo de Teruel en la acogida del XXV Encuentro de la Comisión Permanente del Consejo Aragonés de las Personas Mayores con las asociaciones y entidades de personas mayores de Aragón. Una responsabilidad para nuestra ciudad pero sobre todo un inmenso placer que puedan visitarnos el próximo mes de mayo.

Por ello, vaya por delante mi agradecimiento a la Comisión Permanente de COAPEMA por haber elegido Barbastro para celebrar esta cita anual, en la que se reúnen cientos de personas de toda la comunidad autónoma para disfrutar de una jornada de convivencia.

Decantarse por una ciudad como Barbastro es una clara declaración de intenciones en la apuesta por el medio rural de este consejo, ya que en nuestra comarca, el Somontano, o en otras de nuestro entorno, reside buena parte de la población de la tercera edad de Aragón.

Desde el Ayuntamiento estamos encantados de poder colaborar en la organización de este evento y poner a disposición de COAPEMA nuestras instalaciones municipales, que confiamos sean de su agrado, así como toda la colaboración que estimen oportuna para que este encuentro regional sea un éxito.

Estamos convencidos de que disfrutarán de esta jornada de fraternidad en la que tendrán la oportunidad de conocer un poco mejor nuestra ciudad, de disfrutar de su patrimonio cultural y de recibir el calor de los barbastrenses.

Les esperamos.

bienvenidos a Barbastro

CULTURA

TRADICIÓN

ARTE

PATRIMONIO

GASTRONOMÍA

FIESTAS

NATURALEZA

HOSPITALIDAD



AYUNTAMIENTO DE

Barbastro

¿RONCA HABITUALMENTE?

¿SE LE CIERRAN LOS OJOS EN LOS MOMENTOS MÁS INOPORTUNOS?

Le damos soluciones para dejar de roncar y prevenir la apnea del sueño.

Cuando usted ronque tal vez su pareja dormirá mal a consecuencia de los sonidos. Pero también es probable que su sueño no sea tan reparador como podría ser.

Con independencia del ronquido, o además de él, algunas personas sufren episodios de "no respiración" durante el sueño, lo que se conoce como "Apnea del sueño". Según cuántos episodios y de cuánta duración, el sujeto estará somnoliento durante el día, además de poder sufrir graves consecuencias para la salud: cansancio, depresión, ansiedad, cambios de humor, irritabilidad, falta de concentración y pérdida de memoria, alteración de la libido, fibromialgia, reflujo gástrico, fatiga muscular, dolor de cabeza al levantarse, aumento de peso, diabetes, hipertensión, accidentes cerebrovasculares...

El ronquido es en realidad un sonido de tejidos vibrando, que surge cuando la faringe durante el sueño relaja los músculos, la mandíbula y lengua se retraen para atrás, el espacio de apertura entre ellos se reduce haciendo que se pierda la permeabilidad de esta vía respiratoria que queda semi obstruida.

En muchas ocasiones y derivado de esto, se produce una falta de flujo de aire, que nuestro organismo detecta debido a una caída de los niveles de oxígeno en la sangre, provocando una respuesta inmediata de nuestro cerebro en forma de microdespertar (arousal) que provoca una interrupción en el normal desarrollo del sueño. Cuando el ronquido es muy severo las vías respiratorias colapsan de forma frecuente y duradera y los pulmones no reciben suficiente oxígeno.

Además de problemas físicos, esta enfermedad que en muchos casos



no es concebida como tal, puede desembocar en problemas sociales e incluso afectivos, ya que un ronquido continuado produce malestar a la pareja, que tampoco descansa lo necesario, o incluso enfrentamientos con amigos o familia debido a radicales cambios de humor o depresión del que la sufre.

En la Unidad de Sueño del Centro Dental Torres Lear un equipo de profesionales debidamente cualificados y especialistas en la materia (odontólogo, ortodoncista, cirujano maxilofacial, neumólogo y otorrinolaringólogo) le elaborarán un diagnóstico adecuado.

Le informaremos sobre las posibilidades de reducir las manifestaciones y consecuencias de la Apnea/Ronquido con un dispositivo de avance mandibular (DAM), un aparato de uso nocturno a medida y regulable. Después de una exploración y de la realización de varias pruebas valoraremos los beneficios que puede aportarle. El uso del dispositivo permitirá recuperar en muchos pacientes un patrón de sueño normal mejorando la calidad de vida de una manera no invasiva.

El Centro Dental Torres Lear ofrece de forma gratuita la primera visita para diagnosticar mediante test la conveniencia de diagnóstico de apnea y

la portabilidad del aparato, lo que incluirá una primera visita dental completa.

Con la experiencia de treinta años dedicados a la profesión le ofrecemos Odontología de calidad. Somos pioneros en la colocación de implantes en Zaragoza, y aplicamos las últimas técnicas en regeneración ósea con las mayores garantías. Tratamientos como el implante en un solo día, implantes mínimamente invasivos, practicados incluso bajo anestesia general o sedación consciente, etc. son ejemplos de opciones que podemos ofrecerle para optimizar comodidad y resultados.

Estamos equipados con aparatología de última generación que incluye scanner para "tomar medidas" sin pasta de impresión. Nuestras prótesis confeccionadas con la tecnología CAD-CAM pueden en muchos casos entregarse y ajustarse en el mismo día (prótesis fija, sobre implante, removibles, inmediatas...)

Nuestros pasos hacia el futuro los dirige una filosofía clásica de trato personal al paciente, ayudándole en todos los momentos del tratamiento y con la vista puesta en su salud y calidad de vida.

Centro Dental Torres Lear

**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**

MARCO DE ACTUACIÓN PARA LAS PERSONAS MAYORES

A iniciativa de la Unión Europea se ha enviado a los 28 miembros una propuesta de Orientaciones dirigida a la defensa y protección de las Personas Mayores, de la que se ha elaborado el Documento cuyo extracto publicamos a continuación

El Consejo Estatal de Personas Mayores en representación de todas sus Asociaciones, ha consensuado con el IMSERSO las líneas de actuación de las políticas públicas, presentes y futuras para las personas mayores. Con 348 propuestas que han de orientar tanto a los poderes públicos como a la sociedad civil para promover para los mayores una vida saludable, independiente y participativa.

Se cumple así el compromiso de España con las Personas Mayores.

En este marco de actuación consensuado entre las asociaciones y el Gobierno ...

1. Se recogen orientaciones para elevar la participación de las personas mayores en la sociedad.
2. El objetivo es lograr una vida activa e independiente, y, sobre todo, más saludable y participativa.
3. Se pretende que la edad sea un elemento enriquecedor, no discriminatorio

Las actuaciones se dividen en cuatro bloques:

1. PROPUESTAS RELATIVAS AL EMPLEO.

- Basadas en la experiencia de la vida laboral y de la etapa previo a la jubilación.
- Establece estrategias de gestión de una parte tan importante y larga de la vida, adaptándolo a la edad de cada momento.
- También se pretende rentabilizar el conocimiento de las personas mayores para trasladarlo a las generaciones más jóvenes: en concreto, a los nuevos emprendedores.

2. PROPUESTAS RELATIVAS A LA PARTICIPACIÓN ACTIVA EN LA SOCIEDAD

- El objetivo es que reflejen el reconocimiento de los valores de cada grupo de edad y de su contribución a la sociedad, para lo que es necesario:
- Que existan sistemas de pensiones que proporcionen ingresos adecuados, que mantengan la autonomía financiera de las personas mayores para que puedan vivir con dignidad.
- Evitar el aislamiento de los mayores, facilitándoles la igualdad de oportunidades y la participación en la sociedad mediante actividades culturales, políticas y sociales para su inclusión social.
- Proporcionar oportunidades de aprendizaje permanente, sobre todo para su cuidado personal, para el acceso a las tecnologías de la información y la comunicación y sobre sus aspectos financieros y patrimoniales.
- Proporcionar la ayuda y formación a los cuidadores familiares, para facilitarles la tarea tan importante que desempeñan, compaginándolo con servicios de apoyo y



cuidados profesionales que faciliten su permanencia en el domicilio y su entorno familiar, y los correspondientes programas de respiro y de cuidados al cuidador.

- Y reconocer y fomentar la labor tan importante del voluntariado que están desarrollando las personas mayores, creando y facilitando las condiciones para su desarrollo.

3. PROPUESTAS RELATIVAS A LA VIDA INDEPENDIENTE Y SALUDABLE

Promocionando la salud para aumentar los años de vida sana y reducir los riesgos de dependencia.

- La prevención del diagnóstico precoz de enfermedades, y su curación posible, a lo largo de todo el ciclo vital, llevan a un envejecimiento activo y saludable; a la vez que facilita una vida más independiente y autónoma.

Hay momentos en los que las personas mayores requieren de atención y cuidados

- Es imprescindible trabajar en el concepto integral de salud (curar-cuidar) en el sentido de atender las necesidades sanitarias y sociales de las personas y para ello es preciso avanzar en una atención socio-sanitaria coordinada e integral centrada en la persona.
- En esta misma línea, y por su importancia, se dedica un apartado a los cuidados de largo duración y al trato digno a las personas mayores en todos los ámbitos y aspectos que les afectan.

Para vivir más tiempo y con mayor independencia, también es necesario fomentar la participación de las personas mayores en la sociedad, en la definición y accesibilidad de entornos, productos y servicios adecuados para ellos (viviendas accesibles, espacios urbanos, medios de transporte, como consumidores...)



4. PROPUESTAS RELATIVAS A LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y NO-DISCRIMINACIÓN

• Se presta una especial atención a las situaciones de mayor vulnerabilidad para la no discriminación y la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres mayores.

• Mayor relevancia:

- ✓ Mujeres.
- ✓ Personas con alguna discapacidad
- ✓ Personas que requieran apoyos para tener capacidad de decidir libremente y con conocimiento
- ✓ Personas que necesiten mayores apoyos por residir en el ámbito rural, o en riesgo de soledad.

• Las personas mayores manifiestan claramente su deseo de promover una sociedad para todas las edades, disfrutando de igualdad de derechos y oportunidades, en todas las etapas de la vida, con independencia de la edad, raza, origen étnico, religión o creencias, condición social o económica, orientación sexual o cualquier otra circunstancia.

España es uno de los primeros países en desarrollar las orientaciones de la Unión Europea que obligan a actuar so-



bre el envejecimiento y la solidaridad intergeneracional.

Con este Marco de Actuación consensuado, la sociedad española reafirma su compromiso con las personas mayores para asegurar una vida independiente, saludable y participativa.

En definitiva este es y será el documento base de referencia para encauzar las actuaciones de defensa de los derechos de las Personas Mayores.

Lleva añadida una especial característica, la de ser un documento "vivo", es decir sujeto a aceptar e incluir mejoras, según necesidades o circunstancias del futuro.

polígono empresarial

SUELO INDUSTRIAL URBANIZADO
Dos parcelas
4.575 m² y 11.028 m²

39

€/m²

Fachada carretera

Promoción Logística e Industrial
 Gestión y Desarrollo Inmobiliario

EXPOCITY

☎ 669 817 249

ESTRATEGIA ARAGONESA DEL VOLUNTARIADO



Dada la importancia que en las últimas décadas ha adquirido el voluntariado en nuestra Comunidad Autónoma, como síntoma de que la sociedad aragonesa es solidaria y comprometida con el objetivo de construir un mundo mejor, el Gobierno de Aragón ha iniciado el impulso y desarrollo de una política de apoyo, promoción y coordinación del voluntariado.

En el acto de presentación de la Estrategia Aragonesa de Voluntariado que tuvo lugar el pasado 25 de febrero, en la Sala de la Corona del edificio Pignatelli, el presidente del Gobierno de Aragón, Javier Lambán anunció la elaboración una nueva Ley del Voluntariado en Aragón que se adaptará a las nuevas realidades de un sector que ha cambiado mucho en los últimos años.

Además de la presencia de la consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, María Victoria Broto, asistieron más de 300 representantes de administraciones públicas, agentes económicos y sociales, universidades, entidades sociales y personas intere-

sadas en la materia.

El director general de Participación Ciudadana, Transparencia, Cooperación y Acción Exterior, Miguel Miranda, fue el encargado de presentar a todos los asistentes las líneas de trabajo.

Este plan de trabajo se desarrollará en torno a cuatro ejes: desarrollo normativo, coordinación, formación y promoción y visibilidad. Una de las acciones que se quieren emprender a lo largo de este año es precisamente la elaboración de la Ley de Voluntariado de Aragón para adaptarla a la que recientemente se aprobó a nivel estatal. Para ello se pondrá en marcha un proceso de participación en el que intervendrán todos los implicados en el mundo del voluntariado.

En cuanto a la coordinación, por un lado, se llevará a cabo a nivel interno, entre todos los departamentos del Gobierno de Aragón y por otro, con entidades locales y sociales y con empresas.

También se prevé la realización de un plan de formación promovido por el Gobierno de Aragón, así como

la elaboración de informes y estudios para mejorar la metodología de acompañamiento de los procesos de voluntariado.

Trabajar en la información y sensibilización acerca del voluntariado y reconocer la labor que estos llevan a cabo constituyen el cuarto eje de esta estrategia. Asimismo, se va a crear un espacio en el Portal Aragón Participa cuyo objetivo es ser el punto de encuentro de la oferta de voluntariado en la Comunidad.

Dentro de esta estrategia se proponen diferentes proyectos que en materia de voluntariado va a promover el Gobierno de Aragón durante 2016, además de la propia estrategia y de la ley antes mencionada. Se va a hacer un diagnóstico sobre el voluntariado en la Comunidad, se van a poner en marcha proyectos piloto con colectivos reducidos y se va a coordinar el Congreso Estatal de Voluntariado, que se celebrará del 24 al 26 de noviembre en Huesca.

Redacción

XXV ENCUENTRO DE PERSONAS MAYORES ARAGONESAS CON COAPEMA

El día 28 de mayo, Barbastro acogerá el XXV Encuentro de Mayores que COAPEMA organiza cada año.

Para ello, nuestros representantes se han puesto de acuerdo con las autoridades pertinentes de la zona, ayuntamiento y comarca, quienes han manifestado su interés en colaborar.

Esperamos acoger un total de 1.500 personas mayores de todo Aragón. En Barbastro tendrán la oportunidad de visitar su catedral y los diversos puntos de interés turístico de la ciudad, así como pasear por sus calles, comprar y degustar sus productos, etc.

El recinto ferial de Barbastro será el punto de reunión de todos los asistentes para el acto de confraternidad.



CONVENIO DE COLABORACIÓN ARADE-COAPEMA

Con fecha 16 de febrero, el Consejo Aragonés de las Personas Mayores firmó un convenio de colaboración con la Asociación Aragonesa para la Dependencia (ARADE), en el que resuelven cooperar conjuntamente para el logro de sus objetivos comunes.

Principales acuerdos:

- Formación y concienciación de buenas prácticas en el trato a las personas mayores.
- Comunicación directa, entre ambas partes, para preservar la calidad en el servicio a las personas mayores de los centros que componen ARADE.
- Realización de estudios sociosanitarios relacionados con el envejecimiento en los Centros de ARADE.
- Descuentos especiales para los asociados de COAPEMA en los centros integrados en ARADE y sus proveedores.

La Asociación Aragonesa de la Dependencia, desde su fundación, ha mantenido relación con el Consejo y esta firma viene a ratificar la magnífica conexión y concordancia de las dos entidades en el cumplimiento de sus fines, principalmente, por la defensa de la persona mayor.



ARADE

La Asociación Aragonesa para la Dependencia (ARADE) dispone en la actualidad de 56 Centros privados para dar servicio a las personas mayores. Somos un referente de Centros de Calidad en los que el buen trato y el respeto a la dignidad de nuestros mayores es nuestra meta.

Si Ud. necesita de un servicio de Ayuda a Domicilio, un Centro de Día o una Residencia puede pedirnos asesoramiento sin ningún compromiso.

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



Vía Hispanidad, 152 local
50017 Zaragoza
T. 976 460 354 - Móvil 618 381 997
www.aradeasociacion.com
gerencia@aradeasociacion.com

Promoción del Asociacionismo y Dinamización

Visita a Asociaciones de Mayores de COAPEMA de la Comarca de las Cinco Villas

Fueron varias las asociaciones las que, con este motivo, miembros de la Comisión Permanente del COAPEMA visitaron el pasado 11 de febrero.

En todas ellas la acogida fue muy calurosa y manifestaron su agradecimiento por la presencia de nuestros representantes.

En sendas reuniones el presidente de COAPEMA, señor Iriarte, les puso al día de la actividad del Consejo en favor de las Personas Mayores y de las Entidades miembro, así como la labor de promover la participación activa de las Personas Mayores.

Igualmente se insistió en la importancia de implantar internet en los centros como medio de comunicación más rápido, eficaz y económico.

Se les ofreció, como siempre, nuestra colaboración en cuanto a información, formación y asesoramiento. Así como cualquier otra sugerencia para la realización de sus actividades.

Se recogieron las demandas y dificultades con las que diariamente tienen que enfrentarse las Asociaciones de la zona, y también dieron a conocer sus programas y proyectos.

Jornada apretada y repleta de ambiente distendido y cordial.



Asoc. "Ntra. Sra. Valentuñana". SOS DEL REY CATÓLICO



Asoc. "La Urela". UNCASTILLO

AGENDA 2016



Asoc. "Virgen del Rosario" CASTILISCAR



Asoc. "Virgen del Pilar". SÁDABA



*Cheles Cantabrana
Presidenta de la Confederación
Española de Alzheimer*

Cuando en la Federación Aragonesa de Alzheimer decidimos presentar nuestra candidatura para formar parte de la Comisión Permanente de COAPEMA, teníamos tres objetivos: uno era entrar en contacto con el que entendemos es nuestro hábitat natural, la gran familia de las personas mayores de Aragón. Otro, poder captar de primera mano las inquietudes que, en el colectivo de mayores, pudiera generar una enfermedad que va vinculada a la edad: la enfermedad de alzhéimer. El tercer objetivo era hacer llegar a los mayores el mensaje de que las asociaciones de alzhéimer que existen en Aragón, y a las que la federación representa, están ahí para acogerles ante cualquier necesidad de información, apoyo o asistencia.

En este sentido, me gustaría, como presidenta de CEAFA (Confederación Española de Alzheimer), explicar qué representa nuestra organización en la lucha contra la enfermedad. CEAFA está integrada por más de 300 asociaciones y por 13 federaciones autonómicas y 6 asociaciones uniprovinciales, que reúnen a más de 200.000 familias afectadas por el alzhéimer en todo el territorio nacional. Todo ello dota a la confederación de una enorme estructura de información, formación, servicios y prestaciones que pone al servicio no solamente de las familias que la constituyen, sino de toda la sociedad. Porque nuestra organización tiene vocación de servicio a la sociedad en su conjunto y de representación de todo el colectivo de afectados.

Abordar de manera integral el alzhéimer es una vieja reivindicación de CEAFA. En este momento no hay un marco que atienda en su globalidad este problema socio-sanitario, lo que hay es una separación entre el ámbito sanitario, el social, la investigación, etc. En nuestra organización estamos trabajando para que esta mentalidad cam-

bie y avanzar en los pasos que permitan mejorar la calidad de vida de las familias afectadas.

Desde CEAFA, pensamos que el abordaje de la enfermedad de alzhéimer debe ser multidisciplinar, por tanto, demandamos el diseño de una Política de Estado de Alzheimer que cuente con el conocimiento, experiencia y saber de todos los actores vinculados directa e indirectamente con la atención a las personas con la enfermedad. El abordaje de este problema no debe excluir a nadie, por el contrario, debe configurar un marco de relación y sinergias de carácter multidisciplinar que se dirija a paliar las necesidades de la persona afectada y de su entorno. Porque no debemos olvidar que al lado de una persona con alzhéimer hay una familia soportando un enorme coste emocional y económico; con un cuidador principal abnegado y generoso al que también debemos atender.

Establecer un censo de pacientes, capacitar a los actores socio-sanitarios para lograr un diagnóstico temprano y certero, coordinar las actuaciones socio-sanitarias, cuidar al cuidador, garantizar una atención similar a los afectados sea cual sea su lugar de residencia e impulsar la investigación son las líneas que definen la Política de Estado por la que estamos trabajando con ahínco.

Aún tenemos importantes retos que superar. La estigmatización de la enfermedad no es el menor, ya que provoca el aislamiento social del paciente y de su cuidador. La sociedad española debe aprender a convivir con la enfermedad, un millón doscientos mil pacientes y cerca de cinco millones de afectados lo merecen. En CEAFA seguimos luchando por ellos.

QUÉ ES LA LOPD Y PARA QUÉ SIRVE?

Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal

En este artículo, solo pretendemos dar a conocer, de una forma sencilla y breve, el origen y la importancia de esta Ley, algunos derechos y obligaciones de los ciudadanos, así como de las empresas, instituciones, asociaciones, fundaciones, etc., con respecto a su cumplimiento.

Comenzaremos con una breve descripción de su origen. Sin entrar en detalles y como orientación general, diremos que el origen de esta ley empieza en la Constitución Española de 1978, en su artículo 18.4 que dice:

"La Ley limitará el uso de la informática para garantizar el honor y la intimidad personal y familiar de los ciudadanos y el pleno ejercicio de sus derechos".

En 1992 se desarrolló la LORTAD, Ley Orgánica 5/92 de Regulación del Tratamiento Automatizado de los Datos de Carácter Personal de 29 de octubre, derogada posteriormente por la LOPD.

En 1995, se publica La Directiva Europea 95/46/CE de 24 de octubre del Parlamento Europeo y del Consejo relativa a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos.

En 2007, El Real Decreto 1720/07 de 21 de diciembre, desarrolla la LOPD tanto en sus principios como en las medidas de seguridad.

La LOPD tiene como objetivo, tal y como se describe en su artículo 1º:

"La presente Ley Orgánica tiene por objeto garantizar y proteger, en lo que concierne al tratamiento de los datos personales, las libertades públicas y los derechos fundamentales de las personas físicas, y especialmente de su honor e intimidad personal y familiar"

Algunos de los derechos de los usuarios. El tratamiento de los datos de carácter personal requerirá el consentimiento inequívoco del afectado, salvo que la ley disponga otra cosa.

Cada vez que nos soliciten datos de carácter personal, entendiendo como tal un simple correo electrónico o teléfono asociado a un nombre, tienen la obligación de informarnos previamente de la existencia de un fichero o tratamiento de datos, de su finalidad y destinatarios de los mismos, de la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, de la identidad y dirección del responsable de los datos.

Derecho de consulta al Registro General de Protección de Datos.

Cualquier persona podrá conocer, recabando a tal fin la información oportuna del Registro General de Protección de Datos, la existencia de tratamientos de datos de carácter personal, sus finalidades y la identidad del responsable del tratamiento. El Registro General será de consulta pública y gratuita.

El interesado tendrá derecho a solicitar y obtener gratuitamente información de sus datos de carácter personal sometidos a tratamiento, el origen de dichos datos, así como las comunicaciones realizadas o que se prevén hacer de los mismos.

El responsable del tratamiento tendrá la obligación de hacer efectivo el derecho de rectificación o cancelación del interesado en el plazo de diez días.

Los interesados que, como consecuencia del incumplimiento de lo dispuesto en la presente Ley por el responsable o el encargado del tratamiento, sufran daño o lesión en sus bienes o derechos tendrán derecho a ser indemnizado.



¿conoces...?

Algunas de las obligaciones de los responsables de ficheros, empresas, instituciones, asociaciones, etc. Toda persona o entidad que proceda a la creación de ficheros de datos de carácter personal, lo notificará previamente a la Agencia de Protección de Datos. El incumplimiento de este proceso conlleva una sanción económica importante.

También deberán comunicarse a la Agencia de Protección de Datos los cambios que se produzcan en la finalidad del fichero automatizado, en su responsable y en la dirección de su ubicación.

Una vez inscritos los ficheros en la Agencia de Protección de Datos, deberá mantenerse actualizado, con todos los datos e incidencias, el documento de seguridad. Este documento nos será solicitado en caso de inspección.

El régimen de sanciones por incumplimiento de esta Ley, son muy importantes, pudiendo llegar desde los 900 € hasta los 600.000 €

Se dividen en tres grupos dependiendo de la gravedad del hecho cometido, siendo España el país de la Unión Europea que tiene las sanciones más altas en materia de protección de datos. Dichas sanciones dependen de la infracción cometida.

Se dividen en:

Las sanciones leves van desde 900 a 40.000€

Las sanciones graves van desde 40.001 a 300.000€

Las sanciones muy graves van desde 300.001 a 600.000€

A este respecto y como curiosidad diremos, que una de las últimas empresas sancionadas por incumplimiento de la LOPD, ha sido la empresa Groupon, sancionada por la agencia estatal de protección de datos, con 20.000 euros por almacenar los códigos CVV de las tarjetas de crédito de sus clientes sin informarles.



El órgano de control del cumplimiento de la normativa de protección de datos dentro del territorio español, con carácter general es la Agencia Española de Protección de Datos. En algunas comunidades autónomas, existen otras agencias de protección de datos de carácter autonómico.

La Agencia de Protección de Datos es un ente de derecho público, con personalidad jurídica propia y plena capacidad pública y privada, que actúa con plena independencia de las Administraciones públicas en el ejercicio de sus funciones. Se regirá por lo dispuesto en la presente Ley y en un Estatuto propio, que será aprobado por el Gobierno.

Como es evidente, la LOPD contempla muchos más aspectos y detalles que son imposibles de simplificar, no obstante, desde INZ Aragón nos ofrecemos a satisfacer cualquier curiosidad y/o conocimiento relativo al cumplimiento de esta Ley, tanto a nivel personal como de asociación.

INZ Aragón S. Coop.

Dpto. LOPD

info@lopd-proteccion-datos.com



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

COAPEMA con el Grupo Parlamentario PODEMOS

Como ya es costumbre en la dirección del Consejo Aragonés de las Personas Mayores, continúan su tarea de darse a conocer como representantes de todas las personas Mayores en Aragón.

En este caso, el pasado 19 de enero se reunieron el presidente, secretario y tesorero del COAPEMA con varias representantes del nuevo grupo parlamentario PODEMOS.

En plena época de apretado trabajo presupuestario, con más de 1.200 enmiendas que revisar, fueron recibidos por

Erika Sanz, Amparo Bella y Marta Prades, presidenta y miembros de la Comisión de Ciudadanía y Derechos Sociales de la presente legislatura (IX), respectivamente.



El presidente Iriarte, expuso ampliamente la labor que realiza el COAPEMA, de sus actividades, de la ley que lo rige y sus fines; así como de futuros proyectos.

Reunión llena de contenido y entendimiento por ambas partes, lo cual, augura un buen trabajo en común.

COAPEMA con el Director Provincial del IASS de Teruel

20 de enero.

El señor José Antonio Sánchez, recibió en la dirección provincial del IASS en Teruel a nuestros representantes de COAPEMA, acompañados, claro está, de la vocal de la Comisión Permanente, Antonia Gracia, gran embajadora del Consejo en su tierra.

Provechosa reunión, la cual sirvió para conocerse mutuamente y, sobre todo, establecer lazos de trabajo que favorezcan nuestra labor.

En la misma jornada se des-

plazaron hasta Alcañiz, a visitar el Hogar del IASS de la localidad para tratar con su director, Fernando Navarro y el presidente, Antonio Alejo, la captación del Centro como nuevo miembro de COAPEMA y su colaboración para la realización de las encuestas de Salud Cardiovascular que estamos llevando a cabo.



Igualmente, como no podía ser de otra manera, también se reunieron con Ramón Panadés, presidente de la Asociación de Jubilados y Pensionistas del Bajo Aragón, miembro de COAPEMA desde 2001.

Visita al Hogar IASS de Barbastro

28 de enero.

La directiva del COAPEMA, se desplazó al Hogar de Mayores de la capital de la comarca "Somontano de Barbastro" para, además de realizar parte de las encuestas pendientes del Estudio cardiovascular que se está llevando a cabo por todo Aragón y, del que quedan breves resquicios por terminar, el conocerse, bis a bis, y explicar la importancia del Asociacio-



nismo entre mayores, y entre entidades dedicadas a los mismos fines; donde COAPEMA juega un papel fundamental.

En todo momento, fueron acompañados por el presidente y secretario de la Asociación de Mayores "Hnos. Argensola", quienes ya son miembros de COAPEMA desde su creación, con el número 17.

Jornadas Intergeneracionales en las Aulas



Colegio
Agustina de
Aragón

Colegio
Romareda
Agustinos
Recoletos

febrero 2016

Octubre 2016

ACTO DE BIENVENIDA
ACTIVIDAD EN LAS AULAS CON VOLUNTARIOS MAYORES
DESCANSO
VISITA GUIADA AL COLEGIO
MURAL DE SOLIDARIDAD
FOTO DE FAMILIA
VISITAS DE ALUMNOS A CENTROS DE MAYORES

De 9:00 a
13:00 horas



Organiza:

Colaboran:





Cuando Yo tenía Tu Edad

Como viene siendo habitual en los últimos años, COAPEMA, organiza el Programa Jornadas Intergeneracionales en las Aulas, con los objetivos de reforzar la solidaridad entre generaciones, fomentando la comprensión, tolerancia y el respeto entre ellas, favoreciendo el diálogo intergeneracional y el aprendizaje mutuo, potenciando una visión positiva del envejecimiento entre los alumnos, impulsando con todo ello la convivencia de las distintas generaciones que conviven en un mismo tiempo y promoviendo así, el desarrollo inte-

gral de las personas, haciendo una convivencia más humana y enriquecedora.

El día 23 de febrero, para poner todos estos propósitos en marcha nos recibió el Colegio Público "Agustina de Aragón", en el Parque Goya, de Zaragoza.

Abrió el acto doña Pilar Andía, Vicepresidenta de COAPEMA, que, en ausencia del Presidente, don Javier Iriarte, dio la bienvenida a todos los asistentes, agradeciendo la colaboración de profesores y alumnos. Después de las obligadas presentaciones y dar las gracias a los nueve voluntarios, encargados de realizar las activi-

dades con los niños, hizo una apertura emotiva y sentida, incidiendo en el cariño recíproco y respeto mutuo de los abuelos/nietos, y en las nuevas ilusiones que aportan estos pequeños a las Personas Mayores. Seguidamente tomó la palabra el señor Julián Romeo, vocal de la Comisión Permanente y coordinador de los programas intergeneracionales del Consejo, quien explicó el desarrollo y objetivos de la actividad. Y dando paso al efecto.

Estuvieron presentes, las directoras de los Hogares del IASS Balsas de Ebro Viejo y Picarral, Ursula Campos y Elena Fernández, respectivamente.





Así como la trabajadora social del Centro de Mayores Balsas de Ebro Viejo, Cristina Clemente.

Por parte del colegio, en representación del AMPA, estuvo Tatiana Pintanel, el Jefe de Estudios, Horacio Tabernero y los tutores de 3º, Fernando Montes, Susana Gonzalo y María Jiménez. Por parte de COAPEMA, además de los ya nombrados, asistimos Miguel Rillo y Carmen Checa (vocales de la Comisión Permanente), la trabajadora social, M^a José Martín y la secretaria Ksenia Yurchik.

Las actividades culturales y pedagógicas se desarrollaron en las aulas de 3º de primaria, bajo el lema "Cuando yo tenía tu edad" repartiéndose en grupos de tres voluntarios mayores en cada una de ellas. Abraham de la Nava, Angeles Sánchez y Anabella Ruíz vinieron del Hogar IASS Balsas de Ebro Viejo; del Hogar IASS Picarral los voluntarios fueron Antonio Marzo, Cristóbal Torres, Soledad Castelló, Francisco Ramos, Mercedes Roy y, Engracia Alquézar.

Todos ellos hicieron pasar una mañana inolvidable a los alumnos, enseñándoles los juegos y canciones que eran cotidianos en su infancia ya lejana. Los niños preguntaron muchísimo y se interesaban por conocer más detalles de todo lo que para ellos era nuevo, como la peonza, las cuatro esquinas, las chapas, las tabas, el juego de los hoyos, (que fue uno de los que más gustó), y las canciones que cantaban de niños sus abuelos. Disfrutaron con las vivencias que los mayores les contaron de su infancia y adolescencia, poniendo de manifiesto lo muchísimo que han cambiado las formas de relacionarse y entretenerse, pero no faltando temas de interés común para ambas generaciones.

La impresión de esta jornada, tanto de los profesores como de los voluntarios, fue buenísima, siendo una actividad educativa muy valiosa.

Antes de las fotos de familia, en el patio del colegio se celebró un minuto de silencio en repulsa a la violencia machista.

Los niños enseñaron el colegio a sus invitados y dejaron plasmado en un mural preparado para tal efecto lo que les había gustado más, confirmando lo enriquecedora que había sido la jornada vivida con las Personas Mayores, despidiéndose muchos de ellos con un abrazo a los voluntarios colaboradores.

En el mes de abril, continuando con esta Jornada de Solidaridad Intergeneracional, estos pequeños, visitarán los hogares de mayores IASS de Balsas de Ebro Viejo y Hogar IASS Picarral, realizarán una redacción sobre la experiencia vivida, entregándoles unos diplomas por su participación. Las tres mejores serán leídas el 1º de Octubre, celebración del Día Internacional de las Personas de Edad.

¡Gracias chavales! por llenarnos la mañana de alegría e ilusiones renovadas

INAUGURADA LA NUEVA SEDE DE LA ASOCIACIÓN DE PERSONAS MAYORES DE UTRILLAS

Tras más de tres décadas de antigüedad, la Asociación de Personas Mayores de Utrillas estrena sede en el Local Social de Utrillas.

Edificio emblemático en la localidad, perteneciente a lo que fueron las oficinas de la empresa minera Minas y Ferrocarril de Utrillas, S.A., (MFU) que desde principios del siglo XX, acondicionó la vida a sus habitantes, dotando al pueblo de servicios de todo tipo para los trabajadores y sus familias.

El pasado 6 de febrero tuvo lugar dicha inauguración, por parte del Consejo Aragonés de las Personas Mayores, asistieron los señores Miguel Rillo, José Luis Gil y Miguel Colás, tesorero, secretario y vocal de la Comisión Permanente.

Acompañados por el Alcalde de Utrillas, Joaquín Moreno y por distintos miembros de la junta directiva de la Asociación: presidente, Juan Morón; vicepresidente, Tomás Germán; secretario, Alfonso Tomás; y los vocales Pilar Marco, Berta Mainar, Francisco López, José Ibañez, y Francisco Bernardino; nuestros representantes tuvieron la po-



sibilidad de conocer de primera mano toda la remodelación que, desde hace algunos años, el ayuntamiento de Utrillas está llevando a cabo en la localidad, por recuperar el patrimonio minero que queda en antiguas minas... Las duchas de los mineros, las calderas que generaban el vapor, las primeras escuelas que construyó M.F.U. para los

pasatiempos



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



CRUZADA LOS 7

ARTES
ARQUITECTURA
CINEMA
DANZA
ESCULTURA
LITERATURA
MÚSICA
PINTURA

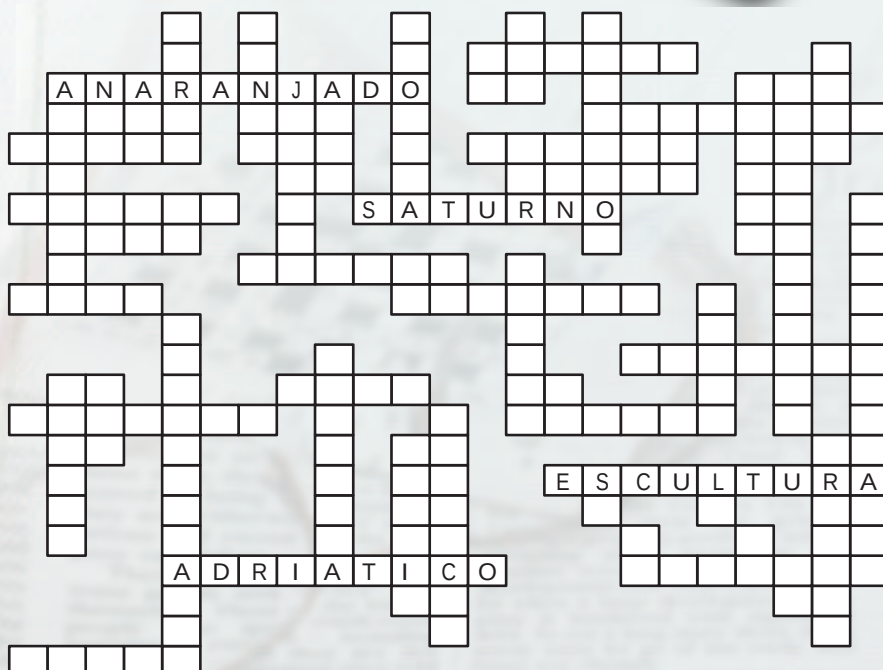
MARES
ADRIÁTICO
ARAVICO
CASPIO
MEDITERRÁNEO
NEGRO
PÉRSICO
ROJO

MUSICALES
DO
RE
MI
FA
SO
LA
SI

ARCO IRIS
AMARILLO
ANARANJADO
AÑIL
AZUL
ROJO
VERDE
VIOLETA

ENANITOS
DORMILÓN
FELIZ
GRUÑÓN
MOCOSO
MUDITO
SABIO
TÍMIDO

ASTROS
LUNA
MARTE
MERCURIO
JÚPITER
SATURNO
SOL
VENUS





hijos de los mineros, el castillete, el Museo de la Minería, etc., son algunos ejemplos.

También, con la colaboración de la Asociación Zaragoza de Amigos del Ferrocarril y Tranvías, se ha podido recuperar, para uso turístico, la locomotora "Hulla" rescatada en su día por José María Valero. Esta locomotora de vapor es encendida en fechas señaladas y recorre un pequeño recorrido, el cual, se espera ir prolongando sucesivamente.

Todo ello para conseguir que la tradición minera perdure en el tiempo y, sobre todo, que, las generaciones posteriores puedan ver como durante un siglo la minería fue el modo de vida tanto en Utrillas como en la zona central de la Comarca.

COAPEMA no podía faltar a esta cita, ya que, desde hace años ha mantenido especial relación con la Asociación de Mayores; con su primer presidente, Antonio Garceso, quien, en su día también fue miembro de la Comisión Permanente de COAPEMA, (vaya desde estas líneas, nuestro más nostálgico recuerdo...). A continuación, fue Mariano Gonzalez y su junta directiva quienes nos ayudaron en la celebración y éxito obtenido del XVIII Encuentro de Mayores aragoneses con COAPEMA, en el año 2009. Y, en la actualidad, con Juan Morón, quien, desde su llegada a la asociación le ha tocado desempeñar un papel de responsabilidad por sus asociados y, que, dice hacer con sumo agrado.

Desde su creación en el año 1981, la Asociación ha estado velando por sus socios. En la actualidad dedican su actividad a acciones culturales, recreativas, sociales, de formación, información, etc.

Destacan, entre otras, la Caminata que organizan cada mes de abril de 12 a 18 Kms.; la Semana Cultural en el mes de mayo, en la que se realizan todo tipo de juegos de mesa y de campo; exposición de manualidades, labores y repostería; diversos actos de convivencia y hermanamiento; o los distintos viajes culturales que realizan a lo largo del año

Sin embargo, la atención personal a los socios es prioritaria entre los miembros de la junta directiva de la asociación, pues siempre están dispuestos a ayudarles en lo que necesiten: pedir una cita médica, interpretar un documento administrativo, comprobar una factura, o dar lec-



tura o escritura a una carta, vienen siendo ejemplos del papel que desempeñan para sus coetáneos.

Fomentar las actividades de las asociaciones y el intercambio de experiencias entre las mismas, está entre las prioridades de COAPEMA. Por eso, ofrecemos, en nombre de la asociación y su ayuntamiento la posibilidad de visitar la localidad de Utrillas. Y pone al servicio de los grupos de visitantes entre nuestros mayores, la posibilidad de alojarse a un precio muy asequible, en el mismo edificio donde se encuentra la Asociación, para tener tiempo de disfrutar de la belleza que ofrece Utrillas y su comarca.

Sólo hay que ponerse en contacto con el Ayuntamiento o la propia Asociación de Mayores de Utrillas.

Elvira Benabarre
Secretaría General COAPEMA



CONVOCATORIA ASAMBLEA GENERAL - 2016

Para dar cumplimiento a lo previsto en los Estatutos, la Comisión Permanente del Consejo Aragonés de las Personas Mayores ha acordado convocar **ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA** el próximo día **9 de marzo** del año en curso, a las **9:30 horas en 1ª convocatoria**; y, si a tal hora no hubiese quórum para celebrar válidamente la Asamblea, a las **10:00 horas en 2ª convocatoria**; en el **Salón de Actos del Instituto Aragonés de la Juventud**, sito en: C/ Franco y López, nº 4, 50005 ZARAGOZA.

ORDEN DEL DIA

1. Inauguración de la Asamblea.
2. Apertura de la Asamblea por el Presidente.
3. Elección de Moderador.
4. Constitución de la Mesa.
5. Lectura y, en su caso, aprobación del acta de la Asamblea anterior.
6. Informe de Actuación de la Comisión Permanente y Presidencia correspondiente al año 2015
7. Informe Anual de Tesorería correspondiente al Ejercicio Económico 2015
8. Proyecto de Presupuesto para el 2016.
9. Líneas Generales de Actuación y Programas que propone la Comisión Permanente para el 2016.
10. Ruegos y preguntas
11. Clausura.

Tienen derecho y deber de asistir a la Asamblea todas las entidades miembros del Consejo, las cuales estarán representadas por **dos delegados con derecho a voz y voto**.

Son miembros todas las asociaciones y entidades admitidas como tales por haberlo solicitado, reuniendo los requisitos exigidos por el Art. 6º de los Estatutos del Consejo Aragonés de las Personas Mayores

En Zaragoza, a 16 de febrero de 2016

El Presidente
D. Fco. Javier Iriarte Iruzun

SOLUCIÓN EXTRAJUDICIAL DE CONFLICTOS (Ley de Jurisdicción Voluntaria de 2 julio 2015)

Ricardo Giménez
Notario Jubilado



Uno de los valores de nuestro Estado, social y democrático, es la Justicia, que conlleva el reconocimiento a toda persona del derecho a acudir a los Juzgados y Tribunales para obtener la tutela efectiva de sus derechos e intereses legítimos. (arts. 1 y 24 de la Constitución). Sentado este principio hay que reconocer hoy que el derecho a obtener una Sentencia se ve dilatado en el tiempo en buena parte de los pleitos: sea porque la crisis económica acumule multitud de pleitos; sea por el volumen de la documentación que se aporta a ellos - el de los ERE de Andalucía, dicen que tiene más de 300.00 folios; sea por los gastos, directos o indirectos, que suponen; sea por la dificultad que a veces conlleva la ejecución de la sentencia (ejemplo, desahucios). Tardanzas que privan a la Sentencia de ejemplaridad, tan necesaria.

El Estado, ante esta realidad, ha considerado necesario aprobar una Ley de Jurisdicción Voluntaria (Ley 2 de julio de 2015), que se venía demandado desde hace años. Aclaro que no es verdadera Jurisdicción, entendida ésta como potestad de juzgar y hacer ejecutar lo juzgado, que corresponde exclusivamente a los Juzgados y Tribunales (art.117, 3 de la Constitución). Se trata de encomendar a Secretarios Judiciales, Jueces de Paz, Notarios, Registradores de la Propiedad la solución de conflictos, relativos a normas dispositivas (no imperativas), existentes entre dos o más partes, que voluntariamente se someten a la decisión que tome ese funcionario público y cuya resolución tendrá fuerza ejecutiva, conforme a la Ley de Enjuiciamiento Civil.).

Por ser Notario, pero jubilado, me limito exponer las materias en que puede intervenir los Notarios, tras reformarse la Ley del Notariado de 28 de mayo de 1862.

Regla General: el Notario podrá intervenir en Expedientes de constatación de un hecho (Actas) o declaraciones de voluntad de las partes



(Escritura).

Reglas especiales ordenadas por materias:

Materia matrimonial:

- Celebración del matrimonio y redacción del Acta Matrimonial.
- Acta para la constatación del régimen económico matrimonial.
- Escritura de Separación matrimonial o de divorcio.

Materia de sucesiones:

- Declaración de herederos abintestato (sin testamento).
- Presentación, adveración, apertura y protocolización de testamento cerrado; ológrafo; o del otorgado en forma oral.
- Actuaciones del albacea y del Contador Partidor.
- Formación del Inventario de una herencia.

Materia de Obligaciones:

- Ofrecimiento de pago de una deuda.
- Lo mismo, pero acompañado de la consignación (depósito) de la deuda en la Notaría, con facultad de de-

positarla en una Entidad bancaria o de ahorro;

- Reclamación de deuda dineraria.

Subastas Notariales:

- Instar una subasta de un bien inmueble.
- Anuncios.
- Celebración electrónica de subasta.
- Suspensión de la subasta, causas.

Materia mercantil:

- Del robo, hurto, extravío o destrucción de títulos valores.
- Depósito mercantil y venta de lo depositado.
- Nombrar Peritos en materia de Seguros.

Expedientes de conciliación o mediación para llegar a un acuerdo extrajudicial.

Debe tratarse:

- Que sean personas capaces.
- Materia dispositiva (no imperativa).

Actuaciones que pueden y deberían agilizar la Administración de Justicia.

EL VOLUNTARIADO CULTURAL DE CEATE

Continuando con la participación social de las Personas Mayores quiero desde estas líneas presentaros una organización modelo de VOLUNTARIADO CULTURAL cuyo lema es: “Los mayores no son un problema, son una posibilidad”.

CEATE, Confederación Española de Aulas de la Tercera Edad, es una entidad sin ánimo de lucro de ámbito estatal, que se remonta a 1978, que trabaja en favor del bienestar, la salud integral y la calidad de vida de las Personas Mayores mediante la cultura y el aprendizaje a lo largo de toda la vida, con el fin de que sigan activas, participativas y útiles a la sociedad.

En 1993, el IMSERSO, seleccionó su proyecto “Voluntarios culturales mayores para enseñar los Museos de España, a niños, jóvenes y jubilados”, con motivo de haberse declarado el año 1993, “Año Europeo de las Personas Mayores y de la Solidaridad Intergeracional”, y el proyecto fue considerado por la Unión Europea como muy interesante para Europa, modélico, bien planificado, estructurado y al servicio de la Comunidad. A partir de aquí, los Voluntarios de CEATE, comenzaron su andadura con 50 voluntarios, enseñando en 10 importantes Museos de Madrid, capacitados y formados en las materias propias de cada Museo.

Han pasado más de 30 años de existencia de CEATE, y el programa sigue activo y en continuo crecimiento.

Diferentes países se han interesado por este programa y han solicitado información y asesoría técnica a CEATE para tratar de implantarlo en sus ámbitos territoriales:

María José Martín
Trabajadora Social COAPEMA



Argentina, Perú, Bolivia, Brasil, Chile, Paraguay, Colombia, Costa Rica, Cuba, Guatemala, Nicaragua, Honduras, República Dominicana, Ecuador, México, Portugal, Irlanda, Inglaterra, Italia, Alemania, Holanda, Grecia, Turquía, Corea del Sur, China, Egipto, Marruecos y Argelia.

La promoción del envejecimiento activo de las personas mayores de 55 años, lo realizan a través de los diversos programas y actividades socioculturales, y con centenar de Aulas de Tercera Edad, repartidas por toda España donde realizan programas anuales apoyados por un amplio equipo pluridisciplinar de profesionales y técnicos en diferentes materias, trabajando con y para las Personas Mayores desde la cultura, por la cultura y para la cultura.





CEATE fue premiada en el año 2015 con el Premio "Talento Solidario" de Fundación Botín, y con el Premio al "Liderazgo de Organizaciones de Personas Mayores" de EULEN-SENDA SENIOR y con el Premio de Voluntariado de la Comunidad de Madrid en el "Día Internacional de las Personas Mayores".

Si os ha interesado podéis contactar con José Luis Jordana Laguna, filósofo, gerontólogo y museólogo, director de los programas de Voluntariado Cultural de Museos y Exposiciones, secretario general de CEATE y con Blas Esteban Barranco, sociólogo, gestor cultural, presidente de CEATE en Adva. de América, 1 de Madrid. Tel. 914 557 665 - móvil: 626 062 045- Correo electrónico:

ceate@ceate.es

WEB: www.ceate.es

Porque todos podemos ser voluntarios
SOLAMENTE... hay que mirar alrededor.

	VOLUNTARIOS	MUSEOS
Madrid	500	30
Aragón	57	11
Galicia	22	7
País Vasco	18	7
Castilla-León	159	34
Cataluña	24	9
Navarra	20	2
C. Valenciana	48	8
Castilla	111	20
Extremadura	46	11
Murcia	83	10
Andalucía	227	37
Canarias	54	14
Melilla	6	3

En la sede de Madrid, CEATE gestiona y promueve los siguientes programas:

1. "VOLUNTARIOS CULTURALES MAYORES PARA ENSEÑAR LOS MUSEOS DE ESPAÑA".
 2. "ACERCAMOS LOS MUSEOS A LAS RESIDENCIAS DE MAYORES Y CENTROS DE DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID" y "ACERCAMOS LAS RESIDENCIAS DE MAYORES Y CENTROS DE DÍA A LOS MUSEOS DE MADRID", con la colaboración de la Obra Social "La Caixa" y la Consejería de Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid.
 3. "VOLUNTARIOS CULTURALES PARA ENSEÑAR LAS EXPOSICIONES ITINERANTES DE LA COMUNIDAD DE MADRID" (RED ITINER).
 4. "VOLUNTARIADO CULTURAL DE MAYORES PARA ENSEÑAR MUSEOS E ITINERARIOS CULTURALES" de Fundación Repsol.
 5. "VAMOS AL MUSEO", dirigido a niños tutelados del Instituto de la Familia y el Menor de la Comunidad de Madrid.
- Otros programas culturales que desarrollan son:
- "La Mayor Aventura: Mayores por el Mundo". "Energía Mayor", con la colaboración de Fundación Repsol. "Foro Turismo Senior" y Cursos de Formación para la Preparación a la Jubilación.

VISITANDO LA RESIDENCIA “VILLA DE SÁDABA”

Una representación de la Comisión Permanente de COAPEMA encabezada por su Presidente, Dr. Fco. Javier Iriarte visitaron el 11 de febrero la Residencia de mayores “Villa de Sádaba”, por invitación de su director, don Santiago Cosculluela.

La Residencia está ubicada en la Comarca de las Cinco Villas en la localidad de Sádaba y está bien comunicada ya que está cerca de ciudades como Zaragoza, Pamplona y Huesca.

Durante la visita se hizo un amplio recorrido por todas sus instalaciones acompañados en todo momento por el director y el personal responsable de la Residencia.

Está preparada para 76 plazas válidas y asistidas, en habitaciones individuales, dobles, así como apartamentos dobles, apartamentos individuales, con todo lo necesario para vivir de forma independiente si se desea.

Las instalaciones de la residencia comprenden: gimnasio; sala de terapia ocupacional, servicios de enfermería, podología, peluquería, biblioteca, servicio religioso, salón/cafetería, zona de lavandería, zona de cocina y almacenes, baños geriátricos, jardines, solárium y tanatorio.

Se realizan para los residentes diversas actividades de ocio y tiempo libre y actividades culturales como talleres de manualidades, de cocina y refranes. Charlas, cine-fórum, grupos de conversación, talleres de pintura, talleres intergeneracionales y fiestas populares.

Los períodos de alojamiento son variados: cortos, largos, vacaciones, descanso cuidador y para rehabilitaciones. Todo se mueve dentro de un ambiente familiar y profesional, ofreciendo un servicio integral tanto para Personas Mayores dependientes como válidas.

En el convenio de colaboración, recientemente firmado entre COAPEMA y ARADE, se ofertan interesantes condiciones y ventajas para las Personas Mayores de diversas Residencias y Centros de día, entre las que se encuentra la Residencia Villa de SÁDABA.

Para ampliar esta información, contactar directamente con la Residencia, santiago@residenciavilladesadaba.com o, a través del Departamento de Trabajo Social de COAPEMA.

Redacción COAPEMA



Fray Luis Urbano, 40 - 50002 ZARAGOZA

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

✉ graficascesar@gmail.com





2º Premio
UN HOBBY PARA
LA JUBILACIÓN



3º Premio
EL AJUAR



El Consejo Aragonés de Personas Mayores(COAPEMA) junto con el Colegio de Médicos de Zaragoza (COMZ), convocaron el primer Concurso de fotografía. El tema era: "La Imagen de las Personas Mayores en la Sociedad Actual". Se trataba de mostrar con la imagen, la creatividad, los dignos aspectos, así como las costumbres propias de las Personas Mayores, tan alejados de estereotipos negativos.

Las fotos en tamaño 20x30cm., fueron recibidas desde el 24 de agosto hasta el 25 de octubre, en la Sede de COAPEMA.

Fueron expuestas, desde el 1 de noviembre hasta el 5 de diciembre, en la Sala de Exposiciones del Colegio de Médicos de Zaragoza (Paseo de Ruiseñores, 2).

Un jurado compuesto por parte de COAPEMA, por su presidente Dr. Don Francisco Iriarte Irurzun, su secretario Don José Luis Gil Serrano y el colaborador de la Entidad Don Ricardo Giménez Martín Notario Jubilado, y por parte del Colegio de Médicos por el Dr. Don Francisco Morales Asín, escogió las sesenta fotos finalistas, y posteriormente otorgó tres premios y tres accésits.

Reunido el Jurado con la Presidenta del Colegio de Médicos de Zaragoza Dra. Concepción Ferrer, en el lugar antes men-

cionado, de la exposición, se procedió en abrir las plicas de las fotografías premiadas.

El primer premio fue para la fotografía titulada: "Yaya, quiero una bici", presentada por Don Ángel Gracia, concediéndosele un premio consistente en una Cámara réflex de fotografía y un diploma acreditativo.

El segundo premio fue para: "Un hobby para la jubilación", el premio era de una tarjeta regalo, además de un curso de fotografía digital, así mismo se entregó un diploma.

El tercer premio fue para: "El Ajuar", recibiendo una tarjeta regalo, un curso de fotografía digital y un diploma.

El primer accésit fue para la fotografía titulada: "Podemos con todo". El segundo accésit fue para: "Campeón". El tercero para: "Talla de una heráldica". Todos ellos recibieron una placa identificativa y un diploma.

La mayoría de las fotografías aportadas relataban la actividad de los Mayores como algo natural y propio de cualquier actividad positiva, de manera que se captó el sentido de la exposición de forma incuestionable, hubo imágenes de gran calidad en todos los sentidos. La generalidad de los participantes eran Personas Mayores.

Accésit
PODEMOS
CON TODO



Accésit
CAMPEÓN



Accésit
TALLA DE UNA
HERÁLDICA





Pilar Andía
Hogar IASS Picarral - Zaragoza

COSAS DE FEBRERO

Hola, amigos: mil perdones. Me había propuesto en este número, escribir sobre el consumo y el textil; pero, ocurrió, que poco a poco, se me fueron complicando los días, y me encontré de bruces con el día de San Valentín.

En estas fechas preparo ya hace años, un agasajo a los mayores, que celebran sus Bodas de Oro.

Y comento con ellos, y de ese modo, me relatan sus vivencias... Es hermoso.

Es por ese motivo, que quiero compartir con vosotros estos pensamientos...o, a ser más precisos: evocar los nuestros... Todos sabemos, que el amor, ha movido y mueve el mundo. Y que es el sentimiento más profundo que todos conocemos, que nos hace gozar y penar, sufrir y reír. Y volver a sufrir y a gozar nuevamente.

Y que nadie nos diga que nunca ha amado o querido; ni que nunca jamás habrá de sentir lo mismo. Pues el amor es ese sentimiento al que estamos expuestos, felizmente, mientras estamos vivos.

En teoría, la mujer ama pocas veces, pero de modo intenso. Pero, nosotras sabemos, que permanecemos casi toda



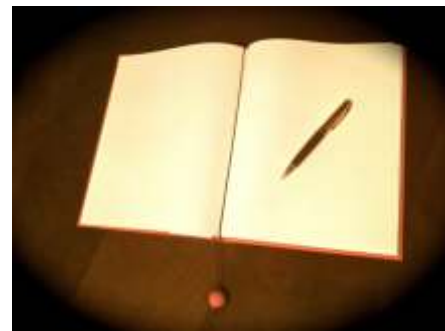
Luis Pico
Hogar IASS "Boterón" Zaragoza
Taller P.I.E. (Piensa, Imagina, Escribe)

EL OBSERVADOR INDISCRETO

Cualquier ciudadano paseante por las calles, avenidas, plazas y parques de las ciudades de nuestra España, que sea ligeramente observador, verá a personas cabizbajas, con rostros grises, sin sonrisa y con miradas al vacío, todo ello significa que su estado anímico y en muchos casos físico es muy bajo y, que, sus preocupaciones no le dejan superar la falta de confianza en el presente y, sobre todo, en el futuro.

Los acontecimientos que se producen en el mundo y en España, en particular, sumando la opresión que la política produce sobre la economía en general, muchas veces también a la inversa, afectan a los ciudadanos reflejando en sus rostros, desilusión, amargura, desinterés, dejadez y falta de fe en el vivir de cada día.

El entusiasmo por conseguir mejoras en la vida laboral se resquebraja cuando no se pierde, pues nada de lo que sucede en su entorno apunta a esperar lo contrario. El pesimismo presente y cara al futuro ha calado hondo en la sociedad, los ciudadanos no ven por ningún lado motivos para lo contrario.



la vida enamoradas, y, que, dependiendo de la edad, o de otras circunstancias: puede ser, del papá, del gatito, o de un peluche; de un compañero o vecino; de una imagen, una ilusión; o de un novio, del que piensas que será para siempre. O del esposo: que afortunada de la esposa a la que acompaña durante toda la vida; aunque lamentablemente, a veces no se cumple ese sueño.

Más, la mujer, sigue amando, a su recuerdo, a los hijos y a los nietos. Quizás, ¿por qué no?, a otro hombre, al que no amará menos por no ser el primero. Amará a veces a la vida, y otras sufrirá enormemente: pues el amor no siempre es un gozo; que a menudo nos causa sufrimiento. Pocas veces es dulzura: que frecuentemente aporta un gran dolor.

Pero, la aventura de haberlo conocido: te eleva, te transforma; te hace sentir completa. Te hace sentir ... Mujer.

Y esta facultad, no se pierde; (es mi opinión), ni con el último aliento...

... Como dijo el poeta:

- "Después, yo seré polvo,
más..., polvo enamorado" -

Los Mayores españoles que por carácter, en general, somos razonablemente optimistas y por tanto nos resistimos ante el pesimismo, a pesar de lo que vemos, vivimos y oímos, tampoco tenemos motivos para una impresión de futuro mejor, todo ello se refleja en el carácter de cada persona y salvo excepciones, no domina precisamente la vista de un mundo feliz en general y en particular para los españoles.

Seamos fuertes y pensemos que los ciudadanos, lo que deseamos y necesitamos, es trabajo; si se habilitan fórmulas para ello, seguro que sabremos superar la situación a pesar de los vientos y mareas de fuerzas que no son capaces con sus ideas egoístas de eliminar el pesimismo que nos invade.

En nuestro mundo nada es eterno, hay ciclos negativos, pero también positivos que surgirán sin mucha tardanza, así lo pronosticamos para un próximo futuro.



La localidad de Rubielos de Mora se encuentra situada en la zona sureste de la provincia de Teruel, dentro de la Comarca de Gúdar-Javalambre, y dista de la capital de provincia 52 Kms. A través de la Autovía Mudéjar está muy bien comunicada, tanto de la ciudad de Teruel, como de Valencia. Su altitud de 929 metros hace que tenga unos inviernos fríos, y que a pocos kilómetros disfruten de la estación de esquí de Valdelinares, pero también, de unos veranos más frescos, excelentes para combatir las altas temperaturas que soportan sus vecinos valencianos, por lo que éstos han aprovechado esa climatología, tanto en verano como en invierno, para establecer por toda la comarca sus segundas residencias.

Cuando se calleja por este pueblo, la primera sensación que asalta al viajero es la de preguntarse cómo es posible que una localidad relativamente pequeña (en la actualidad tiene censados unos 700 habitantes), pueda atesorar tanto patrimonio, de tan excelente calidad y conservación, pero, además, formando un todo o, mejor dicho, un conjunto maravilloso de contemplar. Supongo que la explicación habrá que preguntársela a esos vecinos que a lo largo de la historia han conservado el legado de sus mayores.

La historia más moderna de Rubielos se inicia con la reconquista de un pequeño poblado musulmán, por parte del Rey de Aragón Alfonso II en el siglo XII, y, al exterior del castillo que defiende la villa, se va formando la población, que en el s. XIII se amuralla y se desarrolla notablemente. Desde el s. XIV hasta el s. XX la importancia de la

población no sólo se mantiene, sino que se desarrolla con transformaciones urbanas y la construcción de edificios muy notables.

Como parte de las antiguas murallas de la población, se conservan dos puertas de entrada, el Portal de San Antonio y el Portal del Carmen. Del antiguo Castillo quedan algunos restos en el llamado barrio del Campanar.

Edificios notables en Rubielos hay muchos, tanto civiles como religiosos. Entre los primeros destacan la Casa Consistorial, el Palacio de los Marqueses de Villasegura, el Palacio de los Condes de Creixell, el Palacio de los Condes de la Florida, el Palacio del Obispo Sánchez Cutanda, además de diversas casas solariegas. Entre los edificios religiosos sobresalen la Excolegiata de Santa María, el convento de las Carmelitas y varias ermitas. En realidad, todo el conjunto hace de Rubielos una de las poblaciones de mayor encanto y belleza de Aragón. El estado de conservación de se caserío sorprende al estar cuidado con todo detalle: portalones, blasones, enrejados, balcones con excelente rejería, llamadores de forja, aleros de madera bien labrada y un largo etcétera que se podría enumerar.

La Casa Consistorial, antigua lonja de contratación de los comerciantes, y hoy ayuntamiento de la localidad, es un edificio cuya construcción se inició en 1546 y se terminó en 1576. La fachada principal, de aspecto sobrio, muestra dos plantas en altura con gran portada de medio punto. A la planta noble se abren tres balcones

apeados sobre ménsulas y balaustrada de forja. Sobre el balcón situado encima de la puerta se observa el escudo de la villa. Remata la fachada un alero de ladrillo formado por dos bandas de teja árabe. Al interior de la planta calle se encuentra la lonja que presenta cuatro crujías con arco de medio punto sobre columnas toscas. Todo el conjunto conforma una casa consistorial muy distinta al del resto de ayuntamientos del siglo XVI de la provincia de Teruel.

La Excolegiata de Santa María es una construcción barroca de mampostería y cantería, de planta rectangular y una sola nave con capillas laterales cubiertas de bóvedas de crucería. La portada principal está labrada en piedra y tiene pórtico cubierto. La torre se levanta con tres cuerpos cuadrados y un cuarto octogonal, en el que se encuentran las campanas.

No se puede pasar por alto al realizar la visita de la villa que, en el antiguo edificio del Hospital de Gracia, de mediados del s. XVIII se encuentra la Fundación Museo de Salvador Vitoria, con abundante obra de este importante pintor, nacido en Rubielos en 1928.

Igualmente se puede visitar el museo del escultor José Gonzalvo, nacido también en Rubielos, que acondicionó el antiguo convento de Carmelitas como taller y museo.

Vale la pena perderse unos días por estos lares, y os aseguro que saldréis satisfechos, así que, a viajar, que en Aragón hay sitios maravillosos.

SAN SEBASTIÁN
CAPITAL EUROPEA DE LA CULTURA

Carmen Checa
Vocal de Comisión Permanente de COAPEMA



El programa “Capital Europea de la Cultura” perteneciente al Parlamento Europeo, (Decisión nº 1622/2006/CE), ofrece a todas las ciudades europeas la posibilidad de presentar un programa cultural de un año, en el que se ponga de manifiesto la riqueza, diversidad y características comunes de las culturas europeas. Fue el 24 de Octubre de 2006 cuando se adoptó esta manifestación para los años 2007 al 2019.

Este año, la sede de la Capital Europea de la Cultura es San Sebastián. A todos sus atractivos naturales que ya tiene esta ciudad, hay que añadir un completo programa de actividades culturales y artísticas, en el que todos los sectores de la ciudad se están volcando y participando para dejar bien alto su paso por este Programa Europeo.

Uno de los pilares en los que se basa San Sebastián 2016 es poner en valor el papel de la cultura como herramienta para construir una convivencia mejor. Su programa dice que “convivir es aprender a vivir juntos y para conseguirlo es imprescindible que to-

dos asumamos el reto. Porque la ciudad es una red de personas y la convivencia tiene que ver con la forma en la que estas se relacionan”.

San Sebastián durante este año, va a difundir cultura por toda Europa y esa cultura va a inundar San Sebastián. Será el propio alcalde, Eneko Goia, quien se encargará de realizar giras por ciudades europeas para explicar el proyecto.

La cultura es arte, creatividad, historia, dialogo y respeto. La cultura sobre todo es libertad.

Año ilusionante e ilusionado de cumplir los proyectos por los que se ha luchado desde junio de 2011, fecha de su candidatura. Para llegar hasta aquí, muchas personas han tenido que realizar y siguen realizando un gran esfuerzo proponiendo iniciativas, conocimientos y experiencias, estrechando lazos con Europa e impulsando el desarrollo cultural internacional, todo ello bajo el concepto de “Olas de energía”, diseñado para ayudar económicamente a proyectos propuestos por particulares y asocia-

ciones sin ánimo de lucro, haciendo valer el lema de la Capitalidad de “Cultura para convivir”.

Esta ciudad va a estar repleta de espectáculos y experiencias. Hay eventos programados mes a mes, con más de cuatrocientas propuestas culturales para todos los públicos. Todo esto, unido a sus otros muchos atractivos, es un buen motivo para hacer planes y organizar un viaje, cuando podamos y nuestras obligaciones cotidianas nos los permitan, que siempre nos dará conocimientos nuevos, relaciones y actividades diferentes a las cotidianas, ayudándonos a ese envejecimiento activo que tantas ventajas nos aporta.

Puede ser viajando a la bella Donosti, o a cualquier otro lugar que nos ilusione y podamos acceder; siempre traeremos de vuelta a casa, sentimientos y momentos inolvidables vividos en nuestra salida, enriqueciéndonos visitando nuevos lugares y costumbres diferentes.

¡Viajar, además de otras muchas cosas, también es cultura!

SUCESION TESTADA E INTESADA Dos formas distintas de heredar

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



“Las herencias sin testamento son más caras que las herencias testadas”; se trata de una expresión que escucho muy a menudo en el Departamento de Herencias de ILEX ABOGADOS y que no por estar muy extendida resulta necesariamente cierta. En realidad, lo que determina que una herencia sea “más o menos cara” es el patrimonio que se transmite en la misma (por el que, con carácter general, habrá que liquidar por impuesto de sucesiones ante la DGA y por plusvalía en el Ayuntamiento correspondiente en el supuesto de que existan bienes inmuebles).

Si embargo, es cierto que una herencia testada puede permitir la aplicación de determinadas instituciones sucesorias (v.g. legados, fiducia, legítima...) que mitiguen o repartan el impacto fiscal que toda transmisión hereditaria comporta, y en mayor medida en Aragón, tras la subida fiscal que ha entrado en vigor a partir de 01 de enero de 2016 (vid. COAPEMA, nº 84).

Por otra parte, tampoco debemos desconocer las herencias intestadas comportan algún gasto adicional (vg. escritura de declaración notarial de herederos) e introducen un nada deseable componente añadido de incertidumbre en algunos casos al no conocerse, desde el momento en que se causa la herencia, quién o quiénes serán llamados finalmente a la misma.

En efecto, la sucesión intestada, recibe el nombre de legal, porque, al no existir testamento, es la ley la que establece un orden en el llamamiento sucesorio que viene a colmar la imprevisión a este respecto por el causante.

Sin embargo, pueden darse supuestos en los que aún habiendo sido otorgado testamento, determinadas circunstancias sobrevenidas conduzcan a la apertura de la sucesión ab intestato; será el caso de un tes-

tamento que haya perdido posteriormente su eficacia (como consecuencia de su impugnación judicial por falta de capacidad para testar y/o captación de la misma), sin que exista otro anterior; el otorgamiento de determinadas disposiciones sucesorias carentes de un contenido patrimonial (v.g. testamento en el que se reconoce la paternidad de un hijo pero sin establecer ninguna asignación de bienes); o incluso instrumentos públicos de última voluntad en los que no es posible determinar con claridad quien haya de ser el heredero (v.g. por un exceso de ambigüedad o falta de identificación de los llamados a la herencia); hace pocas fechas tuve conocimiento de un testamento en que los cónyuges disponentes, dejaban sus bienes “a quien nos cuide”, resultando prácticamente imposible determinar la identidad de esas personas, es decir, cuántos y quiénes.

En cualquier caso, ante la falta de testamento, el orden de suceder que determinan los arts. 516 y ss. del CDFA es el que sigue: en primer lugar, son llamados a la herencia los descendientes (hijos, nietos...), los ascendientes (padres, abuelos...), el cónyuge viudo, los colaterales (hermanos, tíos, sobrinos, primos...) y finalmente la Comunidad Autónoma.

Llama la atención que, siguiendo este orden, antes hereda (en la sucesión intestada, insisto) cualquier de los progenitores del causante, que su esposo/a. Y, en relación con ello, el precepto foral habla de cónyuge viudo, es decir, que presupone la existencia de una relación matrimonial.

En cualquiera de los casos citados y desde la entrada en vigor de la reciente Ley 15/2015 de 2 de julio de Jurisdicción Voluntaria, el título hereditario tendrá que constituirlo un notario por medio de escritura de acta de notoriedad de declaración de herederos ab intestato (por tanto, ya no resulta preceptivo acudir al Juzgado en los casos de herencias en que los llamados sean colaterales) que requiere, amén de la correspondiente prueba documental, en ocasiones difícil de obtener, una prueba testifical, debiendo quedar retenida la citada documentación en la notaría por espacio de 20 días hábiles, (para verificar que no existe duplicidad de actas o títulos) lo que demostra la normal tramitación de la herencia.

En suma, otorguen testamento, ahorrarán tiempo, gastos y evitarán disgustos a las personas que quieren. Dejen soluciones y no problemas.



El Método Hoffmann: Otra forma de envejecer es posible

Catalina Hoffmann



El Método Hoffmann es un método de tratamiento rehabilitador y preventivo con beneficios físicos, cognitivos, psicológicos y sociales especializado en personas mayores. Su objetivo es mantener la independencia del mayor durante el máximo tiempo posible, permitiendo que el senior esté en su hogar y en el entorno y compañía que han marcado su vida. A través del Método Hoffmann, cubrimos sus necesidades sociales, propiciamos un envejecimiento activo y ayudamos al tratamiento específico de patologías, como Alzheimer, hemiplejias o Parkinson.

Tras muchos años de formación y trabajo en el maravilloso mundo de la tercera edad, observé la creciente necesidad de crear un centro de día, que fuera capaz de otorgar valor añadido al cuidado de los mayores. Así nació Vitalia Ferraz, el primer centro de lo que dos años después sería la red con presencia en España, México, Brasil y este año también en Indonesia y Malasia. En Aragón contamos con Vitalia Zaragoza, gracias al esfuerzo de su gerente Blanca Fernández-Galiano, una mujer que también soñó, como yo, que otra forma de envejecer es posible.

De esta manera comencé a desarrollar el Método Hoffmann, un programa de tratamiento con un enfoque holístico dirigido a la tercera edad o a adultos con patologías de la tercera edad. El método analiza en profundidad la situación global de cada persona y adapta sus necesidades a un programa de intervención. Se trata de individualizar cada caso, estudiarlo y realizar un plan personalizado para cada usuario porque cada persona es diferente y, por lo tanto, también lo son sus necesidades. Esto significa que se le da a cada mayor o persona joven con patología de tercera edad la terapia que necesita.

Este sistema de atención personalizada se traduce en una elevada flexibilidad que permite a los mayores y a sus familiares solicitar el programa

que consideran más oportuno para sus características personales. De este modo, nuestros usuarios pueden venir desde 2 días/semana, a 5 días/semana (de lunes a viernes) y eligiendo media jornada o jornada completa, siguiendo siempre la Metodología Hoffmann que establece ofrecer “los servicios que cada usuario necesita”.

Por otro lado, uno de los principales objetivos que tenemos es rehabilitar mediante la actividad, y esto lo conseguimos a través del amplio abanico de actividades con el que contamos. En nuestros centros de día los mayores pueden realizar talleres de música, talleres de jardinería, excursiones, visitas guiadas a museos, acudir a presentaciones de libros, taller de costura y taller de lectura, entre otras muchas actividades. Con ello, disfrutando de un tiempo de ocio, fomentamos sus relaciones sociales y mejoramos su autoestima. Además, El Método Hoffmann ha sido registrado como obra científica en el Registro de la Propiedad Intelectual. Un reconoci-

miento a una metodología de tratamiento única y efectiva.

El desarrollo de este método, cuya base son las innovaciones científicas y terapéuticas, es sólo posible gracias a un valioso equipo profesional formado y entrenado en la Metodología Hoffmann, y que incluye al servicio médico y de enfermería, al servicio de rehabilitación con terapia ocupacional y fisioterapia, de neuropsicología, auxiliares de clínica, trabajo social, servicio de transporte, podología y peluquería. Se trata de un equipo que trabaja con la premisa de ofrecer la mejor asistencia a nuestros mayores.

Tenemos claro que otra forma de envejecer es posible, dando vida a los años y no años a la vida. Los casos de éxito nos avalan. Los mayores son nuestra pasión, y nuestro objetivo mejorar su calidad de vida. Estamos en Aragón a través de Vitalia Zaragoza, un privilegio que los zaragozanos tienen que aprovechar y saber valorar.



¿GENTE DE COSTUMBRES? HAZLO DIFERENTE



María Aladrén Rodrigo
Licenciada en Psicología
mariaaladren@yahoo.es

¿Te has parado a pensar en la cantidad de rutina que hay en tu vida?

La costumbre es un hábito o tendencia adquirida por la práctica frecuente de un acto, una forma de hacer algo de un modo determinado, que no requiere tener que reflexionar o decidir.

En este artículo te animo a que pruebes a hacer cosas de manera diferente, lo que no es incompatible con eliminar por completo la rutina de nuestras vidas, puedes dar pequeños pasos en tu día a día o si lo prefieres dar un paso de gigante y hacer completamente algo extraño para ti.

De hecho, es imposible vivir sin ningún tipo de rutina, ya que ésta nos permite aprender, nos proporciona comodidad, incrementa nuestra seguridad y nos ahorra energía. No obstante, podemos introducir en ella nuevas formas de efectuar las cosas.

Antes de cambiar algo, tienes que ser primero consciente de aquellos hábitos que haces por costumbre, puedes escribir una lista de cuáles tienes más fijados. Desde los alimentos que comes, la clase de libros que lees, la ropa que vistes, los programas que ves, los amigos con los que quedas, ...hasta la manera en la que realizas todo esto. La lista puede empezar por Yo suelo...

A partir de este primer contacto, veremos que hay infinidad de variaciones que podemos añadir en lo que hacemos. Ahí van algunas sugerencias: cuando acudas a un sitio, ve por lugares distintos, ve a bares y restaurantes diferentes, pídetelo un plato que nunca



hayas saboreado, cocina algo novedoso, queda con otra gente, cada cierto tiempo cambia el orden de los objetos de tu casa, duermes en el otro lado de la cama, anda de manera distinta, utiliza la mano con la que no escribes para hacer diversas tareas, cualquier cosa que se te pase por la cabeza que implique una modificación, ya sea en el cómo, dónde, cuándo o con quién.

También puedes fijarte en el estilo en el que otras personas llevan a cabo los actos, te darás cuenta que aún siendo los mismos, se pueden realizar de múltiples maneras, como comer, cortan la comida, aplauden, se ríen, hablan, ... Y si quieres cambios más drásticos, haz algo que no hayas hecho anteriormente, actividades, cambio de piso, de ciudad, hasta de

país, ... tu imaginación es libre.

Y como lo que cuenta es la experiencia y como la vives, mira a ver qué te pasa. Como te sientes haciendo esos cambios, los ves una tontería, te cuesta hacerlos, vuelves a lo de siempre inmediatamente o te sientes bien y cada vez vas más allá.

Para concluir, te menciono algunos de los beneficios que se obtienen al cambiar el modo de actuar, como son: el desarrollo de la capacidad para resolver problemas, la mente está más ágil y se generan nuevas conexiones en el cerebro estimulando el pensamiento positivo, flexible y creativo, aumenta la autoestima y se desarrollan las emociones del bienestar.

Así que ¿Te animas a probar?



LOS CUIDADORES

Aquella preciosa mañana de primavera, Manuel iba feliz conduciendo por aquella transitada autovía, acompañado de su querida esposa, Julia.

A Manuel le encantaba viajar, a pesar de su edad un poquito avanzada.

Ambos estaban impacientes, pensando que en apenas una hora llegarían a su destino y podrían abrazar a su querido hijo Toni.

De repente, comenzó a llover y en una curva alfombrada de granizo, el coche de nuestros protagonistas derrapó, dando varias vueltas de campana.

Afortunadamente pudieron contarlos. Manuel tuvo unas lesiones de recuperación lenta y Julia resultó ilesa.

Durante el ingreso de Manuel en el hospital, Julia no lo dejó solo ni una sola noche, y de día se apresuraba a realizar múltiples obligaciones de gran responsabilidad, acudiendo con prontitud junto a su esposo.

Desde la primera noche en la que Julia intentó descansar, sin dejar de preocuparse y atender a Manuel, recostada en aquel incómodo sillón del referido hospital, sorprendentemente nadie le preguntó cómo se encontraba, sin embargo conforme las horas avanzaban después del accidente, llegó a sentir todo su abdomen dolorido, debido a la presión del cinturón de seguridad, si a esto sumábamos el



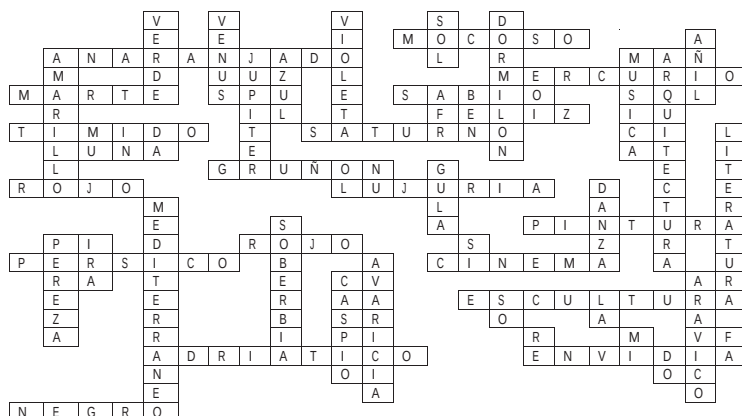
enorme susto, con la consabida necesidad de reposo y cuidados que también ella necesitaba, podemos llegar a comprender que en aquella situación, Julia llegara a verse así misma desvalida.

A la tercera noche, cuando los pacientes de aquella habitación dormían, Julia empezó a sentir una enorme sensación de frío y posteriormente un ligero desvanecimiento sobre

aquel molesto sillón. Aquella circunstancia pasó inadvertida para todos y al día siguiente Julia, comprendió que había sufrido una lipotimia.

En realidad, con este relato lo que deseo es concienciar a todos, de que no debemos obviar a los cuidadores, tanto en este caso como en muchos otros, siguiendo la pauta de: "CUIDAR A LOS CUIDADORES PARA QUE ELLOS PUEDAN CUIDAR".

Solución pasatiempo



HOMENAJE DE LA JUNTA MUNICIPAL "EL RABAL" AL VECINO MAYOR: CANDIDO SUÑÉN VELAO



toría como presidente del Centro de Mayores "La Jota" y, por su dedicación y voluntariedad, siempre desinteresadas.

En un acto muy emotivo y entrañable se recordó, entre otras cosas, su paso por COAPEMA, como vocal de la Comisión Permanente durante dos legislaturas (del 2009 al 2015). Y, a continuación, doña Lola Ranera, Concejala-Presidenta de la citada Junta municipal, le hizo entrega de una placa.

Para COAPEMA es una gran noticia que, compartimos al cien por cien, en la elección de tal candidato para

este reconocimiento.

Cándido ha sido una persona que ha sabido compaginar perfectamente su responsabilidad, tanto con el Centro de Mayores "La Jota" como con el COAPEMA. Sin dejar de lado su familia y su afición a la fotografía.

Nuevamente, nos congratulamos por dicha distinción y nos unimos a la felicitación que, sin duda, Cándido merece.

Daniel Villagrasa
Colaborador COAPEMA

El pasado 17 de diciembre, en el Pleno de la Junta Municipal "El Rabal", de Zaragoza, celebrado en el salón de actos del Centro Cívico de Mayores "Estación del Norte", tuvo lugar la Entrega de Distinciones a diversos colectivos y personas que han destacado por diversos motivos a lo largo del 2015.

Uno de estos reconocimientos, recayó en la persona de Cándido Suñén; como vecino mayor, por su trayec-



PRIMER ANIVERSARIO DEL CENTRO DE DÍA PARA MAYORES VITALIA ZARAGOZA.

21 de enero de 2016

Acto conducido por su gerente Blanca Fernández Galiano, quien dio la bienvenida a todos los presentes y, tras sus palabras de agradecimiento presentó al doctor Arbunies, neurólogo del Centro, quien disertó sobre "Otra forma de envejecer es posible"

COAPEMA también estuvo allí. Fue un acto lleno de amigos, donde se hizo un breve recorrido de imágenes en su primer año de vida, testimonios de usuarios y familiares y, las recomendaciones de los profesionales del Centro. Sin dejar de lado el reconocimiento de la presidenta del Grupo Vitalia, Catalina

Hofmann, quien felicitó al Centro en su primer cumpleaños y manifestó su satisfacción de encontrar en la ciudad de Zaragoza, un grupo de buenos profesionales que velan por

las personas en el arte de envejecer. Porque, como ella dijo: "Aprender a envejecer es un arte"

¡¡¡Felicidades desde COAPEMA y, que, cumpláis muchos años!!!





Pudin de verduras

Ingredientes:

(para 6 personas)

800g. de espinacas.

12 de espárragos blancos.

12 langostinos.

100g. de salmón ahumado.

3 huevos

¼ litro de nata líquida.

1 pimiento de piquillo.

1 copa de brandy.

Aceite de oliva extra virgen.

Pate de olivas negras

Sal y pimienta negra.

Preparación:

En la batidora triturar el pimiento de piquillo junto con una taza de aceite de oliva, una vez emulsionado reservar. En una sartén con una cucharada de aceite de oliva, saltear los langostinos pelados, trocearlos y reservar. Lavar las espinacas y escaldarlas durante 5 minutos en una olla con abundante agua y sal, una vez cocidas escurrirlas y triturarlas, reservar. En un bol grande se baten los huevos, a los que se van agregando sucesivamente, y sin dejar de batir, la nata, las espinacas, los langostinos, los espárragos troceados, la sal, la pimienta negra molida y una copa de brandy. En un molde bien engrasado con mantequilla, se vierte en el contenido del bol y se introduce en el horno al baño María durante una hora a una temperatura de unos 180 grados. Una vez comprobado que el pudín está en su punto deja enfriar. Una vez frío desmoldarlo, cubrirlo con finas lonchas de salmón ahumado, decorarlo con pate de olivas negras y con el aceite de piquillo.



Filetes de lenguado con langostinos en salsa de naranja

Ingredientes: para 4 personas.

8 filetes de lenguado.

8 langostinos grandes.

Aceite de oliva.

1 cebolla.

3 naranjas.

½ vasito de moscatel.

Sal y pimienta.

Preparación:

En una sartén con chorrito de aceite de oliva rehogar la cebolla, muy picada y con una pizca de sal, cuando tome color añadir las naranjas, bien peladas y troceadas, junto con el moscatel, una vez todo bien pochado pasarlo por la batidora y colar el caldo. Entre tanto limpiar los langostinos enrollarlos con los filetes de lenguado, sujetarlos con un palillo y reservar. En una cazuela echar el caldo y cuando de comienzo a hervir incorporar los rollitos de pescado, dar un hervor de 5 minutos y servirlos bien sañados y decorados con rodajas de naranja.

Torrijas

Ingredientes:

1 barra de pan del día anterior.

1 litro de leche entera.

Moscatel.

4 huevos frescos.

Azúcar y canela molida

Aceite de oliva.

Preparación:

Cortar el pan en rebanadas de unos 2cm. de grosor. Calentar la leche con 2 cucharadas de azúcar y una copita de moscatel, mezclar todo bien y retirar del fuego sin que llegue a hervir. Empapar las rebanadas de pan en la leche, pasarlas por el huevo batido y freírlas en una sartén con abundante aceite de oliva a unos 180°C, una vez doradas dejarlas reposar sobre papel absorbente, espolvorear canela molida por encima y servir templadas.



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

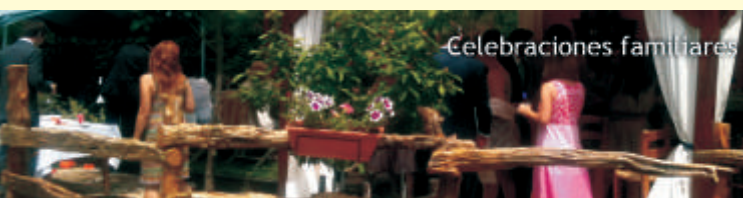
Servicio exclusivo para Peñas

Menús para celíacos

Menús para diabéticos



En cualquier lugar



Celebraciones familiares



Eventos de empresa



Concentraciones



Comidas populares



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



/catering.las.ruedas

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.





COAPEMA

EXCLUSIVO ASOCIADOS COAPEMA
SALIDAS COMARCALES

NOS VAMOS DE VIAJE A:

PORTUGAL

7 días

- ✓ PENSIÓN COMPLETA
- ✓ TRANSPORTE EN AUTOCAR
- ✓ SALIDAS DESDE COMARCAS
- ✓ VISITAS GUIADAS
- ✓ ENTRADAS
- ✓ SEGURO DE VIAJE
- ✓ BOLSA REGALO



580

€

LOCALIDADES DE SALIDA

24 ABRIL	TURNO 1	SARIÑENA, ROBRES, GRAÑEN, HUESCA, ALMUDEVAR, GURREA, EL TEMPLE, ZUERA
01 MAYO	TURNO 2	ZARAGOZA, MARIA, CUARTE, MUEL, CARIÑENA, LONGARES, PANIZA
08 MAYO	TURNO 3	CANTAVIEJA, CEDRILLAS, MOSQUERUELA, TERUEL, CELLA, BRONCHALES, MONREAL
15 MAYO	TURNO 4	SOS, UNCASTILLO, SADABA, EJE, TAUSTE, REMOLINOS, ZARAGOZA
22 MAYO	TURNO 5	AINZON, BORJA, AÑON, ALCALÁ, VERA DE MONCAYO, TARAZONA
28 MAYO	TURNO 6	ZARAGOZA, EPILA, CALATORAO, LA MUELA, LA ALMUNIA, SABIÑAN, ILLUECA, BREA, CALATAYUD, ATECA
05 JUNIO	TURNO 7	TAMARITE, BINEFAR, ALBALATE, BELVER, MONZON, BARBASTRO, HUESCA, ZARAGOZA
12 JUNIO	TURNO 8	FRAGA, CASPE, SASTAGO, QUINTO, FUENTES, EL BURGO, LA PUEBLA, ALFAJARIN
19 JUNIO	TURNO 9	VALDERROBLES, VALDEALGORFA, ALCANIZ, ALCORISA, ANDORRA
26 JUNIO	TURNO 10	MUNIESA, MONTALBAN, ESCUCHA, UTRILLAS, CALAMOCHA, BAGUENA, DAROCA
03 JULIO	TURNO 11	ZARAGOZA, VILLANUEVA, LA ALMUNIA, NUEZ, OSERA, BOTORRITA, MUEL

Las salidas serán desde las poblaciones indicadas, siempre que exista un mínimo de 10 participantes.

En todo caso, los participantes podrán incorporarse en las poblaciones más cercanas.

Pida nuestro folleto en su Asociación.

Información e inscripciones en:

ORGANIZACION TECNICA. - VIAJES ANETO, S.L. C.A.A. 5
Avenida de Goya, 23.- 50006 ZARAGOZA. - 976 380 011
vaneto@aneto.es

viajes
Aneto C.A.A.5