

# Los Mayores en Aragón



## Comarca Tarazona y el Moncayo

### ENTIDADES DE COAPEMA

Asociación Comarcal de Jubilados de Tarazona  
TARAZONA

Asociación 3ª edad "Ntra. Sra. del Pilar"  
NOVALLAS

Asociación 3ª edad "San Vicente Mártir"  
MALÓN

Asociación 3ª edad "San Benito"  
LOS FAYOS

Asociación de la Tercera Edad  
VERA DE MONCAYO

Asociación de la 3ª edad "San Sebastián"  
ALCALÁ DE MONCAYO

Asociación de la 3ª edad "Ntra. Sra. del Rosario"  
AÑÓN DE MONCAYO



Colabora:



# Club de vida

## HELIOS



Los expertos en  
tiempo libre eligen  
Club de Vida Helios



Descuentos  
de hasta el

# 50%

# A partir de los tú decides

 CENTRO NATACIÓN  
**HELIOS**

 fundación  
**rey ardid**

+ info **976 52 02 55**  
clubdevida@cnelios.com

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:  
Tema: Comarcas Aragonesas  
Comarca de Tarazona y el Moncayo  
Localidades cuyas  
asociaciones de personas  
mayores son miembros de  
COAPEMA

Redacción:  
Carmen Checa  
Pilar Andía  
José Luis Gil

Coordina:  
Elvira Benabarre  
admon@coapema.es

COLABORAN:

Fotografía:  
KseniaYurchik  
Angel Gracia

Textos:  
Fco. Javier Iriarte  
Luis María Beamonte  
CEMCA  
Podoactiva  
Clínica Torres Lear  
Ayuntamiento de Huesca  
Fundación Rey Ardid  
M<sup>a</sup> Pilar Andía  
Elvira Benabarre  
Román Nogués  
Carmen Checa  
M<sup>a</sup> José Martín  
Irene Francisca Baños  
Francisco Morales  
María Aladrén  
Eloy López  
José Luis Artero  
Luis Picó  
Daniel Villagrasa  
José Luis Gil

Edita y comercializa:



**VITALPLUS**

-consultores-

Para el Consejo Aragonés de  
Personas Mayores.  
Principal canal de  
comunicación de COAPEMA  
C/ Cinco de marzo, 4, 4º B  
50004 ZARAGOZA  
pdonos@vitalplusconsultores.com  
Información:  
Pascual Donoso 669 817 249

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

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

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

Como anualmente lo venimos haciendo acabamos de celebrar una vez más el DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD desde aquel 14 de diciembre de 1990, en que los miembros de la Asamblea General de las Naciones Unidas, designaron el 1º de octubre Día Internacional de las Personas de Edad.

Este año hemos tenido el privilegio de realizar nuestra celebración, en la histórica ciudad de Tarazona archivo del saber, joya arquitectural y ejemplo de convivencia.

Hemos disfrutado de una magnífica acogida por parte de los representantes de las Administraciones, tanto civiles como religiosas, tanto locales como del IASS. Y hemos podido contemplar y deleitarnos con todas las riquezas que atesora Tarazona en sus monumentos civiles y religiosos

Para nuestra Marcha Saludable el cuadro no podía ser más atractivo, con la alegría de los caminantes por esas calles bordeadas de esbeltas y orgullosas torres que defienden y respetan sus diferentes creencias, con las historias de Carlos V en el friso del Ayuntamiento, y con tantos otros relatos antiguos y modernos.

Vivimos muchas experiencias visitamos la maravillosa Catedral, y aunque no encontramos al Cipotegato por ningún lado, ni nos tiraron tomates, el día en Tarazona se nos hizo corto

Nuestra celebración del día Internacional de las Personas de Edad acabó en Borja en una numerosa reunión de hermandad

Un abrazo a todos

Francisco Javier Iriarte - Presidente COAPEMA

## Sumario

- SALUDA: Luis M <sup>a</sup> Beamonte. Alcalde de Tarazona.....	4
- Agenda COAPEMA. Visitando Residencias.....	6
- Comercios de Aragón, Comercios con corazón.....	7
- SALUD. El cuidado de los pies de los mayores.....	8
- SALUD. ¿Quién dijo miedo? - Polifarmacia y Deprescripción en el paciente geriátrico.....	10
- ES NOTICIA. Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores.....	12
- Agenda COAPEMA.....	13
- AYUNTAMIENTO DE HUESCA Los mayores celebran su gran día.....	14
- NUESTRAS ASOCIACIONES.....	16
- PARTICIPACIÓN. Congreso Estatal de Voluntariado.....	17
- Mención especial a Don Ricardo Giménez.....	17
- Agenda COAPEMA. Visitando residencias.....	18
- COMARCAS ARAGONESAS. El encanto de una Comarca a las faldas del Moncayo.....	19
- Actividad COAPEMA. Día Internacional de las personas de Edad. Marcha Saludable.....	20, 21
- NUESTROS PUEBLOS. Visitando la ciudad de Tarazona.....	22
- Actividad COAPEMA.FERMA. - Feria Regional de Barbastro.....	23
- ¿PROTAGONISTAS...? NUESTROS MAYORES. Peregrinas.....	24, 25
- MENTE SANA. Ictus.....	26
- TRABAJO SOCIAL. La mejor terapia contra la soledad.....	27
- PAGINA ABIERTA. La Ternura. Fin del Verano-Nuevas ocupaciones.....	28
- ENVEJECIMIENTO ACTIVO. La Fundación Rey Ardid apuesta con una innovadora alternativa de bienestar integral.....	29
- PSICOLOGÍA. Rocas en el camino.....	30
- Noticias. Consejo sectorial participación Ciudadana. Fundación Elvira Otal.....	31
- RELATOS. Parte II. A los pocos días.... La Tormenta.....	32
- EL ABOGADO RESPONDE. La institución recíproca de herederos.....	33
- Las estaciones del año y su influencia en el estado anímico de las personas.....	34
- FORMACIÓN. VI Curso de envejecimiento activo.....	35, 36, 37
- CON BUEN GUSTO. Menú de otoño.....	38



*Luis María Beamonte Mesa*  
*Alcalde de Tarazona*

**D**esde la llegada de los romanos y la constitución de Turiaso, por la ciudad se asentaron sucesivamente visigodos, musulmanes, judíos y cristianos lo que, con el paso de los siglos, convirtió a Tarazona en un enclave de culturas de las que hoy en día puede dar buena muestra.

Así, nuestra ciudad atesora un rico patrimonio cultural que a lo largo de los años hemos ido recuperando, lo que hace que hoy Tarazona sea un referente en el turismo de interior de nuestra Comunidad Autónoma.

El barrio de la Judería, la Mezquita de Tórtoles, el Palacio de Eguarás o el convento de San Joaquín, son sólo algunos de los ejemplos de esa riqueza monumental, que tiene como máximo exponente la Catedral de Nuestra Señora de la Huerta que, tras casi 30 años de restauración es, en estos momentos uno de los más bellos ejemplos de arquitectura religiosa en la que se mezclan el gótico francés, con el mudéjar, y con elementos renacentistas únicos en Europa.

Este patrimonio monumental se completa con la gran riqueza natural del conjunto de la Comarca de Tarazona y el Moncayo. Nuestro parque natural, el Monasterio de Veruela y una huerta rica aumentan el atractivo turístico de nuestra Comarca.

Tarazona y el Moncayo es un destino tranquilo y sosegado, un lugar para el disfrute del visitante, por eso, desde estas páginas les animo a todos ustedes a descubrir uno de los lugares más bonitos de España.

# *Descubre Tarazona*



*Visitando Residencias*

**BALLESOL "MARIANA PINEDA" y BALLESOL "PUERTA DEL CARMEN"**

Tras el reciente convenio firmado con la Asociación de Residencias (ARADE), COAPEMA continúa visitando algunas de las Residencias de la citada Asociación para conocerlas in situ y tener una información más real y cercana de este recurso utilizado por un grupo tan numeroso de Personas Mayores.

Por lo que, el pasado 13 de julio fue la *Residencia Ballesol "Mariana Pineda"*, a la que acudieron como invitados Dña. Pilar Andía y D. Luis Rodrigo, vicepresidenta y vocal de la Comisión Permanente y, en compañía de M<sup>a</sup> José Martín, trabajadora social de COAPEMA.

La visita a la residencia estuvo guiada por su directora, Dña. Vanesa García y Dña. Marta Monteagudo, trabajadora social de las tres Residencias Ballesol de la ciudad de Zaragoza.

Siete días más tarde, fueron otros los miembros de COAPEMA quienes visitaron la *Residencia Ballesol "Puerta del Carmen"*: el Dr. Fco. Javier Iriarte, (Presidente), José Luis Gil (Secretario), Miguel Rillo (Tesorero), María José Martín (Trabajadora Social) y Pascual Donoso (Coordinador de la Revista "Los Mayores en Aragón"). Todos ellos fueron recibidos de igual manera que en la anterior, por su directora, doña Sonia Martínez

En las acogedoras instalaciones de estas residencias, todas las actividades están protocolizadas y tienen como objetivo fundamental atender de manera integral las necesidades de sus residentes, proporcionándoles también, servicios de carácter asistencial, adecuados a cada persona, con un enfoque multidisciplinar y de calidad.

Disponen de un Código Ético y de Conducta que guía las actuaciones de todos sus empleados y colaboradores, inspirados en los valores como el respeto, profesionalidad, responsabilidad, trabajo en equipo, igualdad y confidencialidad, entre otros.

Cuentan con el asesoramiento de Alzheimer Aragón en programas como "personas siempre", que están dirigidos a residentes con esta patología, así como con la ONCE para orientación y apoyo técnico para los casos que se presentan.

Como siempre uno de nuestros objetivos y compromiso con las Personas Mayores es informar y orientar de los recursos existentes, abrimos la puerta para que después puedan optar y elegir libremente.



## “Comercios de Aragón, comercios con corazón”

El comercio de proximidad está tan arraigado en nuestra cultura que a menudo sus virtudes resultan invisibles. En Aragón existen 23.000 comercios locales, que generan 90.000 puestos de trabajo y que están presentes en 731 municipios; estas cifras se resumen en que una de cada cuatro empresas, y uno de cada cuatro trabajadores en Aragón, se dedican al comercio de proximidad.

La Confederación de Empresarios de Comercio de Aragón lanzó en el año 2014 la campaña I Love Comercios de Aragón con el objetivo de que ciudadanos de todo el territorio conocieran la importancia que supone realizar sus compras en el comercio de proximidad. Esta campaña que se ha venido repitiendo en años sucesivos, quiere resaltar aspectos fundamentales de lo que significa comprar en los establecimientos de nuestro barrio o de nuestra localidad.

### Comprar en el comercio de proximidad

- Es apostar por comercios, empresarios y trabajadores de aquí, dando estabilidad al empleo, que pagan sus impuestos aquí contribuyendo a la economía de Aragón
- Es revalorizar su zona, su vivienda, su localidad. La existencia de establecimientos comerciales pone en valor su localidad, la hace más segura y amable para vivir.
- Es recibir el consejo profesional y trato directo de calidad, contribuyendo a las relaciones humanas.

- Es disfrutar de la atención individualizada, de un proceso de compra reflexivo y aconsejado frente a las ventas masivas, favoreciendo el consumo responsable.
- Es dar cabida a los pequeños productores de aquí, pequeños diseñadores independientes y también a las marcas, favoreciendo el poder optar por una gran diversidad de oferta comercial.
- Es estar cerca de la cultura y de los espacios reales, vivir y disfrutar de su entorno.
- Es apostar por la sostenibilidad, la ecología y el medio ambiente, evitando desplazamientos y tiempos muertos, es ahorrar en el proceso de compra.
- Es ser consecuentes con nuestra historia y cultura mediterránea, dentro de un esquema social español y europeo.
- Es exclusividad y diversidad en gama de productos de calidad frente a la estandarización y uniformización de otras fórmulas comerciales. Permite diferenciarse.

Por estas y otras muchas razones, desde la Confederación de Empresarios de Comercio de Aragón insistimos a los ciudadanos de que hagan de su consumo responsable en proximidad, una fuente de ahorro y una apuesta firme por mantener vivas las calles de nuestros barrios y localidades, una apuesta por los negocios cercanos, por ese empresario de comercio que acaba convirtiéndose en amigo.



I   
comercios de  
**ARAGÓN**

*Comercios de Aragón,  
comercios con CORAZÓN*

“Me gusta comprar cerca de casa por la confianza, por el trato directo y porque siempre acierto.”

[www.comerciosdearagon.es](http://www.comerciosdearagon.es)

## Podoactiva, a la cabeza en el cuidado de los pies de los mayores



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

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

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

las personas. La mayoría de estos problemas se pueden solucionar de una manera fácil acudiendo al podólogo regularmente.

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

Podoactiva se encuentra con muchos casos en consulta de personas mayores que piensan que una plantilla es algo que puede estar solo indicado en niños o jóvenes pero que no es un producto dirigido para ellos. Nada más lejos de la realidad. "De la misma mane-

ra que al cumplir años nuestra vista puede verse afectada y consideramos normal tener que usar unas gafas graduadas, nuestros pies también pueden verse afectados y necesitar unas plantillas personalizadas", comenta Víctor Alfaro, director general de Podoactiva.

Una plantilla personalizada correcta puede ayudar a compensar y corregir los problemas que el paso del tiempo ha causado en nuestros pies como la pérdida de tejido adiposo, modificaciones de la alineación del pie o la pérdida de fuerza y estabilidad. Incluso una plantilla puede ayudar en otras partes del cuerpo como las rodillas o la columna.

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

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

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



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

→ Estudio biomecánico  
de la pisada

→ 3D Scan Sport Podoactiva,

→ Diseño y fabricación de  
plantillas personalizadas



## ¿QUIÉN DIJO MIEDO?

*Ansiedad, nervios, miedo al dentista: ¿es este tu caso?*

Si evitas visitar al dentista porque tienes miedo, si solo conocer la fecha de tu próxima cita con el sillón del odontólogo te pone nervioso... los avances de la ciencia ponen a tu disposición la *sedación consciente*.

La *sedación consciente* es una opción para que vuelvas a recuperar la tranquilidad en el dentista. Los nuevos tratamientos dentales son cada vez más complejos y de mayor duración (como los implantes dentales) y es necesario que los pacientes se sientan cómodos y relajados durante todo el proceso.

Las personas que no sólo retrasan su visita al dentista, sino que la evitan completamente, terminan con problemas odontológicos realmente graves que, en ocasiones, pueden llevar a la pérdida de

todos los dientes de la boca.

*¿Qué es la sedación consciente?*

La sedación dental consciente consiste en llevar al paciente a un estado controlado en el que, como su propio nombre indica, el paciente conserva la consciencia y puede colaborar siempre que el tratamiento odontológico lo requiera.

También produce una cierta amnesia por lo que el paciente no recordará lo que ocurrió durante el tratamiento. La sensación de miedo e inquietud desaparece completamente, lo que permitirá al paciente acudir puntual a sus citas



posteriores con el dentista, habiendo vencido sus temores.

En el Centro Dental Torres Lear somos pioneros en ofrecer a nuestros pacientes tratamientos dentales con *sedación consciente*. No te quedes con la duda y preguntanos.

## “POLIFARMACIA Y DEPRESCRIPCIÓN EN EL PACIENTE GERIÁTRICO, RIESGOS Y BENEFICIOS”



El pasado 22 de septiembre, en el salón de actos de la Clínica Montpellier tuvo lugar la ponencia dedicada al abuso de medicación en Geriatría

El doctor Pérez Lambán, director médico del Centro Hospitalario abrió el acto de presentación, aludiendo al acuerdo de colaboración con el grupo Ballesol en la impartición de conferencias relacionadas con la prestación de servicios que ofrece el grupo Ballesol a las Personas Mayores.

En la mesa también se encontraba doña Yosune Rodríguez, directora de marketing del grupo Ballesol. Ella fue

la encargada de explicar los servicios y atenciones que reciben las personas mayores residentes en los 46 centros, distribuidos por toda España, de los cuales, tres de ellos están en la capital aragonesa.

*Don Fermín García Gollarte, doctor en medicina, especialista en geriatría y director médico de Ballesol zona Mediterránea,* fue el responsable de exponer, de forma amena, clara y concisa, sobre los riesgos de la medicación excesiva de los pacientes mayores geriátricos.

Cualquier paciente puede presentar efectos adversos de los fármacos, pero algunas características de los ancianos los hacen más susceptibles. Una medicación excesiva en pacientes mayores geriátricos puede provocar reacciones no deseadas, molestas o peligrosas.

Cualquier paciente puede presentar efectos adversos de los fármacos, pero algunas características de los ancianos los hacen más susceptibles. Una medicación excesiva en pacientes mayores geriátricos puede provocar reacciones no deseadas, molestas o peligrosas.

En este contexto los diferentes estu-

dios que ha realizado el doctor García Gollarte, reflejan la necesidad de “sensibilizar y comunicar las estrategias que existen para mejorar y optimizar la medicación prescrita en pacientes geriátricos”. Los estudios y resultados que su equipo fue realizando con 100 residentes de Ballesol Valencia constataban mediante una escala para la calidad de prescripción “Stop-Start”, “la excesiva medicación y prescripción de medicamentos tipo sedante”. Otro de los estudios realizados, y que también fue publicado en el *Journal of the American Medical Directors Association*, reflejó cómo los programas médicos y educativos institucionalizados en las residencias Ballesol de España demostraron sobre las prescripciones de medicamentos, “el descenso en episodios de delirio, caídas o derivaciones de urgencias”.

En respuesta a esta realidad, el doctor García Gollarte sugirió la necesidad de que, las entidades, instituciones y profesionales de la atención de la salud desarrollen su trabajo con precisión y exactitud y siempre pensando en el bienestar de las personas mayores.

**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**



[www.torresclinicadental.com](http://www.torresclinicadental.com)  
[clnicatorres@hotmail.com](mailto:clnicatorres@hotmail.com)



**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.**



**NUESTRO LABORATORIO DE  
PRÓTESIS GARANTIZA**

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

## RED MUNDIAL DE CIUDADES Y COMUNIDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES



El próximo 20 de octubre, en el Centro de Convivencia para Personas Mayores "Pedro Laín Entralgo", de Zaragoza, se celebra una Jornada formativa sobre "Cómo ser una ciudad amigable con las personas Mayores, organizada por el Imsero y con la colaboración del Ayuntamiento de Zaragoza.

La Red Mundial de Ciudades y Comunidades amigables con las personas mayores es un proyecto promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) destinado a crear entornos y servicios que promuevan y faciliten un envejecimiento activo y saludable. Desde 2012, el Imsero es el organismo encargado en España de promocionar y apoyar este proyecto, impulsando y coordinando la creación de una Red Española de ciudades amigables con las personas mayores, ofreciendo asesoramiento y facilitando el proceso de adhesión a la Red a las corporaciones locales interesadas.

La OMS, consciente del progresivo envejecimiento de la población mundial, dirigen este proyecto a todos los ayuntamientos interesados en promover el envejecimiento activo, mejorando sus entornos y servicios e incorporando esta perspectiva en la planificación municipal. Numerosas ciudades y pueblos de todas las partes del mundo, incluida Zaragoza, se han unido a esta Red.

La ciudad o comunidad amigable con las personas mayores es una comuni-

dad amigable con el envejecimiento, las políticas, los servicios y las estructuras relacionadas con el entorno físico y social de la ciudad, donde se diseñan y reorganizan para apoyar y permitir a las personas mayores vivir dignamente, disfrutar de una buena salud y continuar participando en la sociedad de manera plena y activa.

Además de las acciones de mejora que se llevan a cabo en el municipio, el ser una ciudad amigable con las personas mayores ofrece otros beneficios, como

- Pertenecer a una red mundial que trabaja con objetivos comunes, que aúna a numerosas ciudades de todo el mundo, y que permite la cooperación y colaboración mutua y la difusión de buenas prácticas.
- Ofrecer una respuesta local al fenómeno del envejecimiento demográfico, mejorando la calidad de vida de las personas mayores, y del resto de la población de esa localidad.
- Desarrollar políticas de carácter integral para las personas mayores.
- Promover la participación de las personas mayores, la metodología del proyecto implica en todo momento el desarrollo de procesos participativos que involucran tan-

to a las personas de mayor edad como a otros grupos involucrados y agentes locales, favoreciendo el conocimiento de la realidad y la responsabilidad ciudadana. –

- Obtener un certificado por parte de la OMS que mejora el prestigio y la imagen de una ciudad, valora la participación de las personas mayores, contribuyendo así a promocionar la localidad.
- Hacerse oír y poder beneficiarse de las políticas conjuntas de la Unión Europea y la OMS en materia de envejecimiento activo.

### 20 ANIVERSARIO DEL INSTITUTO ARAGONÉS DE SERVICIOS SOCIALES



años contigo  
mil histor*ia*ss  
que contar

Con este lema es con el que el Instituto Aragonés de Servicios Sociales celebra su 20 cumpleaños. Cuyo objetivo es mostrar a la sociedad el trabajo que se lleva a cabo en hogares de mayores, residencias, centros de día, centros base y centros para personas con discapacidad.

La celebración de "Mil histor*ia*ss que contar" tiene, además de diversas actividades en sus 65 centros, un espacio propio en internet, en el que se da protagonismo a testimonios en primera persona de profesionales, usuarios, familiares y amigos que hayan querido compartir su experiencia, artículos, poemas, cuentos... en definitiva, un espacio para compartir una buena representación de esas mil historias que han llenado estos 20 años.

Se puede seguir el blog:  
[milhistoriassquecontar.com](http://milhistoriassquecontar.com)

## Balnearios de Aragón en Coapema

El pasado 15 de julio, a solicitud de COAPEMA, se reunieron los principales representantes del Consejo con el presidente de Balnearios de Aragón, don José Franch. El motivo era darle a conocer la entidad y, si procediera, buscar formas de colaboración mutua.

Por su parte, el señor Franch fue totalmente receptivo a las actividades que realiza el Consejo y a la propuesta planteada por el presidente Iriarte; quedando en reunirse después del verano para empezar a unificar objetivos.

Podemos decir que, a día de la fecha, ya estamos en ello.



## Bodegas Enate con Coapema

Como devolución a su visita del pasado 12 de julio, uno días más tarde, la directiva de COAPEMA, se desplazó a la localidad de Salas Bajas, en el Somontano, a las Bodegas ENATE. Con el fin de establecer líneas de colaboración en el marco de la solidaridad con las personas mayores.

La amistad entre los dos entes surgió con motivo del XXV Encuentro de Mayores que COAPEMA celebró en Barbastro, al ser correspondidos con la bonificación del obsequio que se entregó a todos los participantes allí reunidos.

En la visita pudieron disfrutar de conocer la bodega, el arte que acoge y el paisaje que les envuelve. Pero también hubo tiempo para marcar compromisos y llevarlos a estudio por cada una de las partes.

Unas líneas de agradecimiento, en especial, a don Ramón Justes, director de Comunicación de la Bodega, quien ha sido el hilo conductor de este encuentro.



# Convocatoria 2016



PLAZO DE ENTREGA

31 de octubre del año 2016

[www.dphuesca.es/felixdeazara](http://www.dphuesca.es/felixdeazara)



# Félix de Azara

PREMIOS · BECAS · AYUDAS A LA EDICIÓN

La tierra no es la herencia de nuestros padres,  
es el préstamo de nuestros hijos



DIPUTACION  
DE HUESCA

## Los mayores celebran su gran día en las fiestas con bailes, el almuerzo popular y una entrega de premios

Huesca. En el marco de los pasados festejos de San Lorenzo, la Sala Polivalente del Palacio de Congresos de Huesca acogió el día 15 de agosto la clásica Fiesta de Homenaje a los Mayores, un tradicional acto en el que se celebró un almuerzo popular y donde también se entregaron los premios correspondientes a los ganadores y finalistas de los diferentes juegos y campeonatos dedicados a ellos.

A pesar de que el evento comenzaba a las 10.00 horas, minutos antes ya había un buen grupo de asistentes haciendo fila en las puertas del espacio. La ocasión lo merecía, pues se trata del gran día dedicado a las personas de la tercera edad y en el que se combina comida, baile y hermandad.

Pasadas las 10.15 tanto el alcalde de Huesca, Luis Felipe, como el resto de concejales del Ayuntamiento y otros voluntarios, comenzaron a repartir las más de 1.000 raciones de migas con melón que fueron consumidas, en un ágape en el que también se sirvió vino. El almuerzo estu-

vo amenizado por una orquesta que interpretó una serie de canciones populares que animaron a numerosos asistentes a salir a bailar.

Posteriormente tuvo lugar el acto de entrega de premios a los ganadores y finalistas de los diferentes campeonatos para mayores que se disputaron a lo largo de las fiestas: rana, petanca, tejo y ajedrez. Los galardonados recogieron sus trofeos de manos de las autoridades locales mientras sus familiares y amigos les fotografiaban en un clima de confraternización.

En el tramo final del acto, Luis Felipe manifestó que a partir del 10 de septiembre se retomarían las sesiones del ciclo "Sácame a bailar", adelantándose así la fecha habitual del mismo, lo que motivó aplausos entre los asistentes, pues se trata de un programa que tiene una gran aceptación entre los mayores de la ciudad y que se celebra en la Asociación de Vecinos de San Lorenzo los sábados de 18.30 a 21.00 horas.



### pasatiempos



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

SOPA DE PALABRAS  
ACABADAS EN CIA  
como Lucía

ABUNDANCIA ANOCHECÍA COCÍA DECENCIA ELEGANCIA MECÍA  
AGENCIA APRECIA CONDUCÍA DECÍA FLORECÍA NACÍA  
AMANECÍA CARECÍA CONOCÍA DELICIA LUCIA PERTENECÍA

A	M	A	N	E	C	I	A	A	T	I	E	N	M	D	E	M	A
B	S	A	L	A	M	I	P	E	R	T	E	N	E	C	I	A	R
U	A	D	A	D	C	A	R	E	C	I	A	E	C	L	S	A	D
N	B	I	F	L	O	R	E	C	I	A	O	Q	I	U	E	E	E
D	L	D	I	S	C	U	C	O	N	O	C	I	A	R	S	O	C
A	N	O	C	H	E	C	I	A	D	E	L	N	E	C	I	O	E
N	C	U	A	N	T	O	A	M	A	S	D	E	S	E	O	M	N
C	E	N	O	N	S	T	E	D	E	L	I	C	I	A	N	G	C
I	O	C	U	A	A	N	T	E	O	U	M	A	S	C	O	N	I
A	G	E	N	C	I	A	O	C	Z	C	O	N	D	U	C	I	A
C	C	O	C	I	A	O	M	I	E	I	N	O	S	S	E	M	A
E	L	E	G	A	N	C	I	A	S	A	P	R	E	C	I	A	H

CON LAS LETRAS NO USADAS  
LEERÁS DOS FRASES A TENER EN CUENTA

PAQUETES ESPECIALES PARA MAYORES

# Balnearios de Aragón

[www.balneariosdearagon.com](http://www.balneariosdearagon.com)

 GOBIERNO  
DE ARAGON



PAR

PANTICOSA RESORT



EL PARAISO

DESDE 1848  
Balneario Serón

DESDE 1848  
Balneario Sicilia



ALHAMA  
DE ARAGON

902 104 841

976 848 220

976 883 225

902 25 25 22

978 78 18 18

976 848 071

976 848 011

974 550 111

976 879 239

## ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS "CLUB SAN MARCOS" - FUENTES CLARAS (TERUEL)

Por Luis Bella Pérez  
Presidente

El pasado 20 de agosto la Asociación celebró su 22º Fiesta del Mayor en las nuevas instalaciones de la Asociación, abiertas desde el pasado mes de junio.

El local está en planta baja y situado en el mismo complejo municipal, al anterior había que acceder subiendo escaleras al estar en un primer piso. Tras sucesivas peticiones por no reunir las mejores condiciones de accesibilidad, y después de casi 22 años de uso, hace 2 años el Ayuntamiento tomó la decisión de adecuarse a las normativas vigentes, proporcionándonos un local nuevo y de fácil acceso.

Volviendo a la Fiesta: De los 195 socios, pudimos contar con una asistencia (activa y pasiva) de 160. En el transcurso de ella entregamos un regalo de agradecimiento a D. Santiago Sánchez, sordomudo y que ha llevado el Bar del Hogar desde su apertura. Asimismo, al Socio de más edad, que este año correspondió a Dª María Rando Pérez, de 92 años. También entregamos los premios de petanca y guiñote a los ganadores de los concursos respectivos, celebrados en los días anteriores, y que correspondieron en sus primeros premios: en pe-



María Rando,  
socio de más edad

tanca al matrimonio formado por Gloria Latorre y Rafael Rando y en guiñote a la pareja formada por Fermín Lucas y Francisco Gargallo. La merienda de hermandad transcurrió con la habitual alegría, satisfacción y camaradería. Los Actos habían empezado con una Solemne Misa celebrada en la Iglesia Parroquial.

## COAPEMA EN MORATA DE JALÓN

Nuevamente, COAPEMA volvió a Morata de Jalón, en esta ocasión, al Centro Cívico de la Tercera Edad para dar a conocer a sus socios el papel que desempeña el Consejo ante la sociedad aragonesa y la Administración pública, en defensa de las personas mayores que conviven en Aragón.

El presidente Iriarte, acompañado por los señores Gil y Rillo, dieron todo tipo de información en cuanto al Asociacionismo se refiere y la necesidad de crear centros para evitar que las personas mayores estén solas.



## COAPEMA EN LA ASOCIACIÓN DE LA 3ª EDAD "STA. MARÍA MAGDALENA" DE MOZOTA



23 de julio. - El secretario de COAPEMA y Presidente de la Asociación de la 3ª Edad "La Inmaculada" de Muel, don José Luis

Gil, junto con el vocal de dicha Asociación, don Fernando Hernández, asistieron a los actos de la festividad de la patrona de la Asociación de la 3ª Edad "Santa María Magdalena", de Mozota. Fueron recibidos por el Alcalde de la localidad, don Romualdo Romeo y, por la Junta Directiva de la Asociación encabezada por su Presidente, don Jesús Artal Perera.

Según lo programado, asistieron, en primer lugar, a la Santa Misa celebrada en honor a la Patrona de la Asociación y, acto seguido, compartieron un almuerzo de hermandad con todos los asociados.

Nuestra más sincera felicitación a la Junta Directiva y a sus asociados, por las muestras de cariño dedicadas a COAPEMA y a la Asociación "La Inmaculada" de Muel.

## ENTRE TODOS, PODEMOS SER EJEMPLO DE PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA EN ARAGÓN



Ya está disponible el formulario de inscripción al XVIII Congreso Estatal de Voluntariado. En este enlace <http://voluntariadoaragon2016.es/> encontraréis la información completa del evento.

**La cuota de inscripción es gratuita.**

No obstante, existe una aportación de 7 euros diarios (Jueves, 24 y Viernes, 25) en concepto de comida para los que queráis quedaros a comer.

**El plazo máximo de recepción de inscripciones es el 10 de noviembre de 2016 o hasta completar aforo.**

**La inscripción incluye:**

- Entrada libre a todas las ponencias, talleres y actividades del Congreso.
- Diploma de asistencia.
- Material del Congresista.
- Documentación y streaming en página web.

gina web.

- Posibilidad de presentar Comunicaciones y posters.
- Visita a la Feria de Stands.
- Créditos universitarios para los alumnos que firmen el 80% de asistencia, se recibirán por parte de la Universidad (Unizar, USJ y UNED). Los alumnos de la Universidad de Zaragoza deberán enviar un trabajo sobre el Congreso.

### Mención especial



Unas líneas de agradecimiento y reconocimiento público a don Ricardo Gimenez, Notario ya jubilado que ha estado colaborando con nosotros desde el año 2011. Y, que, sin faltar a su compromiso, ha participado en todas y cada una de nuestras publicaciones, tratando temas directamente relacionadas con las personas mayores y que han servido de gran utilidad a nuestros seguidores.

Aunque a don Ricardo no le gusta alardear, hay que decir que su trayectoria profesional ha sido plena. Se licenció en Derecho en Zaragoza. Se doctoró en Madrid. Obtuvo plaza como notario en su primera oposición. Opositó entre notarios y ganó. Ejerció como tal en Zaragoza durante 22 años. Fue Decano del Colegio Notarial de Aragón en dos ocasiones. Formó parte de varias comisiones sobre Reforma del Derecho Civil Aragonés. Es, o ha sido, patrono de varias instituciones benéficas o sociales y, ha participado en un buen número de foros, conferen-

cias, publicaciones, etc.

A modo de dedicatoria, hacemos mención a su recomendación final en ese su primer artículo publicado en "Los Mayores en Aragón, en el que hablaba sobre El Testamento:

...«Romero, para ir a Roma,  
lo que importa es caminar;  
a Roma por todas partes,  
por todas partes se va.»

(A. Machado)

Ricardo, desde COAPEMA, decirte que ha sido un placer encontrarte en el Camino

# Visitando residencias

## Parque Dorado I

El pasado 14 de julio COAPEMA, representado por Pilar Andía, vicepresidenta, Luis Rodrigo, vocal de la Permanente y, M<sup>a</sup> José Martín, trabajadora social de la entidad, visitaron la Residencia "Parque Dorado I", una de las tres Residencias que su complejo Residencial tiene en Zaragoza, y que está integrada dentro de la Asociación Aragonesa para la Dependencia (ARADE) con la que COAPEMA firmó convenio de colaboración hace unos meses.

Acompañados en todo momento por su directora Amalia Pérez, la trabajadora social del grupo, Marta y M<sup>a</sup> José, la terapeuta ocupacional, fueron recorriendo las dependencias de la Residencia. Este es un centro dirigido, principalmente, a personas válidas, (no dependientes), por lo que los servicios y actividades están adaptados a sus necesidades, con salas comunes para convivir y de esparcimiento.

En un acto simbólico, con corte de cinta incluido, quedó inaugurada la exposición de trabajos y artesanía realiza-



da por los residentes del Centro. Ellos mismos fueron los encargados de dar la bienvenida a COAPEMA, dando lectura a unas palabras que ellos mismos prepararon el día anterior, para la ocasión, así como recitar poesías alusivas a la edad.

## Residencia y Centro de Día "Las Fuentes"

El 19 de julio, COAPEMA se adentró en la Residencia y Centro de Día "Las Fuentes", de Zaragoza. Nuestro presidente, el doctor Javier Iriarte, José Luis Gil, secretario, y M<sup>a</sup> José Martín, trabajadora social, fueron recibidos por la directora y médico de la Residencia, doña Carmen Lorente, (compartiendo ambas funciones desde febrero de 2002). Ella misma fue explicando a los invitados el funcionamiento de la Residencia; y la labor que están llevando a cabo con las personas dependientes.

Seguidamente la Dra. Lorente les presentó a los componentes de la Junta Directiva del Centro de Día, quienes les acompañaron durante todo el recorrido por las instalaciones.

Cabe resaltar la alegría de los residentes por la visita de COAPEMA a sus instalaciones, al tiempo



que agradecemos la cordialidad con la que fuimos dispensados durante toda la visita.

# El encanto de una Comarca a las faldas del Moncayo

Basta una visita por los municipios de Tarazona y el Moncayo para quedar atrapado por el encanto de una Comarca que hoy es el reflejo del paso de las distintas civilizaciones que han habitado en ella durante muchos siglos.

Esa fascinante amalgama de culturas queda patente en el rico patrimonio que atesoran sus pueblos. El poblamiento prehistórico de Litago; el yacimiento celtibérico de La Oruña, en Vera de Moncayo; los vestigios medievales como el recinto amurallado y el castillo de Añón del Moncayo, o los yacimientos de Novallas y su antiguo castillo templario, que alberga un centro de interpretación sobre el patrimonio arqueológico de toda la Comarca, son algunos ejemplos.

El Monasterio de Santa María de Veruela, abadía cisterciense del siglo XII, es uno de los lugares que bien merece una visita. Además de ser un magnífico conjunto arquitectónico, alberga el Museo del Vino de la D.O. Campo de Borja y una exposición permanente sobre los hermanos Bécquer, quienes encontraron en Veruela la inspiración para sus creaciones.

Y es que la Comarca de Tarazona y el Moncayo es también una tierra de tradiciones y leyendas que permanecen vivas. La brujería y la magia hechizan Trasmoz, que todos los años celebra una feria en torno a las historias de aquelarre y la captura de brujas y herejes que acontecían en la localidad por el año 1.511; El Buste es uno de los pueblos que conservan su dance; y en Lituénigo recuerdan los oficios perdidos con una feria y el Museo del Labrador, mientras que en Santa Cruz del Moncayo recogen la importancia que tuvo la cerámica en el Museo de La Alfarería.

Tarazona, la capital de la Comarca, es una encrucijada de caminos entre las comunidades autónomas de Navarra, Castilla y La Rioja. Con más de 2.000 años de historia, es una ciudad monumento. La Catedral de Santa María de la Huerta, conocida como la Capilla Sixtina del Renacimiento español; la Plaza de Toros Vieja del siglo XVIII y hoy reconvertida en viviendas; la Judería, en la que el visitante viaja hasta épocas pasadas; el Ayuntamiento, con un magnífico friso que representa la entrada en Bolonia en 1530 de la comitiva para la Coronación de Carlos V de España; y el Palacio Episcopal, antigua zuda musulmana y posterior residencia de los reyes de Aragón, son de obligada visita.



Imprescindible también vivir el Cipotegato, fiesta declarada de Interés Turístico de Nacional, en la que cada 27 de agosto un turiasonense, del que no se conoce su identidad, recorre las calles de la ciudad bajo una intensa lluvia de toneladas de tomate.

Pero la gran riqueza patrimonial de la Comarca se completa con un entorno natural considerado único en Europa: el Parque Natural del Moncayo. Un enclave idóneo para el turismo de naturaleza y de aventura con numerosas rutas donde se puede encontrar una importante variedad de ecosistemas, desde especies típicas mediterráneas hasta el hayedo, propio del norte. Las localidades de San Martín de la Virgen del Moncayo y Alcalá del Moncayo son uno de los puntos para realizar excursiones.

Otros lugares singulares son el Pozo de Los Aines en Grisel, la Cueva de Caco en Los Fayos, el parque de Los Lombacos en Torrellas y "El Mirador del Queiles-Museo del Agua" en Malón, localidad por donde transcurre la Vía Verde del Tarazonica, que pasa también por Vierlas y Tarazona.

Y para reponer fuerzas nada mejor que disfrutar de la variada gastronomía de la zona. Desde las extraordinarias verduras de la huerta regadas por el agua del Queiles y la variedad de hongos del Moncayo o el chardón (especie de frambuesa típica del Moncayo) hasta el cordero de lechal, las migas y el rancho.



## DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD MARCHA SALUDABLE JORNADA DEPORTIVO-CULTURAL POR TARAZONA



El pasado 1 de octubre, COAPEMA organizó un programa de participación activa, en el que se unieron la Promoción de la Salud y la reivindicación por los Derechos de las Personas Mayores en la Sociedad.

Así fueron casi 200 las personas mayores que acudieron a Tarazona para unirse a otros coetáneos de la zona y, emprender la jornada juntos, donde quedaron bien reflejados la participación y el asociacionismo de las Personas Mayores, a través de una actividad saludable en grupo como medida, también, de socialización y prevención de la soledad.

Según lo previsto, el programa constó de una parte de formación, llevada a

cabo por los doctores don Fco. Javier Iriarte, Presidente de COAPEMA y, don Jesús de Juan, Vicepresidente de la Fundación Aragonesa del Corazón (FAC). Ambos expusieron temas y recomendaciones ante la necesidad de llevar una vida saludable y llevar a efecto el envejecimiento activo de las personas.

La parte deportiva y simbólica de la necesidad de mantener un buen estado físico se realizó por la ciudad de Tarazona, alternando el paseo urbano y, la visita a la Catedral, todo ello, acompañados por guías de la Fundación Tarazona Monumental.

Este programa COAPEMA lo lleva ya realizando desde varios años atrás,



*Caminar diariamente supone una práctica saludable, porque moverse es cuidarse. La práctica regular de actividad física está asociada con mejoras de la calidad de vida en las Personas Mayores*

con el objeto de transmitir el mensaje de que la edad no debe suponer una disminución en nuestra calidad de vida.

Seguidamente, una vez que los caminantes repusieron fuerzas con una fruta y algo de beber que ofreció la Fundación Aragonesa del Corazón, en el Hogar de Mayores Moncayo, tuvo lugar el acto institucional dedicado al Día Internacional de las Personas de Edad, cuyo lema en 2016 es "enfrentar la discriminación por edad".

Diversas autoridades de Tarazona como el Concejal de Bienestar Social, don Julio Gracia, por el Ayuntamiento y, el Consejero Comarcal de Acción Social, don José Ignacio Magaña, acompañaron a Coapema en este acto de reconocimiento a las personas mayores. Ambos dieron la bienvenida y transmitieron su agradecimiento por haber elegido su ciudad para el especial día.

Javier Iriarte, presidente de COAPEMA, manifestó su satisfacción por el acogimiento recibido y toda la ayuda facilitada para el éxito de la jornada. Agradeció la presencia de todos





Al final de la mañana, cuando sus obligaciones de alcalde se lo permitieron, el señor Beamonte pasó a saludar a COAPEMA

■ ■ ■  
y mencionó la importancia del 1º de octubre como Día Internacional de las Personas de Edad. En el que este año se ha hecho énfasis en la lucha contra la discriminación social por razones de edad, defendiendo que las personas mayores disfruten de sus derechos humanos y su vida en dignidad

A continuación, el señor Iriarte dio lectura al Manifiesto preparado por

COAPEMA para este 2016 en el que demanda, como lo lleva haciendo en otras seis ediciones anteriores, aspectos críticos y puntuales que no deben perderse en ningún momento para las personas mayores.

Finalmente, cerró el acto don Eduardo Traid, Director provincial del IASS Zaragoza, quien estuvo acompañando a COAPEMA desde el comienzo de la Jor-

nada. Con sus palabras alabó la labor de COAPEMA y dijo tener en muy en cuenta las peticiones del Manifiesto, y que, en la mayor parte de ellas, aparte de compartirlas como necesarias, el Gobierno de Aragón está trabajando por no perderlas. E incluso ir mejorando.

Elvira Benabarre

## MANIFIESTO COAPEMA 2016

El aumento de la población en edad avanzada sobre todo en las últimas décadas, requiere un esfuerzo para la reestructuración del sistema, derivado de los cambios sociales que serán necesarios emprender, así como por la contribución que hombres y mujeres mayores pueden seguir ejerciendo en nuestra sociedad. Los derechos humanos son la base para llegar a buen término estos esfuerzos.

En este Día Internacional hacemos una llamada de atención, especialmente a nuestros políticos y a la sociedad en general.

### DEMANDAMOS

- 1 - Que nuestras Administraciones tomen conciencia y pongan en marcha políticas que prioricen el Envejecimiento Activo en la medida que las Personas Mayores envejecen.
- 2 - Que se formulen programas de promoción y prevención de la salud, especialmente dirigidas a las de mayor edad.
- 3 - Que se establezcan medidas que garanticen el poder adquisitivo de las pensiones.
- 4 - Que se promuevan programas de mejora de la asistencia sanitaria y social de las personas de edad avanzada.
- 5 - Que se establezcan programas de apoyo, específicos de prevención y promoción de salud para los cuidadores y de atención a la dependencia.
- 6 - Que se prioricen programas que ayuden a conciliar la vida familiar de las personas que cuidan y que también envejecen.
- 7 - Que la formación y el manejo a las nuevas tecnologías llegue a todos los ámbitos, rural y urbano, promoviendo su acceso a todas las Personas Mayores.
- 8 - Que se diseñen estructuras y entornos físicos y sociales saludables y accesibles, que permitan a las Personas Mayores envejecer con dignidad.
- 9 - Que se establezcan y se difundan públicamente protocolos y actuaciones específicas contra el abuso y maltrato de cualquier tipo dirigido a Personas Mayores, con tolerancia cero en todo caso.
- 10 - Que se visualice la imagen de las Personas Mayores como potencialmente activas y útiles a la sociedad, con conocimientos y experiencias, lejos de los estereotipos comunes poco atractivos y obsoletos.



Román Nogués Ferreruela  
Estudioso de la Arquitectura

## Visitando la ciudad de Tarazona

La capital de la Comarca de Tarazona y el Moncayo, cuenta con una antigüedad de más de dos mil años y sus restos más antiguos datan de finales del siglo 1º a.C. Es más, ya se acuñaba moneda en la Triaso celtibera desde el siglo II a.C. La leyenda que se refleja en el escudo de la misma reza: TubalCain me aedificavit. Hercules me reaedificavit.

Se trata de una leyenda y como tal la debemos tomar, pero la historia sí que nos atestigua que por esta ciudad dejaron sus huellas romanos, visigodos, musulmanes, judíos y cristianos, tras la reconquista de la misma, por Alfonso el Batallador en el año 1119. Si a esto añadimos que, ya en el año 449 está documentada la diócesis de Tarazona, y que su situación geográfica le otorga el privilegio de ser puerta de paso entre la meseta castellana y el valle del Ebro, tendremos el puzzle completo, que nos haga entender, además de su historia, la magnificencia de los monumentos que afortunadamente se han conservado y podemos contemplar.

Cuando visitamos ciudades no hay que cometer el error de ver exclusivamente determinados monumentos, haciendo caso omiso a callejear por su entramado urbano, que es lo que en definitiva nos acerca a conocer cómo viven y cómo vivían sus moradores. En el caso de Tarazona es un placer pasear por sus calles angostas, pararse en sus numeras plazas o placetas y asomarse a miradores, desde donde ver la ciudad a nuestros pies, cruzada por la corriente del río Queiles. Desde esos oteros, es desde donde veremos la monumentalidad de esta ciudad, con la catedral, la Plaza de Toros Vieja, las torres de sus numeras iglesias o la Tarazona más contemporánea.

Después de esta primera impresión de la ciudad, ya podemos singularizar la visita en sus monumentos, que aquí son muchos y de extraordinaria factura: la Catedral, la Plaza de Toros Vieja, el Palacio de Eguarás, el Ayuntamiento, el Barrio de la Judería, el Palacio Episcopal o las múltiples iglesias y sus airosas torres, señalizando entre éstas la de Santa María Magdalena, no en vano fué la primera catedral de la Ciudad, hasta que se construyó la actual. Por falta de espacio en esta breve reseña, detallaré dos: la Catedral y el Ayuntamiento. Las demás podrían ser protagonistas para comentarlas en próxima ocasión.

La Catedral, llamada de Santa María de la Huerta, por su si-

tuación fuera de la ciudad cuando se levantó en el s.XIII, es el ejemplo más purista del gótico francés en Aragón. De planta gótica de tres naves; más alta la central, con cruce-ro y cabecera con girola y capillas sobre las que se construyó el triforio. Merced a la magnífica restauración llevada a cabo, al interior resaltan las pinturas de la bóveda del presbiterio, los ventanales que la inundan de luz y en su lateral el claustro mudéjar, de vanos ornamentados con originales celosías. Al exterior se aprecia la monumentalidad de la fábrica; piedra labrada; pilares fasciculados; ornamentación mudéjar y sobre todo, una torre y un cimborrio que siempre causan admiración. Uno se puede pasar horas y horas mirando y remirando cada detalle, por dentro o por fuera, y alegrarse de que un monumento tan importante se haya puesto en valor y se haya restaurado con tanto esmero.

El Ayuntamiento es uno de los edificios más representativos del Renacimiento en Aragón. Se inició la construcción en 1557 como sede de la Lonja. Destaca la espectacular decoración de su fachada, con figuras como Hércules, Caco o Pierres y el friso representando la entrada de Carlos V en Bolonia. Sencillamente, una fachada genial, de las que nunca te cansas de mirar.



Decoración del Cimborrio de la Catedral de Tarazona

## FERMA. Feria Regional de Barbastro - 2016

### JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS PARA MAYORES



Como continuación a las conversaciones mantenidas, en su día, con la Feria de Barbastro por mantener contacto entre ambas instituciones, el pasado sábado 28 de agosto, el Consejo Aragonés de Personas Mayores visitó la FERMA, Feria Regional de Barbastro, en su 55 Edición, con motivo de la Jornada de Puertas Abiertas para Mayores que, a propósito, nos brindaron a COAPEMA.

En esta primera experiencia el Consejo reunió un total de 90 personas mayores para visitar el recinto ferial de la capital del Somontano. Unos procedentes de Zaragoza, de los Hogares y Centros de Picarral, Rey Fernando, Pedro Lain Entralgo, Terminillo, Estación del Norte, "Isabel de Aragón" y Boterón. También nos acompañaron amigos y amigas de la Asociación de Mayores de La Muela, (Zaragoza), de Zaidín, (Huesca) y como no podía ser de otra manera, nos acompañaron los mayores residentes en Barbastro, de la Asociación Hermanos Argensola y del Hogar IASS.

La representación de COAPEMA, recayó en el presidente, don Fco. Javier Iriarte, la vicepresidenta, doña Pilar Andía y el vocal don José M<sup>a</sup> Ballabriga, vecino y, bien querido en Barbastro, quien, con su buena disposición, ha facilitado, sobremanera, nuestras negociaciones en la ciudad.



A primera hora de la mañana, COAPEMA fue recibido en el stand de la Feria del Ayuntamiento de Barbastro, por su alcalde, don Antonio Cosculluela, acompañado de doña Sonia Lasierra, presidenta del Área de desarrollo y, la directora de FERMA, doña M<sup>a</sup> Jesús Morera.

Ambos dijeron estar encantados de recibir a COAPEMA y tener la oportunidad de dar a conocer la Muestra; en la que 118 expositores, muchos de ellos de la zona y de la provincia, daban a conocer sus productos, en sectores como el agroalimentario, el comercio, servicios, la automoción y maquinaria, la artesanía y las instituciones. Invitándoles a participar y disfrutar de toda la exposición.

También el presidente de COAPEMA, don Fco. Javier Iriarte, reconoció la atención prestada por la Feria y el Ayuntamiento hacia la Entidad, elogió las buenas relaciones existentes entre las instituciones y manifestó "el agrado que supone volver donde ya se sabe, que las personas mayores vamos a seguir siendo bien recibidas".



La mañana fue transcurriendo de acuerdo a lo programado, incluido el concurso de habilidades con el tractor, cuyo premio COAPEMA, por gentileza de la Feria, recayó sobre José Casanovas, vecino de Alcolea de Cinca.

A continuación, el grupo se trasladó a Pozán de Vero, donde tuvo lugar una comida de hermandad. Y, por la tarde, se hizo una breve parada en la Villa de Alquézar, localidad declarada Conjunto Histórico Artístico, que forma parte de la Red de los pueblos más bonitos de España. Visita que supo a poco entre nuestros acompañantes y que, sin duda, volverán con más tiempo para deleitarse con sus monumentos, su historia, su arte y su espectacular paisaje. Es el lugar perfecto para pasar un día inolvidable. Eso sí, con calzado cómodo.

Redaccion COAPEMA

## Peregrinas

Por Carmen Checa  
Asoc. de Viudas Isabel de Aragón  
Vocal COAPEMA



Dentro de la Asociación de Viudas Isabel de Aragón, tenemos a muchas mujeres capaces de, a pesar de las dificultades, hacer de cada día un día estupendo y alegrar a ellas mismas y a su familia la jornada, olvidándose o por lo menos aparcando los problemas que se van encontrando. Una de ellas es Charo Zaera que, además de ser una parte importantísima de nuestra Asociación (siempre está dispuesta a ayudar en todo lo que haga falta para la Asociación o para cualquiera de nosotras) es también una senderista fabulosa. Y, este verano ha conseguido realizar una de sus ilusiones, hacer el Camino de Santiago, acompañada de, con quien mejor podía realizarlo, con su hija Esther y sus dos nietas. Al proponérselo su hija, ella saltó de alegría y aquí tenemos a nuestra protagonista para contarnos su experiencia y explicarnos como contribuye activamente a la "Cultura del envejecimiento activo".

*¿Cómo fueron los preparativos?* Fue mi hija la que se encargó de organizar la ruta, distribuyendo las etapas como creyó más conveniente y reservando los albergues, para nosotras era importante saber seguro donde dormir para tener al final de la etapa un lugar donde asearse y descansar. Normalmente fuimos a albergues privados, aunque para conocer la experiencia también recalamos en alguna etapa en albergues públicos, aquí no hay reservas si no por riguroso orden de llegada. Fuimos a la Asociación de Amigos del Camino de Santiago, para recoger las credenciales, que es el documento que se debe sellar a lo largo del Camino, en los albergues, ayuntamientos o puntos acreditados que justifica por los lugares que pasas.

*¿Dónde y cuándo empezasteis vues-*



*tro Camino?* Las cuatro mujeres de 70, 41, 12 y 9 años respectivamente, tres generaciones de la misma familia, emprendimos a mediados de julio esta experiencia maravillosa, que nos llevaría por el Camino del Norte desde Ribadeo hasta Finisterre. Cada una con nuestra mochila con lo estrictamente imprescindible para afrontar 300Km., repartidos en 15 etapas que terminarían en Finisterre, pasando por Santiago de Compostela, donde llegamos el 25 de Julio.

*¿Cómo se fueron desarrollando las etapas?* Las primeras fueron especialmente duras por el calor, y el peso de la mochila, la espalda protestaba, pero poco a poco eso se fue dulcificando. Las niñas no tuvieron ningún problema en sus pies, su madre y abuela sí, pero nada que nos hiciera considerar la posibilidad de abandonar. Supimos desde el principio que lo importante era el Camino y no el destino y que deberíamos disfrutar de cada kilómetro recorrido. Caminábamos por la mañana y la tarde la dedicábamos a descansar y a hacer turismo en el pueblo en el que dormíamos. La etapa más larga fue de 30 Km, pero la mayoría de los días recorriamos entre 23 y 25. A mi nieta mayor y a mí, nos daba en un princi-

pio cierto temor que no estuviese bien señalizado el camino, por si nos pudiéramos perder, pero al empezar a andar vimos que la señalización era buena.

*¿Tuvisteis alguna preparación especial?* Nada fuera de lo normal, yo voy a senderismo los miércoles con un grupo del centro cívico de Torrero, siempre que puedo voy andando a todas partes. Mis nietas son muy deportistas, hacen triatlón y mucho deporte, a mi hija también le gusta mucho andar y le encanta la montaña por lo que las niñas han vivido desde bien pequeñas la naturaleza.

*¿Qué anécdotas puedes destacar?* Podría contar muchísimas, cuando íbamos andando y mis nietas se empeñaron en enseñarme a contar en inglés. Compartir cena y experiencias con otros peregrinos en albergues situados en rincones perdidos de Galicia. Oír un solo de trompeta ofrecido por un peregrino alemán en la catedral de Mondoñedo, sin más público que el sacristán y nosotras y ver humear el Botafumeiro, harán que recordemos este viaje y sus anécdotas durante toda nuestra vida. Algo que nos emocionó mucho, fue lo que nos pasó en el pueblo de Corcubión, está-



zada ir con ellas. Las ganas y los sentimientos de estar las cuatro juntas, no se pueden describir. Dejando las prisas de la vida cotidiana para recalar en la paz del Camino, que te brinda sin dudar todo el tiempo del mundo para compartir tantos momentos de risas, de silencios, de juegos, de reflexiones y en definitiva disfrutar de la compañía de quien contigo camina.

*¿Os encontrasteis seguras?* Si, en ningún momento sentimos el menor temor a nada, tanto los peregrinos como los responsables de los albergues gente muy amable. Por los caminos ningún tipo de temor, todo el mundo

que te encuentras con ganas de ayudarte si necesitas algo, igual los lugareños que los peregrinos. No en vano el Camino ya lo vigilaba y protegía la Orden del Temple. Ahora sin Templarios es un camino tranquilo y seguro,

con caminantes de muchas nacionalidades que buscan la paz de la peregrinación a los Lugares Santos.

*¿Qué aspectos más positivos podías recalcar?* Recorrer las provincias de Lugo y A Coruña como lo hace el camino, es una maravilla solo al alcance del peregrino, la experiencia de viajar andando y descubrir que no necesitas más que lo que puedes llevar en tu mochila es verdaderamente gratificante y si además puedes compartirlo con las personas que más quieres, es maravilloso. Se siente uno pequeño por los caminos, con una paz interior que te relaja y te hace sentir más persona. No es nada el sacrificio que cuesta, comparado con la satisfacción que se siente.

*¿Algún consejo?* No sé qué podría decir... que si se tiene ocasión de andar el Camino que no se desperdicie y a poca posibilidad que haya que se aproveche o la promuevan. No se puede explicar lo gratificante que es y lo bien que te sientes.

Muchísimas gracias Charo, por hacernos partícipes de la experiencia vivida con tu hija y tus nietas, y enhorabuena por haber podido realizar una de tus ilusiones.

bamos cogiendo agua en la fuente y un señor no paraba de mirarnos, hasta que nos preguntó si éramos familia, mi hija le contesto, que efectivamente, que éramos sus hijas y su madre, y él nos dijo que había visto pasar a muchísimos peregrinos en su vida porque era de allí, pero tres generaciones de mujeres era la primera vez. ¡Nos sentimos orgullosas de ello!

*Seguro que fue muy gratificante el estar las tres generaciones unidas en este fin. ¿Qué destacarías de ello?* En el Camino no es nada habitual encontrar un grupo como el nuestro, pero en ningún momento la diferencia de edad fue un problema para afrontar todas y cada una de las etapas. La experiencia en sí, fabulosa, no tengo palabras para describirlas, yendo con mi hija iba segura de que todo saldría bien, de hecho, salió perfecto, los sitios, los tiempos, sin ningún sobresalto desagradable. Con mis nietas también con mucho gusto, son muy responsables y superdivertidas, una go-





Ictus (stroke en inglés) significa episodio brusco, súbito, violento, y ello se aplica a procesos de origen vascular (infartos o hemorragias) que se producen en el encéfalo, es decir en el cerebro y en troncoencéfalo, así como también, aunque más rara vez, en el cerebelo. Estas alteraciones vienen motivadas por el deterioro fundamentalmente de las arterias que irrigan el encéfalo. Así como una estrechez de una arteria coronaria puede motivar un infarto en el corazón, una alteración de una arteria comprometida en la circulación cerebral, bien sea por trombosis o por estenosis (estrechez) arterial, puede generar también un infarto en su zona de dependencia. Las hemorragias se producen por la ruptura de un vaso arterial.

La instauración brusca de falta de fuerza en un lado del cuerpo, dificultades para ver en uno o en ambos ojos, dificultad para hablar o para comprender lo que se le dice, dolor de cabeza más intenso que lo que habitualmente se sufre, vértigo o inestabilidad, sobre todo cuando se asocian a los síntomas anteriores, son cinco condiciones sintomáticas que se consideran, por los expertos, como posible alarma de que aquella persona está sufriendo un accidente vascular cerebral o un ictus.

Se conocen como ataques isquémicos transitorios, a situaciones en las que se produce la sintomatología, neurológica compatible con un ictus, pero que en el curso de un tiempo reducido (horas) remite, de manera que el paciente se encuentra como antes del episodio. Si alguien sufriera uno de estos cuadros clínicos, deberá consultar ya que algo falla en su circulación encefálica, y hay que averiguarlo y se deben entonces tomar las medidas para tratarlo, muchas de las veces con total éxito.

El ictus establecido, es en el que el paciente, como forma de presentación más frecuente sufre una parálisis de la mitad del cuerpo, una hemiplejía. Puede evolucionar de formas muy distintas, hacia una recuperación total, a salir del cuadro clínico con secuelas más o menos marcadas que requerirán rehabilitación, o desgraciadamente hacia la muerte.

¿Qué factores son los predisponentes para sufrir un ictus? El envejecimiento, aunque pueden también pueden ser víctimas personas jóvenes, por debajo de cincuenta años. La herencia y genética, pueden ser muy inductoras, como pudiera ser la presencia familiar de hipertensión arterial, diabetes y aumento del colesterol. Sufrir de tensiones arteriales altas no bien llevadas, aun cuando no sean de origen familiar. Padeecer diabetes no bien controlada. Tener trastornos de los lípidos (grasas) en sangre. Practicar conductas insanas tales como el alcoholismo y tabaquismo, así como utilizar los anticonceptivos en mujeres jóvenes predispuestas. Además, el sedentarismo, la obesidad y el ronquido nocturno pueden ser factores facilitadores para la determinación de un ictus.

Para evitar padecer un accidente cerebrovascular (ictus) se deberá realizar prevención primaria siguiendo las campañas de salud pública y asistencia primaria. La prevención secundaria vendrá fundamentada en seguir las indicaciones, de cada caso, por ejemplo, anticoagulación, antiagregación plaquetaria, y controles de la hipertensión arterial diabetes etc. Así como seguir la rehabilitación en caso de secuelas.

29 de octubre, DIA MUNDIAL DEL ICTUS

## LA MEJOR TERAPIA CONTRA LA SOLEDAD

María José Martín  
Trabajadora Social COAPEMA



La soledad es uno de los problemas más extendidos en nuestra sociedad. Afecta a todos los seres humanos y cuando no es buscada supone un riesgo importante para la salud, no solo física sino también psicológica. Porque es sabido que no es lo mismo sentirse solo que estar solo.

La población de Personas Mayores respecto a personas jóvenes es cada vez más alta. La esperanza de vida cada vez, es un gran logro, pero se debe envejecer con calidad de vida.

Según un informe de la Fundación ONCE y Fundación AXA de 2015, el 40% de las personas que viven solas son jubiladas o pensionistas. Cuando la soledad no es deseada el bienestar emocional se tambalea afectando a todas las esferas de la vida, convirtiéndose en un riesgo de aislamiento y de exclusión social de primera magnitud.

La tenencia de animales de compañía es una actividad muy antigua que ha sido descubierta gracias al hallazgo arqueológico de una tumba de 12.000 años de antigüedad del paleolítico en el norte de Israel, que contenía los restos de un ser humano y su perro que habían sido enterrados juntos. La mano del hombre se había colocado de tal manera, que descansaba sobre el hombro del perro, lo que indicaba la relación de compañerismo que habían mantenido ambos durante sus vidas.

Muchas personas saben que tener una mascota es una inmejorable terapia para luchar contra la depresión o la soledad. Porque dejarse acompañar por un perro, un gato, aporta muchos beneficios. Las mascotas dan la posibilidad a sus propietarios de ser necesarios, lo que da una buena razón para sentirse vivos, mejorando la autoestima y la forma física, por la rutina que requiere su cuidado, los paseos diarios, la alimentación y el juego.

Son nuestros mejores compañeros y aliados en multitud de circunstancias de nuestra vida, amor sin condiciones, no juzgan la personalidad, ni el aspecto, ni las habilidades físicas. Contagian el buen humor, provocando la risa y la ternura. El simple hecho de acariciar o abrazar a una mascota reduce el nivel de estrés y siempre hay alguien que te espera listo para darte una bienvenida efusiva.

Constituyen además un importante agente socializador, promoviendo la interacción con otras personas que también se hacen acompañar por una mascota, así también lo muestra una investigación realizada en Londres en la que se analizaban los efectos de los paseos con perro o sin perro siguiendo una misma ruta, lo que demuestra el gran

poder de estos animales.

Con mayor frecuencia se realizan proyectos de investigación que constatan los efectos beneficiosos del vínculo entre el humano y los animales: reducción de los estados de ansiedad, del estrés, el aislamiento social, los problemas del sueño que sufren algunas personas y la mejora de la salud en general.

Pero no solo en el ámbito domiciliario son importantes nuestras mascotas. En muchos países de todo el mundo, España incluido, las terapias para gente mayor incluyen mascotas. Muchos profesionales y centros de Personas Mayores lo saben por lo que ya han puesto en marcha programas de animales como terapia. La "terapia asistida con animales» y las actividades con animales, se ha convertido en un método cada vez más aceptado gracias a la mejora que se produce en el funcionamiento social, emocional y/o cognitivo que proporciona a los seres humanos en general. Algunas residencias cuentan con su propia mascota, que suelen ser gatos o peces en un acuario, e incluso perros.

Cuando se decide tener una mascota, hay que ser conscientes de las obligaciones y responsabilidades que conlleva, así como de las condiciones físicas en las que se encuentra la Persona Mayor. Los Centros cívicos y de mayores, aulas de mayores, asociaciones, actividades de ocio, estancias diurnas, voluntariado... son también otras formas estupendas de paliar la soledad, tan solo debe buscarse la más apropiada a las necesidades, gustos y circunstancias personales.



## La Ternura

*La yaya Pilar  
habitualmente  
huía del ruido.*

*Le encantaba estar sola  
refugiándose  
en la penumbra de su dormitorio.*

*Es cierto que sufría de jaquecas,  
pero muchas eran las veces  
que le servían estas de excusa,  
para aislarse y poder soñar despierta.*

*Una vez su hija Cori,  
extrañada del comportamiento  
de su madre le preguntó:  
¿mamá qué haces aquí tan  
apartada de todos?  
Pilar le respondió:  
precisamente en este instante  
estaba pensando en tu padre,  
reviviendo escenas  
llenas de romanticismo,  
otras veces recuerdo mi infancia,  
a mis padres y hermanos.*

*Concluyó diciendo:  
¡querida hija, es una manera  
de viajar al pasado!*

*Cori reconoció  
haber confundido  
la abstracción de su madre  
con enajenación mental*

*Su mala pronunciación  
con una pérdida de lucidez.*

*El envejecimiento físico  
con el psíquico.*

*La verdad,  
es que existen  
personas de edad avanzada,  
con un gran mundo interior  
y la sabiduría  
que les otorga la vida,  
hace que sea muy interesante  
escucharles,  
admitiendo sus lagunas,  
repeticiones y demás.*

IRENE FRANCISCA BAÑOS GÓMEZ  
Miembro Asociación  
Aragonesa de Escritores



*Nuestros mayores son tesoros  
que debemos cuidar,  
escuchar y amar.*

*El tiempo para todos  
ha de pasar  
por lo que huyamos de lo banal,  
y cuando nos encontremos  
al final de nuestra vida,  
a pesar de nuestros errores,  
tengamos la certeza  
de haber aprovechado  
las oportunidades que nos puso  
el destino en nuestro camino.*

## Fin del verano Nuevas ocupaciones

Se nos acabó el verano... ¡Que pronto!, ... ¡con tantos proyectos como teníamos! ...

Pintar la escalera de la casa del pueblo, antes de que lleguen las fiestas, disfrutar en ellas, como lo hacíamos de niños, y descansar unos días. Visitar a los hijos que están lejos. Ir por fin a Italia, o a París, que nunca encontramos el momento.

Se nos hizo corto el tiempo, para realizar nuestras perspectivas; pero, sí, fue lo suficientemente largo, como para tener ya ganas de volver a la rutina. Los amigos, nuestra casa, nuestras aficiones.

Así estamos: al comenzar septiembre, nos volvemos a encontrar con nuestro modo de vida del resto del año. Los nietos al colegio; es un alivio, todavía relativo: pues se nos pasa la mañana en llevarlos, traerlos y prepararles la comida. Y la tarde en cuidarlos.

Pero, nos escapamos con prisa al Hogar, o Centro Cívico al que pertenecemos.



Nosotros, también tenemos curso nuevo, y nos apuntamos a nuestras clases: compartir con los amigos; es algo de suma importancia, que hemos redescubierto en estos años.

Nos abrazamos con ganas: - " ¡Que moreno has venido! ¿Dónde estuviste? A las chicas, dos besos, pero, la pregunta y el entusiasmo, no cambia.

Y, así, tras repasar las novedades, como siempre, pasamos a formar fila, para poder estar, en nuestras aficiones preferidas; todos sabemos, que las más diversas.

- " ¡De éste año no pasa que me apunte

Pilar Andía  
Presidenta Hogar IASS Picarral  
Vicepresidenta COAPEMA



a Informática! ¿Tú, como lo llevas?" -

- " En Avanzado. Pero, quiero aprender Baile en Línea: va mi hermana. Y seguir con bolillos, que me encanta. ¿Y tú?" -

- " A los chicos, ya sabes que bailar nos tira menos, pero iré con mi mujer. Y a Gimnasia y Guitarra "- ...Y un interminable etcétera de buenas intenciones...

Sentirse activo, compartir, no estar solo: es sentirse vivo.

Nos marchamos con prisa, nuevamente a por los nietos al colegio. Ellos salen con la misma ilusión en los ojos que nosotros...

- " ¿Qué tal?"- . - " ¿Sabes abuelo? ¡He visto a Marta y Jorge! ¡Sergio ha crecido mucho! ¡Y a Lucía se le han caído dos dientes! -

... (Igual que a mí, solo que nosotros no crecimos).

Volvemos a sentirnos optimistas; de alguna manera, nos identificamos con ellos.

Volvemos a sentirnos niños, otra vez.

## La Fundación Rey Ardid apuesta por el envejecimiento activo con una innovadora alternativa de bienestar integral



La sociedad está experimentando una notable evolución durante las últimas décadas. La población envejece más rápidamente y las previsiones, según la Organización Mundial de la Salud, indican que en el año 2050 la proporción de personas mayores de 60 años en todo el planeta se duplicará. De los 605 millones de personas mayores que había a comienzos de siglo, llegarán a 2000 millones en tan solo 50 años. Por otra parte, desde el año 2000 al año 2015 la esperanza de vida ha aumentado 5 años.

Estos cambios en la sociedad derivan en nuevas necesidades que surgen de segmentos de población con unas características también renovadas y se consolida así el concepto de envejecimiento activo, cada vez más presente. Y es que las personas de 60 años en la actualidad son muy diferentes a las personas de esa misma edad de hace diez o veinte años. Son más activas, gozan de buena salud, tienen tiempo libre y demandan atenciones distintas, por lo tanto, se busca poner en marcha lo que la OMS define como “el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el obje-

tivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”, el envejecimiento activo.

Precisamente una de las necesidades más importantes que se está detectando a raíz de esta transformación social es la de mantener y prolongar la salud y la actividad física y mental previniendo su deterioro en personas de 60 años en adelante.

Como respuesta a esta necesidad detectada en este creciente colectivo, la Fundación Rey Ardid, en colaboración con el Centro Natación Helios, ha elaborado un proyecto innovador destinado a promover el bienestar integral en personas a partir de los 60 años y a impulsar su socialización y comienza su actividad este mes de octubre.

Esta opción, llamada Club de Vida Helios, es un completo plan que busca, además de mejorar la salud física y emocional a través de diversas actividades, mantener el contacto social entre las personas que, por diversas circunstancias, están solas o han perdido contacto con gente de su misma edad. A través de este programa se pretende ofrecer una alternativa para que las personas ya jubiladas puedan aprovechar su tiempo libre haciendo ejercicio, conociendo gente nueva y divirtiéndose mientras realizan actividades que mantienen su mente en forma.

Los socios que se apunten a este Club de Vida Helios podrán disfrutar de múltiples actividades como pilates, aquagym, risoterapia, memoria activa, lectura, alimentación sana, musicoterapia, tecnología, bailes de salón, entre otras muchas, todas ellas guiadas por profesionales. Además, podrán acceder a las instalaciones del Centro Natación Helios de forma ilimitada y beneficiarse de otras interesantes ventajas como el Club Wellness o seguimiento personalizado de su salud.



### AVANCE VIAJES 2017

## CON TRANSPORTE INCLUIDO

<p><b>SAN VALENTÍN PEÑÍSCOLA</b>  <b>10-12 FEBRERO</b>  <b>HOTEL 4*</b>  <b>PENSIÓN COMPLETA</b>  <b>145€</b></p>	<p><b>RELAX EN MARINA D'OR</b>  <b>5-11 MARZO</b>  <b>HOTEL 4* PENSIÓN COMPLETA</b>  <b>BALNEARIO Y ACTIVIDADES</b>  <b>280€</b></p>	<p><b>CIRCUITO COSTA BRAVA</b>  <b>20-24 MARZO</b>  <b>HOTEL 4* PENSIÓN COMPLETA</b>  <b>INCLUYE CALÇOTADA</b>  <b>270€</b></p>	<p><b>CIRCUITO ALMAGRO</b>  <b>21-24 ABRIL</b>  <b>PENSIÓN COMPLETA</b>  <b>VISITAS Y TEATRO</b>  <b>300€</b></p>
---	--	---	---

INFORMACIÓN: VIAJES ANETO C.A.A.5 Avda. Goya, 23 ZARAGOZA email: [yaneto@aneto.es](mailto:yaneto@aneto.es) Telf. 976380011

# Rocas en el camino

En el País de las Oportunidades, vivía una joven doncella que sería desposada con el caballero que consiguiera vencer al dragón. El 23 de abril era el único día en el que se le podía avistar, y es entonces cuando se convocaba a los valientes pretendientes para luchar en la batalla y conquistar el amor de la bella damisela.

Etelredo, ansiaba el momento de derrotar al dragón y casarse con Kairos, para ello necesitaba fortalecer su cuerpo, agilizar sus movimientos y aventurarse a cruzar el inestable puente y único vínculo que unía su tierra con la de la princesa.

Cada noche se dormía pensando en todo lo que haría al día siguiente para prepararse, pero cuando despertaba,



se sentía tan, tan cansado, que apenas podía levantarse.

Al oscurecer, Ululú el Búho miraba atentamente lo que acontecía a su alrededor, y veía asombrado a un hombre arrastrar con gran esfuerzo una roca de gigantes dimensiones hasta el principio del puente.

Noche tras noche, se repetía la misma historia, de manera que el cúmulo de rocas parecía un muro inquebrantable que impedía totalmente el paso.

Llegado el gran día, Etelredo se dirigió emocionado a ganar la batalla, pero cuando tuvo que cruzar el puente se encontró estupefacto el panorama.

¿Quién ha sido el estúpido que ha puesto estas rocas en mitad del camino? – grito indignado. Es imposible cruzar por aquí.

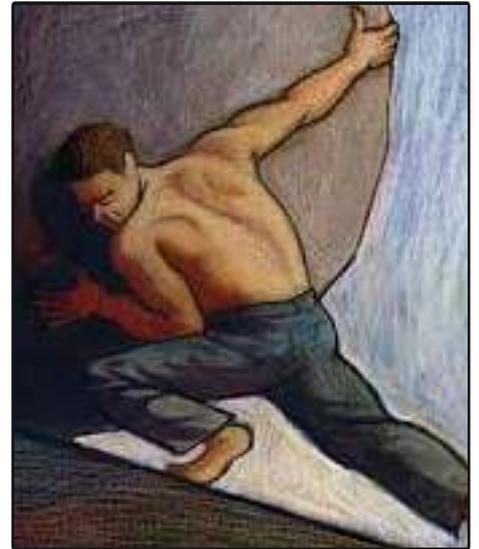
¡El estúpido has sido tú! – contestó Ululú.

¿Quién yo? – respondió indignado el caballero. ¿Por qué extraño motivo querria yo impedirme el paso a conseguir lo que deseo?

Buena pregunta, pero la respuesta sólo la sabes tú, - dijo el búho mientras echo a volar.

Las rocas de la historia simbolizan los límites que nosotros nos ponemos, normalmente sin ser conscientes de ello, para no llevar a cabo ciertas actuaciones que nos llevarían a sitios desconocidos y en los cuales tendríamos que

María Aladrén Rodrigo  
Licenciada en Psicología  
mariaaladren@yahoo.es



afrontar nuevas situaciones. Si el caballero hubiera llegado al País de las Oportunidades, tendría que haber luchado contra el dragón pudiendo perecer en batalla, o fracasar en su lucha ante los ojos de la multitud, y con suerte habría vencido y desposado a la dama, siendo todo novedoso para él, responsabilidades ante el pueblo, diferente hogar, mujer y descendencia.

Esas rocas, aunque nos limitan, las ponemos por una razón, tienen a su vez una función de autoprotección, por lo que no consiste en derribarlas sin más, sino primero ver que existen, descubrir el motivo por el cual las hemos colocado y si aún son necesarias, y entonces ya seremos más autónomos para decidir si queremos que sigan estando o si por el contrario las queremos quitar.

Reflexiona en cuántas rocas te pones en tu camino, que función tienen para ti, de que te limitan, de que te protegen y que quieres hacer con ellas.

Visita la web:

[aladrenpsicologia@wix.com/maria](http://aladrenpsicologia@wix.com/maria)

## Consejo Sectorial de Participación Ciudadana



El presidente de la Diputación de Zaragoza, y presidente del Consejo Sectorial de Participación Ciudadana presidió el pasado 19 de septiembre el acto de renovación del Consejo Sectorial para los próximos cuatro años, renova-

ción que tuvo lugar en el Salón de Sesiones del Palacio Provincial.

Este Consejo está representado por todos los estratos sociales de la provincia incluyendo a los representantes de municipios de distintos tamaños (desde más de 10.000 habitantes a menos de 1.000), de otras instituciones, así como de 25 federaciones y asociaciones deportivas, culturales, sociales, de disminuidos físicos, de organizaciones empresariales, sindicales, agrarias y ecologistas. También los Consejos de la Mujer, la Juventud y de Personas Mayores.

Consejo que tiene como objetivo servir de portavoz para que los habitantes de la provincia puedan intervenir en el diseño, desarrollo y la evaluación de las políticas locales que les afectan.

## Inaugurada la ampliación de la Residencia Fundación Elvira Otal, de Ejea de los Caballeros



16 de julio. - El Presidente de COAPEMA Dr. Fco. Javier Iriarte, acompañado del Secretario D. José Luis Gil; el Tesorero D. Miguel Rillo y la vocal de la Comisión Permanente y Presidenta de CEAFA (Confederación Española

de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias), Dña. Cheles Cantabrana, asistieron a dicho acto.

Fueron recibidos por la Presidenta del Patronato y Alcaldesa de Ejea, doña Teresa Ladrero, por el Vicepresidente y presidente de la Fundación Rey Ardid, don Alfonso Vicente, la Concejala del Mayor del Ayuntamiento de Ejea, doña Raquel Laita y la Directora de la Residencia, doña Irama Zubiaur.

A la llegada del Presidente del Gobierno de Aragón, don Javier Lambán, la Directora del Centro fue mostrando las nuevas instalaciones, especialmente diseñadas para el tratamiento de personas afectadas por el Alzheimer y otras demencias. A continuación, el señor Lambán, fue el encargado de la inauguración.

**RADIO TAXI**  
75  
976  
COOPERATIVA  
75 75 75

**NUESTRO COMPROMISO:  
¡¡¡DAROS EL MEJOR SERVICIO!!!**



## A los pocos días... LA TORMENTA Parte II

La mañana amaneció con una extraña neblina, que parecía un manto de algodones clavados al suelo elevándose hasta el velado cielo. Era una niebla cálida y densa, que invitaba a desarroparse y dejar que sus suaves vaitenes acariciaran el cuerpo. La visibilidad era nula. Permaneció estancada sobre el valle hasta bien entrada la mañana y fue alzándose movida por un lento y asfixiante viento que, poco a poco, la fue diluyendo dejando pasar los ardientes rayos solares. Bandadas de pájaros abejarucos de llamativos colores volaban como enloquecidos creando el desconcierto en la rutina diaria de los campesinos, infundiéndoles sospechas de malos presagios.

Al filo del mediodía, una opresiva y arremolinada ventolera zarandeó las cuatro hojas enfermas que caían de los árboles, heridas por el calor, simulando pájaros moribundos que, después de un agónico revoloteo, cayeran fulminados al suelo. El calor empezaba a ser insoportable y el aire imposible de respirar. El viento pronto amainó y dejó en libertad al sol para que cayera a plomo, inmisericorde, y castigara la tierra y a sus habitantes. Las gentes del lugar volvían presurosas a sus casas con grandes deseos de refugiarse en los frescos patios del hogar. La actividad en el campo quedó paralizada.

A media tarde, aparecieron en el cielo las primeras señales inequívocas que presagiaban tormenta: primero nubes pequeñas, sueltas y blancas como la lana recién lavada, que moteaban el pálido cielo descolorido por el intenso calor, después, poco a poco, nubarrones que, así como por sorpresa, periódicamente tapaban el sol. El nublado fue haciéndose más oscuro y compacto, hasta parecer bocanadas de humo negro que salieran de gigantescas chimeneas industriales, escupiendo grandes masas contaminantes que, con inusitada rapi-

dez, cubrieran toda la bóveda celeste. El día se oscureció y quiso anticipar la noche. Acompañando a la oscuridad, multitud de golondrinas revoloteaban incansables, como enfebrecidas, en busca de pequeños insectos voladores que proliferaban bajo un cielo sin sol y que preconizaba lluvia inminente. Un ligero olor a tierra mojada se dejaba apreciar en el ambiente.

Cuando las nubes alcanzaron el desarrollo suficiente, empezó la orgía eléctrica. Aparecieron los primeros relámpagos, lejanos y sin ruido. Después, rayos recorriendo un camino tortuoso como si se tratara de ramas desnudas y luminosas de un extraño árbol; y como consecuencia, los inquietantes truenos. La oscuridad ya era total. Las pocas personas que permanecían en las calles, echaron una última mirada al cielo sin luz y, haciendo la señal de la cruz, se refugiaron en las habitaciones más protegidas de sus casas. Un ruido extraño, profundo y sordo, característico de la tormenta fue acercándose paulatinamente como avanzadilla de los cada vez más cercanos y abundantes relámpagos acompañados de resonantes y hondos truenos.

En la escondida habitación de la casa donde se ha guarecido la familia, los hombres callan, las mujeres rezan y los niños, paralizado el juego, se es-

conden apretujados bajo el cobijo de los mayores. Un silencio de espanto, roto solamente por los intermitentes rezos del rosario y por jaculatorias salvíficas a Santa Bárbara, convertidas en suspiros por la más anciana de las mujeres. De pronto, un gran chorro de luz como de agua blanca, atravesó el cristal e inundó toda la estancia con la fuerza de un torrente desbordado... casi al mismo tiempo, el trueno: un sonido atroz, astillado y seco que dejó sin habla a todos los reunidos. Los rezos callaron, dejando un silencio vacío, quebrado inmediatamente por el golpeteo incesante de la torrencial lluvia acompañada de enormes granizos. Volvieron los rezos con mayor intensidad, envolviendo la preocupación de las personas por los posibles estragos de la tormenta y las consiguientes pérdidas económicas. Más relámpagos; más espeluznantes truenos y, como desagráviando, más rezos y preocupación. Lluvia intensa. Chispas cada vez más débiles y truenos alejándose lentamente. Ahora solo aguacero y mucha preocupación.

Si en la fe de las buenas gentes del lugar, la protección y las dádivas divinas son fundamentales para conseguir la ansiada y necesaria agua, no tuvieron en cuenta que las fuerzas de la naturaleza son predominantes y pueden entorpecer y hasta malograr las creencias más arraigadas.



## La institución recíproca de herederos

Hace ya más de dos años que iniciamos esta sección dedicada a diversas instituciones de Derecho foral aragonés, en particular en materia de Sucesiones, Herencias y Testamentarias, una materia compleja y sobre la que me consta el interés de todos Vds., que me han demostrado en la considerable afluencia a las conferencias que he tenido la oportunidad de impartir en diversos centros adscritos a COAPEMA y las numerosas e interesantes preguntas que amablemente me han formulado tanto a la conclusión de las mismas, como en nuestro despacho de ILEX ABOGADOS.

Es por ello que, desde esa sección me permito invitarles a que envíen a la dirección de la revista o, directamente a COAPEMA, las distintas dudas, propuestas, preguntas ... que puedan tener con objeto de adecuar el contenido de la sección a las mismas y de este modo "dinamizarla" y hacer que les resulte más útil e interesante.

En esta ocasión, me voy a centrar en una figura jurídica denominada "institución recíproca de herederos", también conocida como agermanamiento o pacto al más viviente y para ello voy a comenzar haciendo una puntualización previa. Con mucha frecuencia los cónyuges que desean otorgar testamento, utilizan esta fórmula "queremos dejarlo como todo el mundo, lo del uno para el otro, lo del otro para el uno ... y lo que sobre para los hijos", confundiendo, precisamente, la fiducia sucesoria (en la que el cónyuge no hereda los bienes del premuerto, sino que éstos quedan pendientes de asignación) con la institución recíproca de herederos.

En el supuesto de que el citado matrimonio tenga descendientes, tal solución no va a resultar posible ya que, como saben, deben respetar la legítima colectiva que en Aragón asciende a un 50% del caudal y que, forzosamente, tiene que recaer en aquellas personas que desciendan de

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



la estirpe de los otorgantes (hijos, nietos...). Cuestión distinta es que puedan nombrarse herederos con cargo a la restante mitad de libre disposición lo que es muy distinto.

Sin embargo, en la institución recíproca de herederos, como su propio nombre indica, ambos cónyuges sin descendientes se nombran herederos el "uno al otro" de modo que el sobreviviente pasará a ser dueño absoluto de los bienes de su consorte pudiendo disponer de los mismos por cualquier título (ya sea intervivos (v.g. compraventa) o mortis causa (v.g. testamento), como enseña la pacífica jurisprudencia del Tribunal Superior de Justicia de Aragón (vid. STSJ de Aragón 01 diciembre 2008).

Ahora bien, es importante tener en cuenta que la ley determina que, si el cónyuge supérstite no dispone "por título alguno" de esos bienes, a su fallecimiento, la mitad de los mismos pasará a la familia del primer fallecido y la otra mitad a los herederos de éste como dispone el art. 419.2 CDFA. De hecho, tal "reparto" va a producirse también en la sucesión intestada (es decir, en el supuesto de que el cónyuge heredase, aunque no haya testamento ex art. 531 CDFA). Excuso decirles las sorpresas que generan este tipo de sucesiones y las situaciones tan desagradables a que pueden conducir.

Por ello resulta fundamental que aquellos cónyuges sin descendientes que se nombran herederos recíprocamente (insistimos, el "uno al otro"), se asesoren convenientemente e incorporen una cláusula relativa a las facultades de disposición más o menos amplias de que va a gozar el sobreviviente (es evidente que si no se establece expresamente ninguna limitación, serán plenas o totales) y, en su caso, algún tipo de sustitución que ordene el destino de los bienes en el caso de que éste no pueda (v.g. por una incapacidad) o no quiera disponer de los mismos.



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.



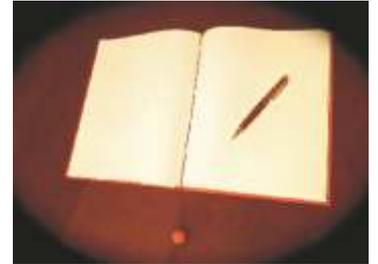
**Usted tiene derecho a los siguientes servicios:**

- 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](mailto: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](http://www.ilexabogados.com)  
También en Facebook: [www.facebook.com/ilexabogados](http://www.facebook.com/ilexabogados)



**Luis Picó Landivar**  
**CLUB DE LECTORES**  
 del HOGAR DEL BOTERON



**LAS ESTACIONES DEL AÑO Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO ANÍMICO DE LAS PERSONAS**

Decididamente, como Mayor soy “un primavera”. No me mal interpreten, quiero decir que los Mayores saboreamos y disfrutamos más con la climatología que, en general, tenemos en el periodo del año que va del 21 de marzo al 21 de abril. El verano muy bien para la gente joven y para los que pueden disfrutar de unas vacaciones ganadas a pulso después de duras jornadas de trabajo (el que lo tiene). A los Mayores en gran parte, los excesos de calor aparte de agobiarnos y afectarnos a nuestro humor y salud, como en este verano, que por fin lo tenemos en la recta final, ya que según los meteorólogos terminará con los termómetros a tope; es decir como las malas noticias o debates que nos agobian en los medios de comunicación hora tras hora, con velados mensajes de problemas con las pensiones que nos amargan el verano, claro que como nosotros los Mayores somos personas sufridas y ya curtidas en todo ello..., por eso de nuestro escepticismo crónico, pensamos y deseamos que el Otoño que se ave-

cina, además de una climatología más llevadera que hasta ahora, nos traiga noticias y acontecimientos cargadas con el optimismo y positivismo climatológico, y económico que todos deseamos y algunos precisan con urgencia, ello será magnifico para serenarnos de las tensiones padecidas en este periodo de tiempo de verano que aunque sin obligaciones laborales por nuestra jubilación, si las hemos tenido, al menos en una gran parte, cuidando de los nietos y de otras obligaciones familiares sociales o económicas y ahora nos tocará pensar en lo que nos deparará el Otoño e Invierno, que es lo que queda del año 2016.



Solución pasatiempo

A	M	A	N	E	C	I	A	A	T	I	E	N	M	D	E	M	A
B	S	A	L	A	M	I	P	E	R	T	E	N	E	C	I	A	R
U	A	D	A	D	C	A	R	E	C	I	A	E	C	L	S	A	D
N	B	I	F	L	O	R	E	C	I	A	O	Q	I	U	E	E	E
D	L	D	I	S	C	U	C	O	N	O	C	I	A	R	S	O	C
A	N	O	C	H	E	C	I	A	D	E	L	N	E	C	I	O	E
N	C	U	A	N	T	O	A	M	A	S	D	E	S	E	O	M	N
C	E	N	O	N	S	T	E	D	E	L	I	C	I	A	N	G	C
I	O	C	U	A	A	N	T	E	O	U	M	A	S	C	O	N	I
A	G	E	N	C	I	A	O	C	Z	C	O	N	D	U	C	I	A
C	C	O	C	I	A	O	M	I	E	I	N	O	S	S	E	M	A
E	L	E	G	A	N	C	I	A	S	A	P	R	E	C	I	A	H

ATIENDE MÁS A LA MIRADA DEL SABIO QUE EL DISCURSO DEL NECIO  
 CUANTO MÁS DESEO MENOS TENGO, CUANTO MÁS CONOZCO MENOS SE MASH



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

## VI Curso de envejecimiento activo

Daniel Villagrasa Riquelme



*Organizado por la Unión de Jubilados y Pensionistas de UGT-Aragón y la colaboración de la Unión de Jubilados Estatal y el IMSERSO*

*Del 13 al 15 de septiembre de 2016 Orihuela del Tremedal (Teruel)*

Como cada año y dentro de este marco extraordinario hemos celebrado las VI Jornadas sobre envejecimiento Activo con ponencias interesantes y amplio debate de las mismas con un resultado positivo sobre temas que están muy de actualidad y adquiriendo una visión más amplia de los problemas que afectan al colectivo de jubilados y pensionistas. Se abordaron, entre otros, la problemática de la violencia intergeneracional y maltrato, valores de las personas, pensiones y seguridad en el mayor.

Comenzó el acto con la intervención del Secretario General de UJP Aragón, Tomás Yago, quien después de hacer una cronología del curso habló de la necesidad de conectar con la sociedad y el colectivo de las personas mayores para así canalizar las reivindicaciones del sector, organizando para ello la acción dentro del programa aprobado en el último Congreso.

La primera ponencia fue a cargo de Teresa Sevillano, Directora General de Igualdad y Familia del Gobierno de Aragón, y habló sobre "Los valores en las personas" la aportación a la mejora de la sociedad, el crecimiento del colectivo de personas mayores y su implicación en nuevas tecnologías, interacción o voluntariado, evidenciando los valores de solidaridad, equidad y compromiso. No deben de considerarse las prestaciones sociales como un gasto ya que generan empleo que, unido a la prevención, es un gran ahorro para la Sanidad, las personas mayores son claves en la conciliación familiar y son en muchas ocasiones apoyo económico y pilar de la solidaridad intergeneracional, manifestó la necesidad de potenciar la Geriátría, paliar el problema de la pobreza energética que tanto afecta a los mayores y evitar la banalización de los valores.

Posteriormente la profesora de la Facultad de Comunicación de la Universidad San Jorge Manuela Catalá Pérez habló sobre Maltrato y Violencia Intergeneracional. En principio hizo una definición de violento/a, cambio histórico de hechos violentos y sociedad violenta, el diverso tratamiento mediático según la cercanía del caso, así como la



violencia multidimensional individual o colectiva. Dentro de la violencia Intergeneracional y en el ámbito familiar destacar el dato de las denuncias que pasaron de 2683 en 2007 a más de 6000 en 2014, un 223% de aumento, evidentemente se trata de una epidemia oculta, ya que todavía se muestran reacios a denunciar por las consecuencias penales que se derivan así como la vergüenza de explicar los hechos, además el maltrato a los mayores dentro del ámbito familiar a veces es silenciado por el afectado debido a su dependencia afectiva, económica o de movilidad. La causa de este maltrato se encuentra en la distancia generacional, motivos económicos o falta de autonomía física, y una de las formas de avanzar en soluciones es visualizar el problema, tratar de que no permanezca oculto, la sociedad exige una solución para algo que no es nuevo pero que va adquiriendo más relevancia social, mayor cada vez.

### *Envejecimiento Activo y participación Sindical*

*Miguel A. Casanova, Secretario Envejecimiento Activo y Carmen Ledesma Secretaria de Igualdad.*

Esta nueva Secretaría surgida del III Congreso Regional de UJP Aragón enumeró el amplio programa elaborado para este curso, aunque conlleva mucha demanda para las limitaciones de oferta y siendo necesario para ello el voluntariado y compromiso para las nuevas actividades que favorezcan hábitos saludables y actitudes positivas. El envejecimiento de la población es uno de los mayores triunfos y, a la vez, unos de los más grandes desafíos, autonomía, independencia, calidad y esperanza de vida saludable deben pasar a ser objetivos políticos prioritarios





de cualquier gobierno, es por ello que las diversas actividades sobre envejecimiento activo deben complementarse con políticas que mejoren nuestro debilitado estado de bienestar.

## *Los Mayores y el Estado de Bienestar*

*José Luis Romero, Vicesecretario General de Acción Social*

*José Solanas, Secretario Ejecutivo*

En principio se incidió en la necesidad de concienciar sobre Pensiones dadas las amenazas que se ciernen sobre ellas, la situación actual en los apartados de Sanidad, Educación, Servicios Sociales y dependencia con una apuesta clara por el actual sistema de Pensiones.

Se hizo un desglose de las cuentas de la Seguridad Social antes de 2011 cuyos resultados estaban en superávit, las cotizaciones cubrían los gastos y los excedentes generados pasaban al Fondo de Reserva cuya cifra superaba los 66800 millones de euros, las pensiones se consideraban consolidadas y se transformaban en un pilar básico de la sociedad, así como unos Servicios Sociales eficientes con un sistema de atención a la Dependencia que empezaba a cubrir las necesidades asistenciales para las que fue creado. Actualmente la Seguridad Social está en déficit por las cotizaciones y el gasto, y el gobierno recurre sistemáticamente al Fondo de Reserva para pagar las Pensiones dejando actualmente dicho fondo en 24207 millones. A la notable disminución de los ingresos debido a la alta tasa de desempleo y a la baja calidad de los que se crean (salarios bajos =bajas cotizaciones) así como el tipo y la temporalidad de los mismos, hay que sumar los regalos en forma de reducciones, bonificaciones y tarifas planas que el Gobierno disfraza de ayudas a la contratación. En la ley de Dependencia hemos pasado en Aragón de ser una referencia a nivel nacional siendo de las primeras comunidades autónomas en su aplicación a la penúltima con un deterioro significativo, como ejemplo baste el dato de la aportación económica del Gobierno central que en el último año ha sido del 16,5% cuando debería haber sido según la Ley del 50%.

Ante éste deterioro se propone:

- Establecer nuevas fuentes de financiación de la S. Social y reforzar las actuales.
- Exigir que se efectúen los ingresos en el Fondo de Re-



serva de los excedentes de aquellos ejercicios que no se ingresaron.

- Imposibilitar la libre disposición por el Gobierno de cantidades procedentes de Fondo de Reserva.
- Recuperar el consenso sobre el Sistema de Pensiones en el marco del Pacto de Toledo.
- Derogación de la Reforma de las Pensiones (Ley 23/2013) reguladora del factor de sostenibilidad e índice de revalorización.
- Recuperar el IPC como garantía de mantenimiento del poder adquisitivo de las Pensiones.
- Recuperar la compensación por la desviación sobre el IPC previsto tal y como existía antes del año 2012.
- Que el Estado asuma los gastos de Administración de la Seguridad Social.
- Que los incentivos a la contratación salgan de los Presupuestos Generales del Estado y no sean sufragados como hasta ahora por el Sistema de Pensiones.
- Derogación de la Reforma Laboral causa del hundimiento de las cotizaciones.
- Crear empleo de calidad, estable y con salarios dignos base de la sostenibilidad de Sistema de Pensiones.

## *Seguridad en el Mayor. Violencia doméstica Intergeneracional y de Género*

*Beatriz Gambón, Inspectora del CNP, Participación Ciudadana*

Seguidamente y en un tono distendido y agradable nos fueron explicando diversos aspectos desde el punto de



■ ■ ■ ■  
 vista legal, así como consejos e indicaciones de autoprotección. Se indicó las funciones de la Policía o Guardia Civil en los casos del medio rural, así como sus competencias, con la creación del área de Participación Ciudadana se elaboró un plan director donde se incluye el plan Mayor Seguridad, dicho plan engloba todo tipo de delitos relacionado con los mayores.

Se aportaron datos sobre delitos de malos tratos y violencia doméstica cuyas circunstancias ocurren en el entorno familiar, así como los cauces de tramitación de todo tipo de denuncias, fue una charla amena y didáctica con ejemplos de casos desagradables pero que forman parte del acontecer diario.

Para finalizar el acto tomaron la palabra Tomás Yago y Anatolio Díaz Secretario General de UJP – UGT haciendo un pormenorizado análisis de la situación política actual incluyendo todos los problemas que afectan a nuestro colectivo en Sanidad, Dependencia, Educación, Justicia y Pen-



siones, remarcando todo lo dicho en las Jornadas que las ha considerado como un modelo a copiar y un ejemplo a seguir instando a UJP Aragón a seguir desarrollándolas. Puso énfasis en las siguientes acciones a llevar como la Asamblea General del día 22, la concentración en Madrid el día 1 de octubre con jubilados de toda España para posteriormente hacer la petición de la creación del Defensor del Mayor. Hay que hacer valer el peso específico de los jubilados.

# polígono empresarial

**SUELO INDUSTRIAL URBANIZADO**  
**Dos parcelas**  
**4.575 m<sup>2</sup> y 11.028 m<sup>2</sup>**

39

€/m<sup>2</sup>

**Fachada carretera**

Promoción Logística e Industrial  
 Gestión y Desarrollo Inmobiliario  
**EXPOCITY**  
 ☎ 669 817 249

# Menú de otoño

## BOLICHES DEL PILAR

### INGREDIENTES:

(Para 4 personas)

400 g. de judías boliches

1 cebolla.

4 dientes de ajo.

1 vaso de caldo de ave.

Aceite de oliva.

Harina y pimentón dulce.

Sal, laurel y pimienta.

### PREPARACIÓN:



Poner, los boliches, en remojo en agua tibia 10 horas antes de su preparación.

Colocar los boliches escurridos, en un puchero junto con los ajos, una hoja de laurel y un chorrito de aceite, cocerlos a fuego lento, cuando rompa a hervir cortar el hervor con agua fría, así durante 30 minutos.

En una cacerola aparte rehogar en aceite la cebolla muy picada, cuando cambie de color agregar una cucharadita de harina y otra de pimentón dulce remover bien y diluir con el caldo de ave, incorporar seguidamente los boliches bien escurridos dar un hervor de 5 minutos y rectificar de sal.

Servir las judías caldosas en plato hondo con unas guindillas verdes.

## CARPACCIO DE TERNERA

### INGREDIENTES:

200 g. de solomillo de buey

Queso parmesano

Aceite de oliva.

Sal y pimienta.

### PREPARACIÓN:



Procurar que la carne sea de excelente calidad y sin grasa, ya que nos la comeremos cruda.

Colocar un plástico sobre la encimera, untarlo con aceite de oliva e ir colocando encima los trocitos carne que cortaremos con un cuchillo muy bien afilado, cuando tengamos toda la carne cortada, cubrirla con otro plástico untado con aceite, y con ayuda de un rodillo o una botella estirar la carne hasta que quede muy fina, colocarla sobre un plato, aderezarla con aceite de oliva, sal, pimienta recién molida y queso parmesano, decorar con un poco de ensalada.

## SOUFFLÉ DE CHOCOLATE

### INGREDIENTES:

Para el soufflé:

100 g. de chocolate negro.

60 g. de mantequilla.

José Luis Gil Serrano  
Secretario COAPEMA  
Le encanta cocinar



5 huevos frescos.

50 g. de azúcar.

25 g. de cacao en polvo.

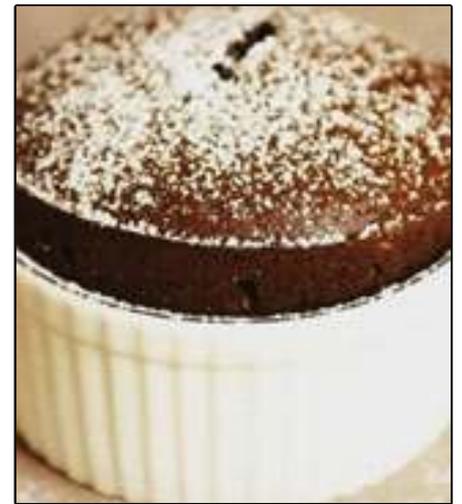
Azúcar glas.

Para el molde:

Mantequilla.

Azúcar.

### PREPARACION:



En una cacerola derretir a fuego muy suave el chocolate y la mantequilla, dejar entibiar y reservar.

Separar las claras de los huevos y montarlas a punto de nieve un poco antes de terminar añadir el azúcar, mezclar despacio y de forma envolvente, reservar.

Una vez haya perdido calor el chocolate añadir las yemas de los huevos y el cacao amargo en polvo, mezclar suavemente e incorporar la cuarta parte de las claras montadas, remover con energía para que la pasta quede esponjosa, seguidamente añadir el resto de las claras montadas, y con una cuchara de madera y mucha suavidad batirlas hasta que quede todo bien mezclado.

Repartir la pasta en moldes, bien untados con mantequilla y azúcar e introducirlos en el horno, precalentado a 200° C., durante unos 10 o 12 minutos.

Servir calientes espolvoreados con azúcar glas.

# Las Ruedas

CATERING



## Nuestros servicios:

### *Empresas*

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

### *Celebraciones Familiares*

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

### *Concentraciones*

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

### *Congresos*

### *Incentivos*

### *Convenciones*

### *Reuniones de Empresa*

### *Cenas de Gala*

### *Cócteles y Buffets*

### *Inauguraciones*

### *Bodas, Comuniones y Fiestas Privadas*

### *Actos Sociales*

### *Escuelas*

### *Residencias*

### *Bautizos*

### *Bodas*

### *Servicio exclusivo para Peñas*

### *Menús para celíacos*

### *Menús para diabéticos*

### *Catering Las Ruedas*

### *Comidas populares de todo tipo.*

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

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

*Pida presupuesto sin compromiso.*

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

 /catering.las.ruedas



Cambia a



# Caja Rural de Teruel



Te ofrecemos  
trato personalizado  
y cercano.



Conseguirás  
rentabilidad para  
tus ahorros.



Dispondrás de  
asesoramiento  
por profesionales  
de confianza.



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



**CAJA RURAL DE TERUEL**