

Los mayores en Aragón



La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer otorga el premio AFEDAZ 2016 al CONSEJO ARAGONÉS DE LAS PERSONAS MAYORES por el continuo apoyo y compromiso que han venido demostrando a lo largo de toda su trayectoria, en pro de las personas con Alzheimer y sus familias.



Colabora:



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



ARAGÓN
RADIO

Aragón Radio a través de Paco Doblas, director del programa “Aquí la Radio”, ha puesto a disposición del Consejo Aragonés de Personas Mayores un espacio radiofónico donde los mayores tenemos la oportunidad de exponer nuestros proyectos, inquietudes, problemas y actividades diarias.

Todos los miércoles, a las 11:35 horas hasta el próximo 18 de enero y en el programa “Aquí la Radio”, voluntarios de distintos centros y asociaciones de mayores, miembros de COAPEMA, están exponiendo sus opiniones sobre:

Envejecimiento activo, Los Mayores cuidadores de Mayores, Aprendizaje a lo largo de la vida, Los Mayores y las TIC, Senderismo y marcha saludable, Jornadas Intergeneracionales, Alimentación y ejercicio físico, Los mayores en el medio rural, Pensiones, El sueño y la salud, Dependencia, Personas mayores y mascotas, Residencias, Listas de espera quirúrgicas y médicas, Los abuelos cuidadores de los nietos y Buen trato vs. Maltrato.

Durante el programa se invita a participar a los oyentes llamando por teléfono y desde aquí os animamos a hacerlo y aprovechar esta oportunidad para que se oiga la voz de nuestro colectivo.



**Cartuja de
Nuestra Señora
de las Fuentes**

Visitas guiadas

Sábados y domingos

Horario: de 11:00 a 14:00 horas

Para visitas de grupos en otras fechas y servicios de transporte, solicitar información en teléfono 678436297



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:
La Asociación de Familiares
de Enfermos de Alzheimer otorga
el premio AFEDAZ 2016 al
CONSEJO ARAGONÉS DE LAS
PERSONAS MAYORES

Redacción:
Carmen Checa
Pilar Andía
José Luis Gil

Coordina:
Elvira Benabarre
admon@coapema.es

COLABORAN:

Fotografía:
KseniaYurchik
Angel Gracia

Textos:
Joaquín Santos
Clínica Torres Lear
Podoactiva
Francisco Morales
Heraldo de Aragón
Fco. Javier Iriarte
Eloy López Gurriá
Julián Romeo
Carmen Checa
Elvira Benabarre
Cheles Cantabrana
Comunicación Rey Ardid
M^a José Martín
Daniel Villagrasa
Guillén Tiestos
María Aladrén
José Luis Artero
Digna M^a Arroyo
Guillermo García Cedrón
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
pdonoso@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

Ha sido una muy grata sorpresa y una emotiva celebración, con la que hemos recibido la notificación de la concesión del Premio AFEDAZ 2016, que se ha dedicado este año a COAPEMA

La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer (ADEFAM), es una de las que más conocen, lo que es el deterioro mental de esos seres queridos que todos tenemos y que pierden su identidad personal, familiar y social, sin dejar de llevar auestas la misma imagen física, lo que tanto contrasta y desorienta a los familiares, y que tanto les hace sufrir, ante un inesperado, impredecible y extraño comportamiento con ellos y su entorno.

La labor dedicada, silenciosa y meritoria que realiza AFEDAZ no puede, ni debe pasar desapercibida en una sociedad donde la sensibilidad a la dedicación generosa y humana de AFEDAZ es a veces difícil de estimular.

Por ello COAPEMA como parte integrante y vinculada a los principios de solidaridad de AFEDAZ, no puede por menos de sentirse más cercana y motivada con este extraordinario y fraternal reconocimiento, que apreciamos en toda su importancia y transcendencia, ya que nos servirá de estímulo para dedicar todo nuestro esfuerzo a incrementar la colaboración con su noble y generosa AFEDAZ

En nombre de COAPEMA reciban junto a nuestro más sincero agradecimiento un saludo muy cordial

Sumario

- COAPEMA ESTUVO CON Arade.....	4
- MIL HistoriASS QUE CONTAR.....	5, 6
- SALUD. Diferencia entre un buen implante y un implante del montón.....	8
- SALUD. ¿Por qué las personas mayores deben hacerse estudio Biomecánico de la pisada?.....	10
- MENTE SANA. Dolor de cabeza.....	12
- COAPEMA ESTUVO EN el Desayuno-coloquio BBVA-HERALDO.....	13
- La Fundación Rey Ardid.....	14
- NOTICIAS. Premios Peón 2016.....	15
- EL VOLUNTARIADO.....	16
- PARTICIPACIÓN. Coapema en el XVIII Congreso Estatal de Voluntariado.....	17, 18
- ¿PROTAGONISTAS?... NUESTROS MAYORES. Años llenos de vida.....	19, 20
- NOTICIAS. Coapema Premio AFEDAZ 2016.....	21, 24
- II Encuentro de la Dependencia en Aragón.....	24
- CONVIENE SABER. El valor de la Persona Mayor.....	25, 26
- La Fundación Rey Ardid cumple 25 años consolidando la atención a las Personas mayores como una de sus áreas principales.....	27
- ACTIVIDAD COAPEMA. Jornada de Puertas Abiertas para las Personas Mayores a la Feria General de Zaragoza.....	28, 29
- ENVEJECIMIENTO ACTIVO. Rondalla El Terminillo.....	30
- TRABAJO SOCIAL. Espacio de información, promoción y defensa. Derechos Sociales.....	31, 32
- COACH. El arte de Crear.....	33
- PSICOLOGÍA. Relación Enfermiza.....	34
- EL ABOGADO RESPONDE. La vecindad civil aragonesa.....	35
- COAPEMA ESTUVO EN... Entrega de Premios de Hostelería y Turismo de Aragón 2016.....	36
- FORMACIÓN. Cómo ser una ciudad amigable con las personas mayores.....	37
- CURIOSIDADES. El reloj de la Puerta del Sol.....	38, 39
- La Navidad de un ser solitario.....	40
- CON BUEN GUSTO. Menú de Navidad.....	41, 42



, en su apuesta por la formación de los profesionales para mejorar el servicio hacia las personas mayores está realizando una serie de jornadas dedicadas a las buenas prácticas en su cuidado y atención.

AVANZANDO A CUIDAR SIN SUJETAR

27 de octubre.-Tras la bienvenida a todos los asistentes y presentación de las intervinientes por parte de Paquita Morata, gerente de ARADE, entidad organizadora de la jornada, abrió la sesión doña Julia Marco, Jefe de Sección de Calidad y de Centros de Acción Concertada del IASS. quien transmitió la buena relación existente con Arade e informó de la colaboración pública-privada a través del II Acuerdo Marco en el sector mercantil, incluyéndolo en la red de servicios sociales a través de las plazas concertadas. Y todo lo que se está haciendo desde su departamento en un tema tan controvertido como son las sujeciones.

A continuación, la doctora en geriatría, Ana Urrutia y Presidenta de la Fundación Cuidados Dignos, fue la encargada de enfocar el tema como un Modelo de cuidados y gestión que permite avanzar en el cuidado y atención centrados en la persona dependiente. Cuyo objetivo está centrado en las necesidades, preferencias, hábito de vida, etc. del usuario.

Asimismo, dio cuenta de las reglas que proporciona la "Norma Libera-Care" y que garantizan la buena gestión de las su-

jeciones restrictivas y la posibilidad de su eliminación sin abandonar la seguridad de la persona.

Felicitamos desde estas líneas a la organización y su ponente, por la envergadura del tema y la fluidez y claridad con que fue desarrollado.



1ª JORNADA ENDOCRINO-METABÓLICA EN PACIENTES MAYORES

10 de noviembre. -En esta ocasión, a través de dos grandes profesionales de la Endocrinología y la Nutrición del Hospital Royo Villanova: las doctoras Concepción Vidal y Ana Cris Camuñas, abordaron dos patologías cada vez más presentes en las personas mayores, la disfagia y la glucemia. Mostraron que, a través de un sencillo test, se puede saber si

hay dificultad al tragar en el paciente y, a continuación, por medio de la ingesta de fluidos, se puede detectar el grado de disfagia existente.

En cuanto a la glucemia, se expuso la existencia de una insulina de nueva generación, Toujeo, la cual proporciona niveles de glucemia más estables a lo largo del día y más sencilla de administrarse en cuanto a horarios.

Los nutricionistas Alberto Caverni y Rocio Uldemolins, mostraron de forma práctica la comodidad y eficacia, desde un punto de vista nutricional, de la utilización de espesantes en pacientes con disfagia, así como la importancia de la formación del personal sobre temas dietético-nutricionales porque es la manera de dar una calidad de vida a los usuarios.



Redacción COAPEMA

MIL HistorIAS QUE CONTAR



Joaquín Santos
Director-gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS)

Permitidme que en primer lugar utilice este espacio en vuestra revista para agradecer el premio que el COAPEMA ha otorgado este año al IASS. Es para nosotros un enorme honor. Nos sentimos reconocidos por quienes más nos importan y eso es lo más importante que te puede suceder cuando te dedicas al servicio público. En nombre de todos los empleados públicos del IASS: muchas gracias.

Permitidme que comparta con vosotros una reflexión un tanto general que me vengo haciendo últimamente: los Servicios Sociales no estamos sabiendo comunicar bien que nuestra historia la componen un montón de historias de éxito. Esto es algo que nos pasa especialmente en los últimos años en los que hemos entrado en una especie de bucle depresivo en el que hemos dejado de creer en nosotros como nación, como comunidad, como país.

Permitidme que os proponga otro punto de vista. Se que es parcial y que tenemos motivos más para la ocupación que para la preocupación, pero lo que os quiero plantear creo

que debe formar parte de la solución a nuestros problemas colectivos.

Os propongo una mirada al pasado, que es otra forma de mirar el presente. Vengo manteniendo últimamente que la generación que hoy conforma el grueso de lo que conocemos como “Personas Mayores” es la generación del éxito de España. Es la generación que supo cerrar las heridas, la que construyó la democracia real que vivimos todos los días. Miles y miles de personas organizadas en cientos, miles de entidades y grupos formales o informales que dan vida a la vida. Miles de empresas pequeñas y grandes, organizaciones sociales y políticas, sindicatos y asociaciones vecinales, de agricultores o de mujeres han sido construidas, diseñadas, inspiradas, trabajadas, soñadas por vosotros y vosotras.

Cuando era niño (ya peino alguna cana) en mi barrio no había nada, absolutamente nada. Ni parque, ni Instituto, ni centro de salud, ni centro de servicios sociales, ni escuela

■■■



infantil, ni...Sólo había calles, bares y el refugio de alguna parroquia. Desde ahí hasta aquí nos encontramos con el éxito de miles de ciudadanos y ciudadanas que día a día habéis construido el Aragón que hoy disfrutamos.

En la escuela me explicaban que España era el primer país en vías de desarrollo. Mariano Haro quedaba cuarto en las Olimpiadas de Munich en 1972 (nuestro mejor resultado en esos Juegos) y los connacionales arrastrábamos un pesimismo que parecía cosa natural. De entonces aquí, los que hoy sois "mayores", habéis, hemos, llevado a nuestro país a ser uno de los más desarrollados del mundo, a mejorar nuestros estándares en sanidad, educación, cultura, deporte, economía. Creo que si somos sinceros con nosotros mismos descubriremos que vivimos más (nuestra esperanza de vida se ha alargado en más de 10 años) y vivimos mejor. Espero que no suene excesivamente triunfalista. Es cierto que en los últimos años no nos ha ido bien. Que hemos cometido errores. Que hemos descendido en nuestros estándares. Que ha habido recortes. En estos momentos estamos intentando recuperar el terreno perdido. No tanto para recuperar exactamente lo que había. Sin duda había cosas en las que no acertábamos y no se

trata de recuperar aquello en lo que nos equivocábamos.

Pero vayamos más a lo concreto, a lo cercano a nosotros, hemos sido capaces de construir el Sistema Público de Servicios Sociales. Hemos dado lugar a la existencia de toda una red municipal de servicios que antes eran inexistentes, hemos creado una red de protección que atiende a las personas con discapacidad que antes se quedaban encerradas en sus casas, hemos aprobado una Ley de Dependencia (que, aunque nos queda mucho por hacer) pretende proteger los riesgos asociados al alargamiento de nuestra esperanza de vida. En estos años habéis sido, hemos sido, capaces de crear cientos de asociaciones de personas mayores en Aragón. Todas, integradas en el COAPEMA, trabajáis día a día por dar más sentido a nuestras vidas y a nuestra convivencia. ¡Menuda historia de éxito que sois cada uno individualmente, menuda historia de éxito que sois cuando os unís/nos unimos!

No hace demasiado he leído una opinión que me ha dejado huella. A veces no se trata tanto de agradecer lo que hemos hecho como de reconocer que lo hemos hecho bien, que hemos hecho lo correcto. Así pues, sencillamente, dejadme que os diga: ¡Buen trabajo!



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@cnhelios.com

Diferencia entre un buen implante y un “implante del montón”



Las claves fundamentales a tener en cuenta para que cuando nos pongamos un implante salga todo bien, sea duradero, dé un buen resultado y nos permita presumir de una sonrisa de oreja a oreja son:

1. Que el implante esté *bien colocado, que esté en su sitio*. Para ello haremos un TAC. Actualmente no es adecuado colocar implantes dentales sin un estudio previo con una herramienta de diagnóstico radiológico en tres dimensiones. Con este tipo de imágenes podemos elegir el sitio ideal para colocar un implante. Nos permite observar las condiciones del lugar donde queremos colocar el implante; si por ejemplo observamos que la cantidad de hueso es insuficiente, podemos diseñar técnicas para hacer crecer ese hueso. Cuanto más se estudie el caso más posibilidades tenemos de que quede bien.
2. *Previsión del resultado*. Mediante técnicas clásicas y técnicas moder-

nas informáticas: además de elegir el sitio e identificar la mejor zona de hueso, colocaremos el implante donde vaya a trabajar bien y donde el diente quede bonito. Nuestras técnicas nos permiten ver el resultado virtual: antes de colocar las raíces (los implantes) construimos los dientes, vemos cómo quedan, y si nos gusta y coincide que en esa zona hay buen hueso, decidimos colocar allí el implante.

3. *Propiciar un ambiente relajado*. Lo común es que acudir al dentista genere ansiedad. Un ambiente relajado es bueno para que el paciente no sufra, pero también para que el dentista trabaje mejor. Además, hay una tendencia a correr si el especialista advierte que el paciente no lo está pasando bien. Por eso, en Centro Dental Torres Lear disponemos de tres niveles de sedación: con fármacos, con Óxido Nitroso por vía inhalatoria y un tercer nivel que cuenta con la presencia de un especialista anestesiólogo.

4. Aunque los dentistas le ponemos mucho cariño, no conseguimos que los pacientes vengan “a pasarlo bien”, así que es muy importante planificar bien el tratamiento y *aprovechar muy bien la sesión*.

Utilizando las mejores tecnologías y herramientas, en una misma cita es posible quitar esa raíz natural que ya no nos sirve, colocar el implante e incluso aplicar técnicas de regeneración si fuese necesario. En algunos casos podemos instalar ya los dientes fijos. Conseguimos así que el paciente venga menos veces al dentista.

5. *Siempre se sale de las sesiones con los dientes colocados*. En nuestro centro está protocolizado, para nosotros es “obligatorio”. Son dientes de “poner y quitar” que se pueden aplicar en todos los casos y son razonablemente económicos. En algunas ocasiones colocamos los dientes completamente fijos: bien sobre implantes existentes bien sobre los implantes recién colocados. Al menos para poder sonreír y hacer una vida normal.

6. *Construcción del diente*: Cuando hablamos de implantes nos referimos a la raíz o raíces artificiales. Sobre ellos colocaremos uno o varios dientes, de manera que la construcción puede ser de materiales de mucha calidad como la cerámica o más económicos como la resina. Es importante la elección de los materiales y también lo es trabajar sin prisa así que cuando los implantes se han integrado en el organismo, haremos, sin coste adicional, las visitas necesarias hasta que consigamos el resultado buscado por el dentista y por el paciente.

¡Disfruta de la vida con una amplia sonrisa!

**STOP
RONQUIDOS**

PUEDEN
SER
**SÍNTOMA
DE APNEA**

**TARIFAS
AHORRO
en
IMPLANTES**



Centro Dental Torres Lear

Pº INDEPENDENCIA 5, entlo.

50001 Zaragoza

L-J de 9.00 a 20.00

V 9.00 a 15.00

976234333



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

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



www.torresclinicadental.com
clinatorres@hotmail.com



**NUESTRO LABORATORIO DE
PRÓTESIS GARANTIZA**

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

¿Por qué las personas mayores deben hacerse un estudio biomecánico de la pisada?

El pie de una persona mayor puede presentar multitud de “pequeños problemas” que contribuyen a disminuir su calidad de vida y a veces limitan su actividad física. Muchas veces se piensa que los estudios biomecánicos de la marcha o la pisada son pruebas especialmente indicadas para deportistas, sin embargo, son estudios que se aconseja realizar al menos una vez en la vida a cualquier persona, y más especialmente a las personas cuando entran en la madurez.

Los estudios biomecánicos son pruebas diagnósticas que permiten analizar la forma de pisar de una persona con mucha precisión y poder relacionar con ella una patología actual o futura. “Son pruebas muy completas, y son el paso previo para poder prescribir plantillas personalizadas como tratamientos para poder paliar el avance y las consecuencias de muchas dolencias que se manifiestan de manera más aguda en las personas mayores, provocando muchas veces dolores en los pies y mermando mucho su movilidad y su calidad de vida”, explica Carlos Martín, podólogo responsable de Podoactiva en Zaragoza y Teruel.

Las plantillas personalizadas pueden 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, pérdida de fuerza y estabilidad, etc., además de que ayudan a corregir disfunciones de otras partes del cuerpo, como la rodilla, cadera o espalda.

Una patología frecuente en las personas mayores es el llamado pie diabético, que sufren quienes padecen esta enfermedad. “Recomendamos que al menos una vez al año acuda al podólogo a realizar un cribaje neuropático y vascular para hacer un seguimiento de la evolución de la enfermedad”, subraya el podólogo de Podoactiva.

También en edades avanzadas se puede acentuar el pie plano debido a procesos artrósicos y neuropáticos. Debido a la disminución del arco interno pudiendo generar molestias en zona de antepié y talón. Es frecuente además que en el pie plano aparezcan zonas de callosidades y dolor en la planta de los pies cerca del inicio los dedos que se acentúa al caminar (metatarsalgia).

Otras patologías frecuentes que pueden diagnosticarse con un adecuado estudio biomecánico de la pisada es el llamado neuroma de Morton y la

fascitis plantar que se deberá tratar con plantillas personalizadas. El neuroma de Morton es una degeneración del nervio digital plantar por atrapamiento, causante de producir dolor a nivel metatarsal y que curiosamente, tiene una mayor incidencia en mujeres.

Respecto a la fascitis plantar, es un problema bastante habitual, algunos de los estudios apuntan que alrededor del 10% de la población puede llegar a padecerla en algún momento de la vida. “Se manifiesta principalmente por un dolor agudo en la zona interna del talón, más intenso cuando se dan los primeros pasos”, explica Martín, quien subraya que “es una patología que puede tener muchas complicaciones y generar mucho dolor, si bien la experiencia está demostrando cómo las plantillas personalizadas están ayudando a las personas que la sufren”.





→ **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



Dolor de cabeza

Francisco Morales

Neurólogo

Vocal C. Permanente COAPEMA



El dolor de cabeza, cefalea o cefalalgia es una de las dolencias más frecuentes en cualquier época de la vida. El dolor de cabeza debe diferenciarse de otros dolores que afectan a zonas concretas de la cara o del cuello que pueden ser calificados como neuralgias o proyecciones dolorosas sintomáticas a un determinado proceso, cual pudiera ser una sinusitis, o una artropatía de la articulación temporo-mandibular.

Hay dolores de cabeza como las llamadas cefaleas paroxísticas que son poco frecuentes, pero son verdaderamente molestas, cual pudieran ser la cefalea en racimos, hemicránea paroxística y otras.

El dolor de cabeza puede ser sintomático a procesos que pueden estar ocurriendo dentro del cráneo, aunque afortunadamente, los dolores más frecuentes no son secundarios, sino que pertenecen a las llamadas migrañas (jaquecas) o a la nominada cefalea tensional, ambas entidades constituyen la mayoría de los dolores de cabeza.

La migraña suele aparecer en personas jóvenes e incluso en la niñez, y puede acompañar al sufriente durante toda la vida. Son episodios de dolor de cabeza generalmente en un lado de la cabeza, de características generalmente pulsátiles, y que pueden acompañarse de náuseas y vómitos, y de intolerancia a la luz, los pacientes suelen acostarse y apagar la luz. La jaqueca o migraña tiene en muchos casos características de padecimiento familiar. En ocasiones se preceden de las llamadas auras, entre las auras la más común es la visual: puntos o zigzag brillantes en uno de los lados, ello constituye la llamada migraña oftálmica.

La cefalea de tipo tensional es el más frecuente de los dolores de cabeza y es la que casi todo el mundo ha sufrido

más de una vez. Por distintas causas, cual pudiera ser haber dormido, poco o el haber estado pensando en algo molesto durante un mal rato, luego puede motivarse un dolor no muy intenso general de la cabeza, sin diferencias de lado. Suele remitir con un moderado analgésico, o mejor espontáneamente.

Por distintas circunstancias una migraña o una cefalea de tipo tensional, pueden ocurrir cada día, y configurar lo que se ha dado en llamar cefalea crónica diaria, muchas veces detrás de esta perduración de dolor casi continuo, existe un hecho y es el abuso de analgésicos. Cuidado, por ello, en la toma de calmantes del dolor. En otras ocasiones es bien cierto que la existencia de crisis de migraña puede generar la mencionada cefalea crónica.

El uso de analgésicos para quitar el dolor de cabeza debe ser muy cuidadoso y se ha de escuchar al médico, las recomendaciones que haga en el tipo de fármaco que se debe utilizar, y también el punto y momento en el que no haya otro remedio que emplearlo. En las crisis de jaqueca o migraña debe ser un tipo de medicación que actuando sobre el mecanismo de desencadenamiento suprime éste, y en otros tipos de dolor deberá ser un analgésico.

En ocasiones se deberá tomar profilaxis con medicación planteada para suprimir o reducir las crisis migrañosas y en otras ocasiones se deberá hacer tratamiento para salir de una cronificación dolorosa.

Un dolor de cabeza, que suele acontecer en la vejez, es la llamada cefalea hipónica, y se trata de un dolor, que despierta al sufriente durante el sueño, este dolor puede durar varias horas.

Desayuno-coloquio “EL FUTURO DE LAS PENSIONES”



Celebrado el 29 de noviembre, en el hotel Reina Petronila, organizado por HERALDO DE ARAGON y BBVA, con el tema “El futuro de las pensiones”. Intervinieron Luis Ferruz, Catedrático de la Universidad de Zaragoza y Luis Vadillo, del BBVA. Actúo como moderador, Javier Rueda, director de economía de Heraldo de Aragón.

Asistieron más de un centenar de personas del ámbito institucional, empresarial y universitario, con una participación muy animada, dado el interés que despertó el tema entre los asistentes.

Hablaron en ambas intervenciones de los cambios que ellos creen se deberían introducir en el sistema público de pensiones a corto plazo y como se debería abordar el medio y largo plazo, que sería “más empleo, de más calidad y con mayor productividad”. Según Ferruz “no se puede sostener una pirámide poblacional con cada vez más pensionistas, (ahora son 9 millones y se espera que alcancen los 15 millones en el año 2050) y menos cotizantes”. Se mostró partidario de aumentar los ingresos al sistema con la creación de impuestos finalistas, un mayor gravamen para hidrocarburos, nuevas tasas medioambientales, así como

una rebaja del impuesto de sociedades para que las empresas puedan crear empleo. Insistió en que es necesario trabajos estables y mejor pagados para la sostenibilidad del sistema.

Para Vadillo, “habrá que trabajar más, jubilarse más tarde y asumir que tendremos pensiones menos generosas de las que hoy garantiza el Estado, porque se está hablando de un sistema público de reparto, dado que gastamos más de lo que ingresamos, será necesario un sistema de ahorro complementario”. Señaló que “los retos de nuestro sistema público de pensiones sean la sostenibilidad y la suficiencia, y habría que alargar la edad de jubilación y favorecer que la gente siga trabajando porque va a vivir más tiempo”.

Los dos ponentes insistieron en la necesidad de alcanzar, con el consenso de todos los partidos políticos, un gran pacto de Estado que con los cambios necesarios asegure la viabilidad del sistema público de pensiones y mejore la cultura financiera del ahorro en España.

Fuente: Heraldo de Aragón



La Fundación Rey Ardid

Fco. Javier Iriarte Irurzun
Presidente COAPEMA



Aunque con toda seguridad, muchos de los lectores de este artículo, ya conocen la gran labor de la Fundación Ramón Rey Ardid, hay otros muchos que no, y otros desearían conocer algo más de esta extraordinaria iniciativa aragonesa, y yo quiero aportar algún pequeño dato

¿Porqué la Fundación lleva el nombre de Rey Ardid? Pues bien, ello es debido al Profesor de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Zaragoza a quien dedicaron su nombre.

Don Ramón, como algunos le llamábamos, era una excelente persona, a la que le acompañaba una profunda humanidad, unida a una inteligencia fuera de lo común, y que además tenía la habilidad de poder aunar esas dos cualidades, las que no siempre van de la mano

Ya en 1945 fue Director del Sanatorio Psiquiátrico Nuestra Señora del Pilar de Zaragoza y en 1966 primer Catedrático de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Zaragoza

Realizó muchas actividades científicas, fue Académico de la Real Academia de Medicina, creó muchas publicaciones científicas, desarrolló investigaciones, impartió conferencias en Austria y Alemania, hizo variadas traducciones entre ellas de Freud...

Su faceta lúdica de jugador de Ajedrez, fue también todo un éxito, llegando a ser campeón de España durante varios años y llegando a competir con grandes maestros internacionales. En ese campo también dejó su huella.



Dr. Ramon Rey Ardid frente tablero de ajedrez

Pero existía otra faceta muy humana del Profesor Don Ramón Rey Ardid, que ya defendía en los foros internacionales de Ginebra, donde fue miembro fundador del Movimiento de Medicina de la Persona. Con ello queda patente su sensibilidad al respeto a la Persona, ya que siempre y en aquellos tiempos más, las patologías mentales, arrinconaban al olvido y descartaban socialmente a los desgraciados pacientes que las sufrían.

A los pocos años de su fallecimiento, la Ibercaja puso de nuevo el nombre Fundación Ramón Rey Ardid al torneo de Ajedrez, de donde con la valiosa ayuda de grandes profesionales dedicados sobre todo a la rehabilitación de pacientes psiquiátricos, surgiría la creación de la magnífica, generosa e imparable Fundación Ramón Rey Ardid

Como sus responsables la describen: "La Fundación Ramón Rey Ardid es una entidad sin ánimo de lucro que dedica sus esfuerzos a las personas y grupos con discapaci-

dades, deficiencias y minusvalías, en especial relacionadas con la salud mental, así como a otros colectivos que presentan dificultades para su integración social".

Los resultados vienen siendo cada vez más positivos. Prueba de todo ello, son sus fructíferos resultados en pro del desvalido, del necesitado y del descatalogado socialmente, que en la Fundación Ramón Rey Ardid, encuentra de nuevo su consideración humana y su personalidad ignorada

Y ¡qué ejemplo nos dan! todos aquellos, que ofrecen su tiempo, su trabajo, y sus sonrisas a aquellos que más lo necesitan.

Y ¡qué ejemplo nos dan! aquellos, que, teniendo torres, caballos, alfiles, reyes y reinas en el Ajedrez de su vida, reciben como máximo galardón y premio excepcional El Premio Peón

Respetables amigos, os enviamos nuestra Enhorabuena y, nuestras más sinceras gracias.

PREMIOS PEÓN 2016 DE LA FUNDACIÓN REY ARDID

La X edición de los Premios Peón de la Fundación Rey Ardid reconoció a las instituciones y personas que respaldaron y apoyaron la creación de un proyecto de gestión de la primera Unidad de Media Estancia de Salud Mental en Aragón, inicio de la Fundación Rey Ardid, hace ahora 25 años.

El pasado 21 de noviembre, en la sala de la Corona del Edificio Pignatelli de Zaragoza, recibieron sus galardones el Gobierno de Aragón, como institución que ha sabido dar respuesta a las necesidades del tercer sector a lo largo de los últimos 25 años y, que hoy sigue confiando en entidades no lucrativas para la gestión de algunos servicios sociales; a Ibercaja, como entidad que ha apostado por la financiación de proyectos sociales en todo el territorio aragonés abriendo el acceso al crédito y apoyando labores sociales a través de la Obra Social y los acuerdos de gestión; y, al ya fallecido profesor Antonio Seva, catedrático de Psiquiatría de la Universidad de Zaragoza, que impulsó un modelo pionero de atención socio-sanitaria para enfermos Mentales.

Con motivo de su 25 aniversario, la Fundación Rey Ardid también quiso homenajear de forma especial a sus usuarios y familiares, principal razón de ser de la entidad; a los trabajadores que han compartido su trayectoria profesional con la Fundación durante estos 25 años; y, a los diferentes presidentes de la entidad durante este tiempo.

Alfonso Vicente, presidente de la Fundación Rey Ardid,



hizo un breve recorrido en el tiempo de esos 25 años vividos por la entidad, tratando de no dejarse nada ni a nadie en el tintero del recuerdo y, señaló que “Rey Ardid seguirá haciendo lo que ha hecho hasta ahora porque, sólo aspira a repartir dividendos sociales en Aragón.

Javier Lambán, presidente del Gobierno de Aragón, también presente en el acto, destacó “la especial sensibilidad de su gobierno con un sector que confía que sea reconocido y parte integrante de los servicios públicos aragoneses”. Y añadió su confianza en que el reciente Decreto-Ley de Concertación se convierta pronto en una Ley que beneficie a todos los aragoneses”.

Finalmente, fue la viuda del profesor Antonio Seva, Asunción Fernández, quien recogió su Premio Peón Especial a título póstumo

25 años entre personas, este es el lema que mejor define e identifica la trayectoria de la Fundación Rey Ardid durante este cuarto de siglo, porque su trabajo, esfuerzo y dedicación se basan en trabajar con personas, por y para personas, ellas son el centro y la razón de ser de la Fundación.

Durante estos años la Fundación Rey Ardid ha crecido y evolucionado adaptándose a las necesidades sociales que han ido surgiendo en el entorno, ampliando así sus áreas de intervención para dar cabida a la atención de los grupos más frágiles de la sociedad.

Desde el Consejo Aragonés de las Personas Mayores, nuestra más sincera enhorabuena a la Fundación Rey Ardid, trabajadores, usuarios, voluntarios y simpatizantes, en este su 25 Aniversario.

Redacción COAPEMA



5 de diciembre, Día Internacional del Voluntariado. EL VOLUNTARIADO

En las peores horas del agresivo invierno. Hacia el centro del más crudo glacial en noche cerrada, con escasas estrellas en el firmamento, huidas de la contaminación lumínica, brillantes con hirientes parpadeos por el exceso de frío. En una ciudad con el corazón helado y la solidaridad dormida en camas de regio dosel. Caminando en busca de un rápido medio de transporte que minimizara el excesivo contraste con un interior, cálido y acogedor. Embozado hasta las cejas, dejé atrás la zaragozana calle de Cesáreo Alierta, camino de Plaza de Aragón, sin dar demasiada importancia a los bultos envueltos en cartones como fardos abandonados en algunos patios, que aparecían a lo largo de mi recorrido por Paseo de la Constitución, siempre atento a la caza de un taxi que nunca aparecía.

Sobrepasando la flamante oficina de Bankinter, al lado mismo del número 13, en el interior de los sucios y lóbregos porches, unas personas ajenas al frío se arremolinaban alrededor de un cuerpo que yacía en el suelo, arrinconado en uno de los lados más protegidos del soportal. Cuando pasé a su altura, con una cautela rayana en el temor, distinguí entre aquellas sombras la cara de mi colega José María. Mi alegría fue tranquilizadora y mi curiosidad absoluta. Sin ningún tipo de pudor, le pregunté casi a bocajarro: "¿qué sucede?". Su contestación me dejó un poco perplejo. José María me dijo: "estamos recogiendo indigentes". Como es natural, me interesé por una situación desconocida para mí; me aproximé al grupo para intentar no perder nada de lo que allí acontecía y me di de frente con un hombre de mediana edad, envuelto en cartones

y mantas malolientes, atemorizado y a la defensiva; aterido de frío y casi sin habla por el temblor de sus mandíbulas, estrujando un cartón de vino tinto, que solo contenía el aire gélido de la noche, y receloso en exceso de sus exiguas posesiones. Tres personas intentaban romper su negativa, con una paciencia infinita, para trasladar su maltratado cuerpo a un lugar donde vidas errantes, que pernoctaban en la calle, pudieran resguardarse de los temibles fríos invernales. No fue fácil persuadir a este hombre, pues sus razonamientos, aunque pueriles, los defendía con gran encono. Sentados a su alrededor, conversando pacientemente con él y después de ingerir tres tazas de humeante caldo que aparecieron milagrosamente de un enorme termo, rompieron su tenaz resistencia. Arropado con cariño, fue acompañado hasta una furgoneta que estaba esperando para llevarlo, junto a otras personas en la misma situación, a un grato refugio donde la fría noche no hiciera peligrar su vida.

Una vez en el confortable interior del taxi, me sentí culpable y un poco avergonzado por la lección recibida

de estas personas que voluntariamente y con un sentido de la solidaridad extraordinaria, sacrificaban la comodidad de sus vidas, superando la adversidad, para ayudar a personas especiales con grandes necesidades.

Fue un duro golpe para mi egocéntrica vida, pues, hasta ese momento, no había sopesado la brutal existencia de algunas personas que, sin techo ni hogar, malviven en nuestras calles, totalmente desarraigadas de una sociedad individualista y, por lo general, poco solidaria.

Este incidente, con toda su crudeza, me hizo reflexionar sobre la capacidad de sacrificio y entrega a los demás de todas las personas que realizan funciones de voluntariado en cualquiera de sus múltiples facetas.

Me gustaría que estas breves líneas sirvieran de homenaje a ese grupo de personas valientes que generosamente ejercen el voluntariado, entregándose al servicio de los más necesitados.





COAPEMA EN EL XVIII CONGRESO ESTATAL DE VOLUNTARIADO

Durante los días 24, 25 y 26 de noviembre de 2016 se ha celebrado en Huesca el Decimoctavo Congreso Estatal de Voluntariado.

El Palacio de Congresos de Huesca ha acogido durante estos días a más de 800 personas de organizaciones de voluntariado de toda España, que han seguido el desarrollo del congreso estructurado en tres módulos:

- Gestión del conocimiento y promoción de la innovación y calidad
- Diversidad y potencialidades desde la nueva normativa
- Participación y solidaridad a través del voluntariado

Las ponencias, mesas redondas, comunicaciones y talleres fueron las herramientas que facilitaron la labor de transmisión de conocimientos y experiencias sobre los tres temas propuestos por la organización del congreso.

La ponencia inaugural “La magia transformadora del voluntariado. El papel del sistema educativo en la transmisión de valores” corrió a cargo del que fue Rector de la Universidad de Zaragoza y presidente de la CRUE (Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas) D. Manuel López.

Desarrolla el tema de las capacidades humanas en la línea de pensamiento de la filósofa americana Martha Nussbaum. Considera que el hacer crecer las capacidades humanas y transmitir valores es educar. El altruismo es el motor que mueve a los voluntarios. Piensa que falla la Universidad cuando esta transmisión de capacidades y valores no se consigue.

La mesa redonda sobre “Información y reconocimiento de la realidad del voluntariado, como base para la planificación de acciones” en la que participan:

- M^a Celeste Dávila, profesora de la Universidad Complutense de Madrid, se pregunta desde la perspectiva psicosocial: Qué motiva a los voluntarios, con-



secuencias del voluntariado y porque permanecen los voluntarios en una organización.

- Vicente Ballester, profesor de la Universidad de Granada; hace referencia a la ley 45/2015 del voluntariado, que reconoce lo aprendido en el voluntariado; los distintos aprendizajes: formal, no formal e informal. Con la validación de este reconocimiento termina su exposición.
- Carlos Capataz, Director de voluntariado de Cruz Roja, plantea la transformación digital de las organizaciones de voluntariado. Este proceso de digitalización depende de varios factores como son valentía, necesidad, humildad y tecnología de las organizaciones. En la sociedad del conocimiento considera imprescindible esta transformación.

El viernes 25 la ponencia que abrió el módulo segundo fue “La nueva Ley de Voluntariado, marco de oportunidades para la participación comprometida de la ciudadanía”. El ponente Pablo Benlloc Sanz, profesor de la Universidad Rey Juan Carlos, reflexiona sobre la nueva Ley 45/2015 de 14 de octubre de Voluntariado, que en su opinión afianza y consolida los pilares del voluntariado, con un modelo basado en las asociaciones; si bien hay aspectos como: cuantos voluntarios son necesarios para ser asociación y el de la gratuidad pendientes de un desarrollo reglamentario.





En la mesa redonda “El voluntariado, una mirada desde sus protagonistas y otros agentes” participaron:

- Sergio Castel, de Aragón Participa, informa sobre la preparación de la nueva ley autonómica de voluntariado y La estrategia Aragonesa de Voluntariado.
- Sebastián Mora, de Cáritas España, habla de la gobernanza flexible en las organizaciones; sin confundir las organizaciones sociales y de voluntariado.
- Natalia Montero, de Forética, perspectiva de la Responsabilidad Social Empresarial (RSE) sobre el voluntariado corporativo.
- Silvia Arias, Universidad Autónoma de Madrid, habla sobre la entrada de la Responsabilidad Social Corporativa (RSC) en los años noventa del siglo pasado en la universidad y las aportaciones desde la investigación y la formación postgrado al tema de voluntariado por parte de las universidades.
- Nuria Rivas de ADAMPI (Asociación Nacional de Amputados) reivindica el empoderamiento de los individuos con limitaciones físicas como voluntarios.

El taller de “Tecnología y redes” dirigido por Carlos Gurpegui, social media manager, muestra como las nuevas tecnologías influyen sobre la forma de trabajar de las entidades y la gestión del conocimiento en las redes, con un ejemplo del IES Parque Goya usando la red EDMONDO.

La última mesa redonda del congreso: “Innovación como instrumento para la participación social y transparencia en las entidades de voluntariado” nos dio la oportunidad de escuchar a:

- Marisa Gómez Directora de la Plataforma de ONG de Acción Social en Madrid,
- Elena Rodríguez Directora Ejecutiva de la Plataforma del Tercer Sector
- Ana Santa responsable de proyectos en el Instituto para la Calidad de las ONG, hablando de la innovación social, la Ley 43/2015 de 9 de octubre del Tercer Sector de Acción Social, III Plan estratégico del Tercer Sector de Acción Social 2017-2020 y la calidad en las ONG según la norma del Instituto para la Calidad de las ONG.

Dentro de las comunicaciones sobre “Experiencias de vida de personas voluntarias. Diferentes entornos y destinatarios.” Participó nuestro presidente Javier Iriarte presentando el desarrollo y ejecución de la Encuesta sobre la salud de las Personas Mayores en Aragón.

La muestra de población a encuestar se estratificó por edades, quinquenios a partir de 65 hasta +90 años, de personas no dependientes y el tamaño de muestra en función de los habitantes de los núcleos de población. En la cumplimentación de las 814 encuestas se invirtieron más de 1.289 horas de encuestadores—se computan tiempos de formación, viajes y realización encuestas—y se recorrieron más de 8.800 Km. por todo el territorio aragonés.

Para la conferencia de clausura la organización eligió al escritor y profesor de Deusto Business School José M^a Gasalla. Más que ponente resultó ser un histrión, que creando un espectáculo en el que implica a los asistentes, coloca sus mensajes sobre la confianza, extendiéndose a la autoconfianza, autoestima, autodisciplina... Para conseguir la confianza el mensaje debe ser sencillo, que nada tiene que ver con simple. Consiguió, como final de su conferencia, que la mayoría de los asistentes en pie coreasen su actuación.

Para ver más información ir a
<http://voluntariadoaragon2016.es/>



Años Llenos de Vida



Muchos conocemos a personas que son realmente admirables por una u otra causa, incluso por muchas a la vez, que tienen unos valores y un bagaje de vida digno de mención. A través de las páginas de esta revista, queremos rendir un homenaje muy merecido a Antonia Gracia Guitarte, nacida en Teruel el 10 de agosto de 1926 y, que, con sus 90 años cumplidos es un ejemplo vivo de como aprender a envejecer y envejecer aprendiendo, porque ella sigue teniendo ilusiones y proyectos nuevos.

Se casó a los 20 años con Félix Royo Elena, tuvieron seis hijos, todos varones, el hijo mayor se lleva solo cinco meses con el hermano pequeño de Antonia y para ella es un recuerdo maravilloso el haber podido criar y amamantar a la vez tanto a su hijo como a su hermano, lo mismo que hacia su madre con su hijo y su nieto, cuando el trabajo lo requería y tenían

que faltar una u otra a la hora de la crianza. La familia es lo más importante para ella y según sus propias palabras "lo que más merece la pena de la vida" ...todo su esfuerzo y trabajo ha sido por ellos y para ellos. Estos seis hijos le han dado dieciséis nietos y ocho biznietos, aunque la cuenta no acaba allí, pues vienen dos de camino.

Su marido trabajaba como sereno y ella le ayudaba en el reparto mañanero del diario turolense "Lucha", poco a poco fue aumentando el trabajo y pudieron montar un pequeño tenderete en la Plaza del Torico, que luego pasaría a ser el quiosco todavía existente y que sigue regentando uno de sus hijos. Antonia estuvo en él desde los 22 a los 67 años, ya que como ella dice, por un error administrativo la jubilaron un poco más tarde, allí desarrolló su vida laboral, conociendo a personas y personajes de todo Teruel. Por aquellos años ya se sacó el carnet de conducir para poder ayudar al crecimiento del negocio con una furgoneta, carnet que acaba de renovar sin ningún problema hace pocas semanas con sus ya cumplidos 90 años.

Es una mujer muy activa, participando durante casi veinte años consecutivos en la Carrera Popular de Teruel, en torneos de petanca, dominó...y todo lo que le proporcione actividad y dinamismo, ella no puede estar quieta, sigue madrugando mucho, como lo ha hecho toda la vida, haciendo punto de media que le encanta y arreglando y retocando su propia ropa.



*Celebración de sus bodas de oro, en 1996 (hace 20 años)
en las que posan con sus 16 nietos.*



Una vez jubilada ha colaborado en diversas asociaciones de personas mayores, como la A.D.P. "Padre Polanco" de Teruel y la Junta de Gobierno de la Residencia Turia, a la cual sigue perteneciendo y de donde fue presidenta durante dos legislaturas y, vicepresidenta en tres. Desde el año 2012, es vocal de COAPEMA, y una de las personas que más se movió y motivó para que el encuentro del año pasado en su ciudad natal fuera un éxito, siendo la encargada de

hacer la ofrenda de flores y frutos a la Patrona Santa Emerenciana, haciendo partícipes del acto a cuatro generaciones de su familia, viviendo ese día con una gran ilusión y emotividad y recibiendo el reconocimiento de todos los asistentes.

Antonia es también una mujer muy viajera, y desde que visitó Roma con su marido, hace más de 50 años por una invitación de una Asociación de vendedores de prensa, ha viajado por toda Europa y parte de América, siendo ella la encargada de organizar viajes en su Asociación y de animar a los mayores en esa actividad. Su familia bien sabe de esto, ya que hace unos años se los llevó a Eurodisney. Y como la experiencia gustó mucho a todos, este verano para celebrar su nonagésimo cumpleaños, la ocasión lo merecía, se los llevó a Port Aventura, reuniendo a 39 miembros entre hijos, nietos y biznietos, pasando un fin de semana inolvidable.

Enhorabuena Antonia por esa vida de lucha y trabajo que te ha dado como premio momentos tan gratificantes y sobre todo por la familia tan estupenda que has formado y que te tendrán siempre de ejemplo.



Reunir a todos mis hijos, nietos y bisnietos no era tarea fácil, pero buscamos la fecha que mejor nos venía a todos y, al final, a mediados de septiembre nos fuimos a pasar un fin de semana en ese parque temático donde nos juntamos 4 de mis hijos, 5 nueras, 13 nietos, a los que acompañaban 8 novios o novias, 8 bisnietos y yo; en total 39 personas, cifra que no está nada mal.

COAPEMA

Premio AFEDAZ 2016

El pasado 14 de noviembre, el Consejo Aragonés de las Personas Mayores recibió uno de los galardones que concede anualmente la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer, AFEDAZ.

Si el año anterior pudimos sentirnos orgullosos de haber sido reconocidos por el sector empresarial del comercio y servicios con el premio ECOS 2015, este año no podemos estar más que motivados por el galardón que nos ha otorgado la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias de Zaragoza, con su Premio AFEDAZ 2016.

El acto que tuvo lugar en la Sala de la Corona del Edificio Pignatelli, sede del Gobierno de Aragón. Comenzó con la proyección de un video corporativo de Afedaz y las palabras de bienvenida de su presidenta, doña Rosa M^a Cantabrana; quien, primeramente, agradeció la presencia de todos los allí reunidos para acompañar a la Entidad.

Cheles, (así es como Rosa M^a prefiere que le llamemos), dijo que el hacer una entrega de premios es un momento feliz, ya que, quien la organiza, tiene la oportunidad de reconocer una acción que ha contribuido a desarrollar, a mejorar o a difundir el trabajo que realiza.

Además, dijo, unos premios sirven también para no dejarse perder en el camino la existencia de la organización, recordando quién es y qué hace, pero, además quién lo hace, dónde y porqué.

La presidenta de AFEDAZ, que, a la vez lo es de CEAFA (Confederación Española de Alzheimer) nos recordó que la enfermedad de Alzheimer es el mismo problema en cualquier población del mundo: una enfermedad neurodegenerativa de carácter cróni-

co y progresivo, que es la causa principal de demencia entre las personas mayores de 65 años y que se caracteriza por un deterioro cognitivo, funcional y ejecutivo que repercute en las actividades de la vida diaria. Además, es una enfermedad cara, que ocasiona enormes gastos a las familias y a los países.

En AFEDAZ saben que la enfermedad la padece el paciente y la sufre toda la familia, pero que la sociedad también soporta sus consecuencias sanitarias, sociales, laborales, económicas, de riesgo de pobreza y/o exclusión, etc. Por eso apuestan por la prevención de los factores de riesgo, por la detección precoz de la enfermedad y por la intervención temprana sobre sus efectos.

En definitiva, ralentizar el avance de la enfermedad, ganarle tiempo, supone una mejora palpable en la calidad de vida de los pacientes y los familiares, un ahorro de costes físicos, emocionales y económicos; y, un menor impacto en la Sociedad.





Tras estas palabras de extrema realidad, el presentador de la gala, Chema Paraled, dio lectura al acta de Entrega de los premios AFEDAZ 2016, procediéndose al reparto de los mismos.

Don Fernando García Vicente, Justicia de Aragón, fue el primero que recoger su estatuilla, entregada por doña M^a Luisa Broto, vicealcaldesa del Ayuntamiento de Zaragoza y, don José Antonio Mayoral, Rector de la Universidad de Zaragoza. Él mismo bromeó alegando recibir un premio por cumplir con su obligación y, mostró gran satisfacción por los avances que se están realizando en la investigación por combatir la enfermedad de Alzheimer. Además, reconoció la labor que realizan todas las organizaciones vinculadas a esta dolencia, tanto locales o autonómicas y estatales o internacionales, porque es muy importante detectar precozmente una enfermedad tan traicionera.



Don Fco. Javier Iriarte, presidente del Consejo Aragonés de las Personas Mayores recogió el premio de manos de doña M^a Victoria Broto, Consejera de Ciudadanía y Derechos

Sociales del Gobierno de Aragón y de la propia presidenta de AFEDAZ, doña Rosa M^a Cantabrana; por la solidaridad mostrada por el colectivo de personas mayores, de sensibilización y concienciación hacia los familiares y enfermos de Alzheimer

El doctor Iriarte, en nombre de las 230 asociaciones miembro y de las 250.000 personas mayores que representa COAPEMA, dijo recibir el premio con muy grata sorpresa y con respetuoso reconocimiento a una entidad que tanto es admirada por la labor dedicada, silenciosa y meritoria que realiza AFEDAZ, en muchas ocasiones, no suficientemente reconocida. Y, que, no puede, ni debe pasar desapercibida, ante una sociedad cuya sensibilidad es a veces difícil de estimular, hacia esa entrega ardua y generosa que realizan los familiares de enfer-

mos de Alzheimer.

Para cerrar el acto la consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, M^a Victoria Broto, dijo estar muy de acuerdo en la elección de los galardonados, porque, el Justicia de Aragón es la voz de los que no tienen voz y COAPEMA es el organismo que con sus aportaciones es un referente para el Gobierno en el diseño de las políticas de mayores, en los temas de participación y planificación de políticas para la ciudadanía.

Asimismo, la consejera valoró el esfuerzo y el trabajo que aporta AFEDAZ en la ayuda a los enfermos y el apoyo a sus familias. Y que, estos premios son otra forma de visibilizar la lucha contra la enfermedad que lleva a cabo la Asociación.

Más de un centenar de personas, simpatizantes de organizadores y homenajeados, acudieron al acto, que terminó con un cuadro de jota de la Agrupación Folklórica Xinglar.

A continuación, transcribimos las palabras de agradecimiento del doctor Iriarte, al recibir el premio en nombre de COAPEMA:





Respetables Autoridades. Distinguida Presidenta y miembros de AFEDAZ. Apreciados miembros de la Comisión Permanente de COAPEMA. Señoras y señores;

Ha sido con una muy grata sorpresa y una emotiva celebración, con la que hemos recibido la notificación de la concesión del Premio AFEDAZ 2016

En nombre de las 230 Asociaciones, y de los 250.000 miembros del Consejo Aragonés de Personas Mayores, recibimos, con respetuoso reconocimiento, el Premio de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer, a quienes tanto admiramos por su dedicada, generosa y no debidamente reconocida labor social

La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer (AFEDAZ), es una, de las que más conocen, lo que es el deterioro mental de esos seres queridos que tenemos, y que pierden su identidad personal, familiar y social, sin dejar de llevar auestas su misma imagen física, lo que

tanto contrasta y desorienta a los familiares, y que por otra parte tanto les hace sufrir, ante el inesperado, impredecible y extraño comportamiento de los familiares, tanto con ellos mismos, como con su entorno.

El espejo en que los vemos a esos seres queridos, aparentemente tan bien y tan serenos, no refleja la imagen trágica y distorsionada de su mente, que tanto nos angustia por ellos y por nosotros

AFEDAZ lucha, por ayudar infatigablemente a ese ser al que tanto quieren, y que poco a poco ha ido ausentándose de su familia, y perdiéndose en la niebla de su enfermedad, despojándose en el camino, de su memoria, de su relación y de su autonomía.

La labor dedicada, silenciosa y meritoria, que realiza AFEDAZ, en muchas ocasiones no suficientemente reconocida, no puede, ni debe pasar desapercibida, ante una sociedad cuya sensibilidad es a veces difícil de estimular, hacia esa entrega ardua y generosa que realizan los familiares de enfermos de Alzheimer.

Son innumerables las citas y referencias del sentir y obrar humano a lo largo de la Historia, en los textos antiguos y modernos, relacionadas con estos aspectos.

En los textos hebraicos de la Torá, de los libros del Deuteronomio, ya en el S. VII a. de C nos dictan

"Abrirás tu mano a tu hermano, al necesitado y al pobre en tu tierra."

SiunTseu pensador chino de la escuela confucianista, en el S. III a. de C, va incluso más lejos: "...lo mejor es instituir una sociedad que reconozca claramente los derechos del individuo."

Pero es que también, dando un salto multisecular, oímos de la boca del famoso y mártir humanista Martin Luther King:

"Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces, pero no hemos aprendido el arte de vivir como hermanos"

En el mismo sentido de compromiso social J.A. Estévez en su estudio sobre La Declaración Universal de los Derechos Humanos refiere:

"Por eso, el deber de comportarnos fraternalmente de manera universal,





tiene que entenderse, como la obligación de ir ampliando ese círculo de 'nosotros' incluyendo progresivamente en él, a los que antes eran 'los otros'."

Por ello, quiero que nos animemos a participar y a comprometernos como lo haría el poeta:

*Atrévete a caminar
aunque sea descalzo
Atrévete a sonreír
aunque no tengas motivos
Ayuda a tus semejantes
sin esperar los aplausos*

Y es así, cómo, si ya COAPEMA estaba sensibilizada e implicada, ante el invasivo y temido problema social de la Enfermedad de Alzheimer y las graves implicaciones familiares, con la concesión de este emotivo

Premio de AFEDAZ 2016, no podemos menos de manifestar de nuevo, en nombre del Consejo Aragonés de Personas Mayores nuestra más sincera gratitud y firme compromiso.

Y es en ese sentido, que la sociedad y las administraciones deben actuar, no sólo con ayudas puntuales, sino con compromisos permanentes

Lo entendía bien, aquella aborigen de Australasia, que en su mensaje sencillo y profundo decía:

-Si vienes solo para ayudarme, puedes irte a casa.

-Pero si consideras mi lucha, como parte de tu lucha, entonces podemos trabajar juntos



Redacción COAPEMA

noticias coapema

LOS MAYORES EN ARAGÓN

II ENCUENTRO DE LA DEPENDENCIA EN ARAGÓN

Convocado por el Colegio de Trabajadores Sociales de Aragón y UGT, se celebró, el pasado 28 de noviembre en el Centro Joaquín Roncal de Zaragoza,

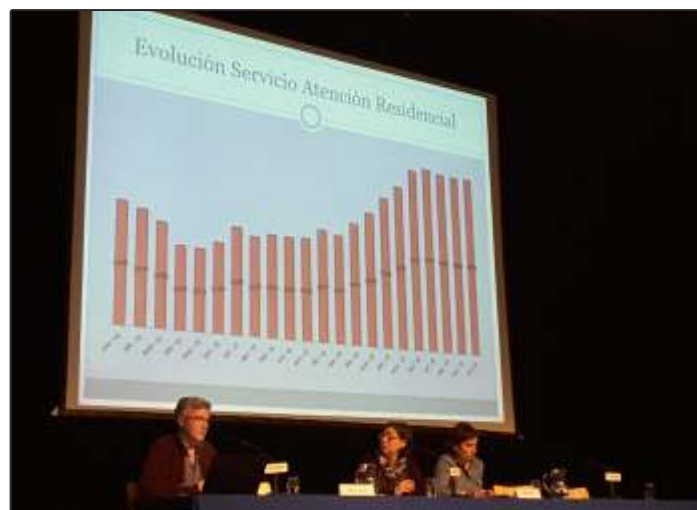
Con el precedente del éxito que supuso el celebrado el año pasado y ratificado este año, pues a la calidad y capacidad de todos los ponentes se añade la alta participación de los asistentes incidiendo en los problemas que sufren los dependientes y sus familias ante el retraso y la falta de información sobre los expedientes, principalmente debido al parón que ha sufrido la Ley de Dependencia en el periodo 2012-2015 y, a la falta de aportación económica del Gobierno Central que, debiendo aportar el 50%, sólo ha sido del 16,8%; lastrando con ello las listas de espera y la atención a los dependientes. Motivo principal del sentir general ya que, influye de forma importante en un mayor deterioro tanto físico como cognitivo. Se hizo un análisis pormenorizado de la gestión del IASS en el último año, así como la inestimable labor de información, reclamaciones y recursos de la trabajadora social de UGT junto con el propio Colegio de Trabajadores Sociales plenamente en coordinación con la abogada Beatriz Zalaya para los casos que, de forma lamentable, acaban en los tribunales.

Destacar la labor del Ayuntamiento de Zaragoza en las parcelas que le corresponde incrementando en lo posible el

gasto social dentro de las limitaciones actuales, asimismo agradecer a Joaquín Santos su plena predisposición para por segundo año dar la cara y responder a todo cuanto se le planteó sin obviar ningún tema por molesto que fuera.

Queremos celebrar el próximo año el III Encuentro y que el análisis que se haga pueda ser más optimista para que los dependientes y sus familias puedan ver satisfechas sus legítimas pretensiones de una Ley que levantó grandes perspectivas y que las políticas de los últimos años han devaluado.

Daniel Villagrasa Riquelme
U.G.T. Aragón



El valor de la persona mayor

Cheles Cantabrana.
Presidenta de CEAFA

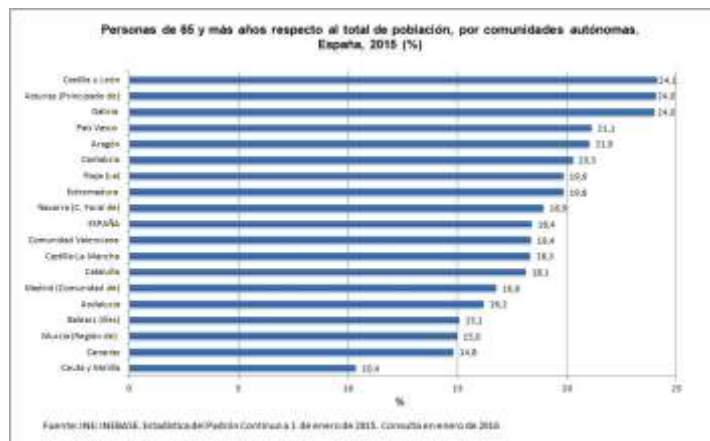


La UE europea considera el envejecimiento demográfico uno de sus mayores desafíos. Según las previsiones de la agencia europea de estadística (Eurostat), la población mayor de 65 años pasará del 17% en 2010 al 30% en 2060 mientras que los mayores de 80 años pasarán de ser el 5% a ser el 12% durante el mismo período.¹

La principal preocupación de la UE proviene de la potencial inviabilidad de los sistemas sanitarios y de dependencia, que deberán atender al elevado número de mayores en un momento en el que el gasto público sanitario representa ya un 7,8% del PIB. Para el año 2060, la UE prevé un aumento equivalente al 3% del PIB en ese mismo apartado.²

En el caso de España, la esperanza de vida, tanto al nacer como a los 65 años, se encuentra en hombres y en mujeres entre las más altas de la Unión Europea. Según los datos del Padrón Continuo (INE) a 1 de enero de 2015 hay 8.573.985 personas mayores (65 y más años), el 18,4% sobre el total de la población (46.624.382). La proporción de octogenarios está creciendo en mayor medida aún.

Fig. 1: Personas de 65 años y más respecto al total de población, por CCAA. Fuente INE



En nuestra cultura, los mayores han tenido en la familia un seguro de riesgo contra los avatares de la vejez. Sin embargo, el actual contexto económico ha cambiado los papeles. Hoy en día, en nuestro país son numerosos los hogares en los que el único ingreso económico es la pensión del mayor (en el caso de los mayores españoles, el sistema público de pensiones es su principal fuente de recursos económicos). El papel de la familia es incuestionable entre nosotros. Son los lazos afectivos que unen a los miembros dentro del grupo familiar los que generan en muchas ocasiones los incentivos que llevan a proporcionar la ayuda, los cuidados y la atención solicitada.

Actualmente, las mujeres mayores, que han atendido a hijos, padres y parejas, también se ocupan en un alto porcentaje de sus nietos mientras los hijos están trabajando. Según la Encuesta a personas mayores del IMSERSO 2010³, casi un 70% de los entrevistados manifiestan que ayudan a sus hijos en el cuidado a los nietos, y de ellos, un 49,5% dice hacerlo casi a diario y un 44,9% dice hacerlo casi todas las semanas. El apoyo a los hijos es igualmente económico: casi un 20% de los mayores ayudan económicamente a sus hijos, cifra que coincide con los datos que apuntan a que con la crisis, los hogares con todos sus miembros en paro que viven con una persona mayor de 65 años alcanza el 20%.

¹EUROSTAT. "Proyecciones de población 2010-2060". En <http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=STAT/11/80&format=HTML&aged=0&language=EN&guiLanguage=fr>

²"Informe de 2009 sobre el envejecimiento demográfico". En http://ec.europa.eu/economy_finance/publications/publication15996_en.pdf.

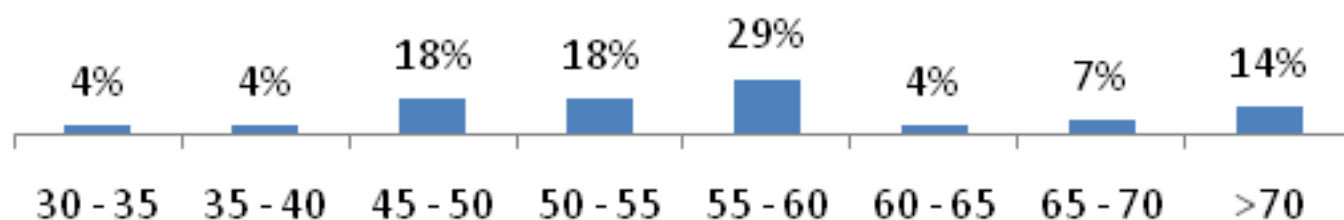
³IMSERSO. "Encuesta a las personas mayores 2010".

En http://www.imsero.es/InterPresent2/groups/imsero/documents/binario/presentacionencuestamayores_20.pdf



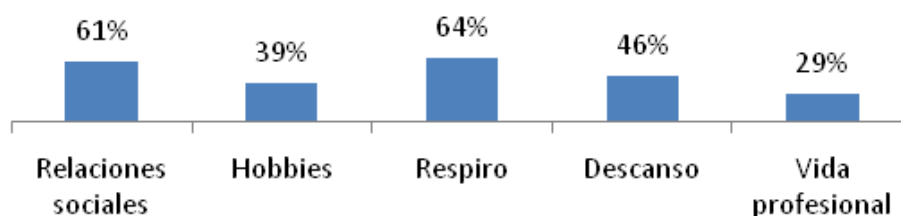
El cuidado de los nietos no es la única labor de cuidados que asume la persona mayor. Los problemas de salud vinculados a la edad son frecuentes y la discapacidad y la dependencia a partir de los 65 años alcanza cifras notables. La dependencia en los mayores tiene su causa más usual en las demencias, siendo el Alzheimer el tipo de demencia más frecuente, con un 70% de todos los casos. El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa progresiva y de carácter crónico que se caracteriza por deterioro cognitivo y demencia que van a producir un deterioro en las capacidades sociales, funcionales y ejecutivas de la persona que lo padece, afectando gravemente a sus actividades de la vida diaria. Es la enfermedad crónica que provoca mayor dependencia.

Fig. 2: Edad del/la cuidador/a principal de la persona con Alzheimer en Aragón. Fuente: CEAFA



En situaciones de dependencia la figura del cuidador o de la cuidadora es clave. En Aragón, según el informe de CEAFA (Confederación Española de Alzheimer) "El cuidador en España", el 75% de los cuidadores de personas con Alzheimer tienen más de 50 años. Y de éstos, un 25% son mayores de 65 años. La tarea de cuidados de una persona con Alzheimer es agotadora y ocupa las 24 horas del día, por eso, los cuidadores manifiestan que los momentos de respiro y descanso son lo que más echan de menos, seguido de las relaciones sociales o de la falta de tiempo para desarrollar sus propias aficiones.

Fig. 3: Qué echan de menos los cuidadores en su labor de cuidados. Fuente: CEAFA



Los cuidadores manifiestan con frecuencia sentir dificultades para desempeñar su tarea. Estas dificultades tienen que ver con la ausencia de ayudas técnicas⁴ para el manejo del dependiente: grúas, camas articuladas, etc. pero la mayor queja proviene de la percepción del deterioro de su propia salud. El síntoma que manifiestan con más frecuencia es el cansancio y la falta de fuerza física, el desánimo, la depresión y otros problemas de tipo físico causados por el manejo inadecuado del dependiente.

En situación de dependencia, la soledad, el desvalimiento o la disminución de la interacción social debida a la separación del mundo laboral como elemento integrador pueden establecer el papel de cuidador y el estado de vejez como un ejemplo paradigmático de las situaciones de exclusión. Es necesario, por tanto, insistir en que se debe actuar sobre el envejecimiento demográfico con unas políticas específicas dirigidas a mejorar la calidad de vida de la persona, los sistemas de protección sociosanitaria y la conservación de la salud. Todo ello en un obligado entorno de igualdad, justicia y bienestar social.

⁴Las ayudas técnicas son aquellos productos, equipos o sistemas técnicos destinados a personas con discapacidad, producidas específicamente para ellas o disponibles para cualquier persona, de forma que impide, compensa, alivia o neutraliza la discapacidad.

La Fundación Rey Ardid cumple 25 años consolidando la atención a las personas mayores como una de sus áreas principales

El área de salud mental fue el origen de la Fundación Rey Ardid hace ahora 25 años. Iniciaba con la puesta en marcha de la Unidad de Media Estancia Residencia Profesor Rey Ardid en Juslibol, con el objetivo de atender a personas con problemas de salud mental. A los pocos años los fundadores de la entidad realizaron un análisis de la situación en la que se encontraban las personas mayores en el medio rural con el fin de cubrir sus necesidades y mejorar el bienestar de este colectivo. Así, en 1998 comenzaba una nueva andadura dentro de la entidad que se convertiría en lo que hoy es uno de los pilares fundamentales de la Fundación Rey Ardid, el área de Mayores.

Con la gestión de la Residencia del IASS en Alagón arrancaba una intensa trayectoria en la atención y cuidados a personas mayores que hoy cuenta con una estructura de cerca de 20 centros y residencias dentro y fuera de Aragón, en los que trabajan más de 4700 empleados y se atiende a 1500 personas.

Además de las infraestructuras y servicios el área de Mayores de la Fundación Rey Ardid se asienta sobre una filosofía basada en la bioética, el respeto, el cariño y la profesionalidad. Como en todos los proyectos que desarrolla la entidad en cualquiera de sus áreas, las personas son siempre el centro de sus actuaciones y el buen trato hacia ellas es esencial. Mantener el bienestar y la máxima autonomía de las personas mayores en cualquier entorno es el objetivo principal en cualquiera de los ámbitos de actuación, tanto en las residencias y en los centros de día como a través de Soy Hogar, el servicio de atención a domicilio de la Fundación Rey Ardid que incorpora además un sistema de teleasistencia que permite comprobar el estado de la persona que está en el hogar desde el dispositivo móvil.

El área de Mayores de la Fundación Rey Ardid ofrece una atención integral e individualizada a las personas mayores, adaptándose a sus necesidades con el fin de mantener o mejorar su grado de autonomía. La inte-



gración y participación de este colectivo en la sociedad es clave, ya que la población mayor de 65 años en Aragón supone un 20% del total, por eso se fomenta su inclusión social en las actividades del día a día.

La Fundación Rey Ardid cuenta con una sólida experiencia en la organización de programas de envejecimiento activo y en la actividad docente e investigadora en materia de personas dependientes.

Las familias son también un factor muy importante en el bienestar de las personas mayores y desde la entidad se proporciona apoyo psicológico y orientación en el trato y los cuidados. La implicación de las familias en el día a día de los mayores contribuye a mejorar su calidad de vida y su integración en la sociedad, por eso en las residencias y centros de la Fundación se organizan continuamente actividades abiertas a las familias que fortalecen la relación y el contacto con lo que les rodea.

Toda la experiencia, conocimientos y profesionalidad acumulada durante estos 25 años de vida de la Fundación Rey Ardid consolidan a la entidad como un referente en la atención e integración de personas vulnerables.

Comunicación Rey Ardid

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS PARA LAS PERSONAS MAYORES A LA FERIA GENERAL DE ZARAGOZA

“Como siempre”, en plenas fiestas del Pilar, la Feria de Zaragoza volvió a abrir sus puertas a todas las personas mayores. Miles de ellas visitaron sus seis pabellones de exposición y acompañaron a COAPEMA en sus actividades.

Desde las 11:30 horas el salón de actos del recinto ferial estuvo lleno y a disposición del COAPEMA durante toda la jornada.

Acompañados por el director general de Feria Zaragoza, don Rogelio Cuairán y por doña María Victoria Broto, consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, don Fco. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA, abrió el acto dando la bienvenida a los presentes y tener la satisfacción de volver a reunirnos y vernos todos de nuevo.



Seguidamente, el director general de Feria de Zaragoza, Rogelio Cuairán, dijo recibir con mucho agrado al colectivo de las personas mayores en la Institución que dirige desde hace unos meses, deseándoles sentirse “como en casa” en un año tan especial para Feria de Zaragoza, como es su 75 aniversario. Motivo por el cual hubo una gran exposición conmemorativa. Aparte, claro está, de la gran oferta que presentaba este año la Feria.

Desde Coapema, el presidente, quiso felicitar, en nombre de todas las personas mayores en Aragón, a Feria de Zaragoza por sus 75 años vividos, así como por la concesión de la medalla de oro de la ciudad.

En este sentido, Javier Iriarte destacó las buenas relacio-



nes existentes entre Coapema y Feria de Zaragoza y deseó a los asistentes una jornada “muy especial” llena de “emociones, alegrías y sentimientos”.

Como no podía ser de otra manera, también hizo un llamamiento a las instituciones para “cuidar a los mayores” y recordó que “las personas mayores somos marineros que capean las tormentas y los vientos desde la experiencia, la generosidad y la sensatez, elementos fundamentales de lo que la sociedad ni puede ni debe prescindir”.

No quiso dejar de recordar las difíciles situaciones por las que todavía, muchas personas mayores y sus familias están atravesando, debiendo compartir sus escasas pensiones, con las familias de los hijos sin trabajo.

También mencionó a aquellos que esperan y esperan... el reconocimiento y resolución de su dependencia, con una dolorosa e interminable ansiedad.





“Es justo reconocer, el apoyo de la Administración, y desde aquí, así lo hacemos a nuestra Consejera, por los esfuerzos que está realizando..., aunque la celeridad de las resoluciones, no va al compás de las necesidades urgentes de los afectados. Queremos que se acelere ese ralentí”

Y, por supuesto, también dedicó un especial recuerdo, a las Asociaciones de personas mayores del medio Rural, que nunca se olvidan en COAPEMA.

A continuación, el presidente invitó a subir al escenario a la consejera de Ciudadanía y Derechos sociales del Gobierno de Aragón doña M^a Victoria Broto, para hacerle entrega de un Diploma de Reconocimiento al Instituto Aragonés de Servicios Sociales en su 20 aniversario, por su trayectoria dedicada a la Acción Social en Aragón.

La consejera Broto, dijo estar emocionada con tal reconocimiento y quiso recalcar que, si algo tiene el gobierno aragonés en su mente, es que debe trabajar para que las personas mayores tengan los mejores servicios. Porque se les debe agradecer todo lo que han hecho a lo largo de su vida, como luchar para que sus hijos y nietos disfruten de unos servicios públicos”.



Por ello, destacó que el Gobierno de Aragón está trabajando en dar la vuelta a los servicios sociales y a la Ley de Dependencia, para que los mayores puedan desarrollar de la mejor forma posible su proyecto de vida.

A continuación, y para cerrar el acto de la mañana, actuó el Grupo Folklórico “Río Huerva” del Centro de convivencia para Mayores Pedro Laín Entralgo, de Zaragoza.

Por la tarde, desde primera hora, el salón volvió a abrirse para disfrutar de las actuaciones de la Rondalla “El Terminillo”, del Centro de Convivencia para Mayores “El Terminillo”, el Grupo de Teatro ARREDOL, la Asociación Cultural Recreativa “San José-La Paz” y, el Grupo de Baile en línea del Hogar IASS Balsas de Ebro Viejo, de Zaragoza.

El Consejo Aragonés de las Personas Mayores cuenta con la colaboración de la Feria de Zaragoza desde hace más de 20 años para disfrutar de esta Jornada de Puertas Abiertas, en la que varios miles de mayores aprovechan este día para visitar la Exposición y reunirse con sus coetáneos.

Elvira Benabarre



Rondalla El TERMINILLO



En el año 1999, unos cuantos integrantes de la entonces Rondalla del Centro Roger de Flor, se separaron del grupo junto con su director, Francisco Pelegay, con el fin de formar un grupo más acorde a sus objetivos y pretensiones.

Como no teníamos un local donde ensayar, recurrimos a la Parroquia de Nuestra Señora de Begoña y, empezamos los ensayos allí mismo. Más tarde, nos enteramos de la apertura de un nuevo centro de mayores en el Parque Delicias, y tras tener una entrevista con su director, don Julio Martínez, llegamos al acuerdo de formar un grupo de Rondalla titular del Centro. Por lo que ya disponíamos de nombre de la Rondalla, lugar de ensayos y la posibilidad de aumentar el número de tocadores y cantadores.

Desde el principio, nuestra prioridad principal han sido las partituras, hay cantidad de ellas que son intocables, no se distinguen las figuras de las notas, no se sabe si son negras, blancas o corcheas, etc. La cifra, solo te evita tener que conocer el mástil del instrumento, pero medir, tienes que saber y darle a la nota el valor que tiene. O no tocarás nunca, si no te sabes de oído la pieza a interpretar.

Otra norma que este grupo ha seguido, es el formar no una Rondalla, sino un grupo de amigos que nos gusta la música, de tal manera, que, si alguna persona quiere venir con nosotros y, aunque toque como los ángeles, no sirve, si no va acompañado de sus virtudes como persona.

Sobre las actuaciones, tengo que decir, que año a año, van aumentando, repetimos donde nos conocen y vamos abriendo más puertas allá donde nos presentamos y ofrecemos nuestros servicios, siempre de forma desinteresada.

En nuestro repertorio destacan 17 obras de sólo música, como "En la Cuevas del Albaicín", "Recuerdos de la Alhambra" y "Churumbelerías". De canto, además de las jotás, llevamos 22 obras, entre las que se encuentran "Volver a Ejea", "La Jota de la Dolores", "Gigantes y Cabezudos", "La Ronda del Rabal" etc.

Otras veces interpretamos en Misas Baturras, con gran aceptación por parte de los oyentes, como en la Casa Amparo de Zaragoza o en residencias de la Fundación Federico Ozanam.

En los conciertos ofrecidos en los centros de mayores, a veces, observábamos que el público nos acompañaba cantando las jotás que interpretábamos, y entonces, pensamos que sería bueno animarles a cantar con nosotros algunas piezas. Y la verdad es que fue un acierto.

De los que comenzaron esta andadura en 1999, solo quedan tres tocadores: Ciriaco Gimeno, Delfina Subías y Francisco Pelegay. Y dos cantadoras, Conchita Camerano y María Luisa García.

En la actualidad, la rondalla está compuesta por 21 tocadores y 12 cantadores. D. Francisco Pelegay, a sus 84 años sigue dirigiendo la rondalla y además saca tiempo y fuerzas para enseñar a un grupo de 25 o 30 personas que quieren iniciarse a tocar estos instrumentos cordófonos como son: guitarra, bandurria, laúd etc. ...Siempre sin afán de lucro,

Desde estas líneas, deseamos a D. Francisco Pelegay muchos años de salud y ánimo para que siga en esta tarea.

Un cantador de la Rondalla

ESPACIO DE INFORMACIÓN, PROMOCIÓN Y DEFENSA DE LOS DERECHOS SOCIALES

Continuando con la labor de dar a conocer los diferentes recursos sociales, uno de gran importancia en el ámbito de las reclamaciones de los derechos sociales es *El espacio de Información, promoción y defensa de los Derechos Sociales* dirigido a toda la comunidad y a todos los sectores sociales.

Se constituye desde el Colegio Oficial de Trabajadores Sociales de Aragón, del llamado Grupo Naranja, el 16 de marzo de 2013 como respuesta al desmantelamiento de los Servicios Sociales para poner VOZ a los afectados por el abandono de la Administración.

- ✓ El espacio de información, Promoción y Defensa de los Derechos Sociales es un punto de información sobre como reclamar y como defender los derechos sociales.
- ✓ Es un lugar de encuentro de personas afectadas por la misma situación y otras sensibilizadas por la defensa de los derechos sociales.

María José Martín
Trabajadora Social
COAPEMA



- ✓ Es un espacio de acogida, escucha y acompañamiento.
- ✓ Es un espacio comunitario, de participación en igualdad, donde se proponen denuncias y acciones colectivas: Ingreso Aragonés de Inserción, ayudas de urgencia, dependencia, atención sanitaria y social... cualquier problema tiene aquí cabida.

Una de sus citas anuales del espacio de información, promoción y defensa de los derechos tuvo lugar el 28 de noviembre, con el II ENCUENTRO DE LA DEPENDENCIA EN ARAGÓN con el objetivo de evaluar y analizar la gestión de la dependencia, hacer piña ante las Administraciones competentes para que tengan una mayor sensibilidad, dedicación presupuestaria y ejecución rigurosa, garantizando el derecho que tienen los dependientes de ser atendidos según la Ley.

Se realizó en colaboración con el Colegio Profesional de Trabajadores Sociales de Aragón y UGT Aragón,





TURNOS DE TERMALISMO DEL IMSERSO 2016

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

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

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

TRANSPORTE GRATIS

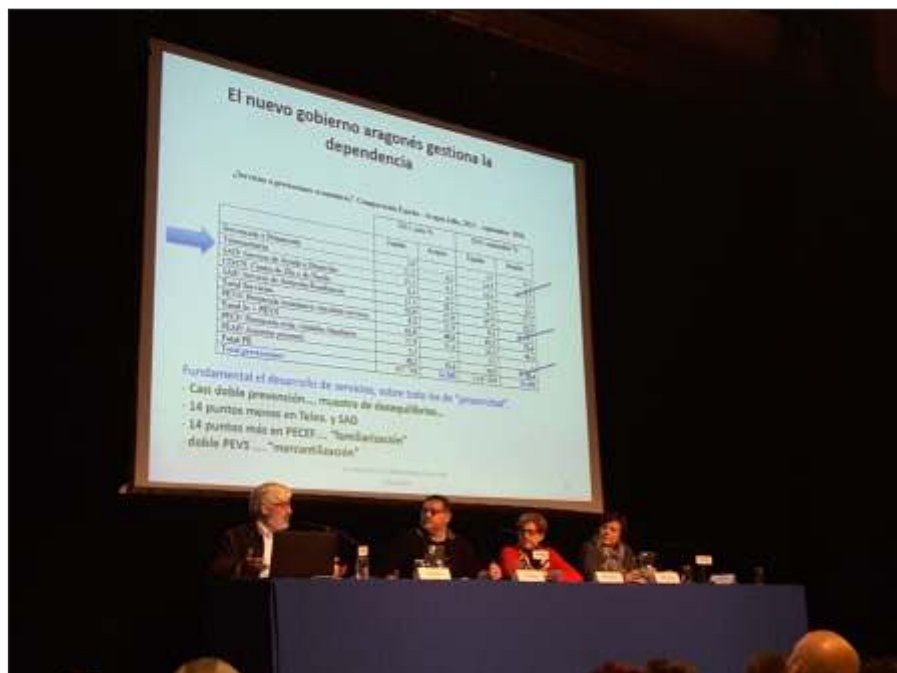


Turno de 11 noches:

Turno de 9 noches:

reservas@balneariodelavirgen.es
www.balneariodelavirgen.es

Tfno: 976 848 220
Fax: 876 872 772



interviniendo: Javier Escartín, Presidente del Colegio Profesional de Trabajadores Sociales de Aragón, Ángel Sanz, sociólogo; Margarita Moya, trabajadora social UGT Aragón; Beatriz Zalaya, abogada; Luisa Broto, Vicealcaldesa y Consejera de Derechos Sociales del Ayuntamiento de Zaragoza y Joaquín Santos, gerente del IASS y familiares de personas con dependencia que contaron sus experiencias con la Administración en relación a la tramitación de sus expedientes.

Los asistentes, familiares de personas dependientes y profesionales de los Servicios Sociales expusieron públicamente sus realidades y sus esfuerzos por reivindicar y reclamar unos derechos que la Administración ha tardado en asignar o todavía está pendiente de resolver en el tema de la dependencia.

Desde junio de 2015 han empezado a realizar reclamaciones ya que no se están cumpliendo los plazos que marca la Ley. Desde la Mesa del Espacio de Derechos Sociales se informó de todos los supuestos en los que han intervenido: expedientes pendientes de aprobación de PIA, (Programa Individual de Atención), modificación de PIA, atrasos en el pago de prestaciones económicas por cuidados en el entorno familiar, por fallecidos antes de la aprobación del PIA.

Se informó de casos resueltos, de los recursos de alzada tramitados por resoluciones no ajustadas a la ley, por reclamaciones por disminución de grado, por resoluciones en los que se pide a la familia la devolución del importe económico, cobros indebidos por

retrasos en la comunicación y ejecución por parte de la Administración e incluso reclamaciones a la Administración sobre expedientes no resueltos de 2009-2014; expedientes 2015-2016 que sobrepasan los 6 meses desde la valoración.

El director Gerente del Gobierno de Aragón expuso los últimos datos según las estadísticas del Sisaad (Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia) del portal de la Dependencia del IMSERSO, referidos a la evolución de la dependencia en atención Residencial, Estancia Diurna, Servicio de Ayuda a Domicilio, prestación económica por cuidados en el entorno familiar así como las 3.500 personas más atendidas en este año, la modificación del copago al 80% y los esfuerzos que se están haciendo por

reducir los tiempos de espera de las personas dependientes, añadiendo que las disposiciones presupuestarias son muy limitadas.

La teniente de alcalde, Luisa Broto, del Ayuntamiento de Zaragoza informó del servicio preventivo de la Ayuda a Domicilio del Ayuntamiento y Teleasistencia, la Ayuda a Domicilio por Dependencia, y así como las futuras plazas concertadas en la Residencia Casa Amparo, propiedad del Ayuntamiento de Zaragoza y del nuevo Reglamento de ayuda a Domicilio en el que se está trabajando por la necesidad de adaptarse al nuevo modelo de atención a las Personas Mayores.

El Derecho a las prestaciones por dependencia es un Derecho que se puede hacer valer y exigir su cumplimiento desde la Administración Pública obligada a prestarla. Un derecho de todos los dependientes con independencia de sus recursos económicos. Es un derecho reconocido por la Ley que se debe hacer valer y reclamar.

**ESPACIO
DE INFORMACIÓN
PROMOCIÓN
Y DEFENSA DE LOS
DERECHOS SOCIALES**

C/ San Pablo 23,
Local de la Asociación de Vecinos Lanuza Casco Viejo.
Atención Miércoles de 17 a 19 h. Tfno. 658549617



El arte de crear

conectaarte.com 

656 966 264



La creatividad es una forma de expresión inherente al ser humano, que permite describir y expresar con detalle todas las sensaciones, emociones, formas y colores. El arte es un lenguaje que fluye entre la magia de las composiciones artísticas, un lenguaje sutil que solo se percibe entre líneas y que siempre nos está comunicando algo. Es por ello que la creatividad se transforma en arte dando vida y estructura a la expresión, un acto natural desde el primer minuto de vida.

Expresarnos a través del arte nos abre una puerta hacia el autoconocimiento donde podemos descubrir nuevas facetas de nosotros mismos. La expresión artística facilita un mayor entendimiento de nuestro proceso vital, para poder observar sin juicios que es lo que nuestro cuerpo, mente y espíritu siente. Sentir esa información que nace desde lo más profundo de nuestro ser es crear un vínculo directo con nuestra vulnerabilidad. Es desde ese punto donde se produce el cambio que cada uno necesita en ese preciso momento.

Los cambios a través de la expresión artística son reflexivos, donde el creador observa el mundo que ha dado forma comprendiendo la totalidad de las partes representadas como una única unión. Una unión que puede hablar de distintos momentos de su vida, de personas, sensaciones, lugares, emociones...

Es por ello que siempre insisto en que todos somos seres creativos y únicos capaces de expresarnos libremente desde nuestro instinto más humano. Por ello y para finalizar el arte de crear es un camino de autodescubrimiento donde cada representación artística comunica la esencia de su creador.



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

Relación enfermiza

—No sé por qué dices que lo nuestro es una relación enfermiza.

Bien es cierto que no puede estar sin mí durante más de tres horas, está constantemente vigilando el lugar en que me encuentro y se pone nervioso si no sabe dónde localizarme.

Le encanta escucharme, verme, tocarme, aunque esté con otra gente, realizando alguna actividad e incluso en el trabajo, está pendiente de mí.

Yo estoy a su disposición, de hecho, casi siempre le sigo a todas partes, siento ansiedad si no está conmigo, me he convertido en una parte más suya.

Yo existo gracias a él, si no fuera por el uso que me da, no tendría sentido mi existencia, aunque por momentos creo que se pierde lo que hay en el exterior. Se centra en lo que yo puedo ofrecerle y se vuelve más dependiente de mí y yo a su vez de él. Yo soy su memoria, su entretenimiento, su modo de relacionarse, ...

Relación enfermiza dices, ¿acaso tú no tienes móvil?—

La nomofobia es el miedo irracional a estar sin teléfono móvil, el término proviene del anglicismo “nomophobia” (“no-mobile-phone-phobia”). La dependencia al dispositivo electrónico genera una infundada sensación de incomunicación en el usuario cuando éste no puede disponer de él. Esta adicción es, para muchos, la enfermedad del siglo XXI.

Según los expertos, el miedo a estar sin el teléfono se puede diagnosticar ya como un trastorno para una gran parte de la población, sin que los afectados sean conscientes de ello, manifestándose en diversas situaciones como no tener el móvil encima, olvidarlo en casa, quedarse sin batería, estar



en una zona sin cobertura, ... Sus principales síntomas son ansiedad, pensamientos obsesivos, agresividad, dificultad para concentrarse e inestabilidad emocional, variando la gravedad de éstos según el grado de dependencia que tenga la persona con su entorno.

Los niños de hoy en día ya no vienen con un pan debajo del brazo, sino más bien con un móvil en la mano, pero para los que hemos vivido una parte de nuestra vida sin ellos, podemos ver el cambio en nuestros hábitos que su pertenencia nos ocasiona. ¿Recuerdas cómo quedábamos antes?, se fijaba un día, sitio y hora y milagrosamente ahí aparecían nuestros compañeros, de los cuales prácticamente sabíamos de memoria el número de contacto de todos ellos. No hay que negar los beneficios que trae la tecnología, pero hagamos buen uso de ella, no un abuso.

Hemos llegado a un punto que hasta se ha hecho negocio en bares que ofrecen descuentos a los clientes que dejan el teléfono en la entrada; casas rurales donde no hay conexión y establecimientos turísticos que ofrecen packs para superar durante la estan-

cia, la adicción a los dispositivos electrónicos a través del contacto con la naturaleza y terapias relajantes. Dejamos en manos ajenas, lo que podemos controlar nosotros.

Presta atención y toma conciencia de ¿qué es lo primero que miras cuando te despiertas o acuestas?, al salir de casa, ¿qué te llevas imprescindiblemente?, ¿qué sensaciones experimentas al quedarte sin cobertura?, al reunirte con amigos, ¿estás verdaderamente con ellos o pendiente del celular?

Proponte pequeños retos, sal a dar una vuelta sin el móvil, míralo a determinadas horas, déjalo en otra habitación, desconecta el wifi, prioriza la realidad y el contacto directo al mundo virtual, establece un horario coherente para su uso, date un respiro y apágalo unas horas antes de acostarte para que no interfiera con el descanso. Éstas son sólo unas ideas, márcate tú las pautas que creas convenientes y disfruta del cambio que has realizado.

María Aladrén Rodrigo
Licenciada en Psicología
mariaaladren@yahoo.es



Visita la web:

aladrenpsicologia.wix.com/maria



El pasado 16 de noviembre, la edición digital del Diario Heraldo de Aragón publicaba que “El Congreso avalará la vecindad aragonesa, pese a las dudas de ciudadanos y el rechazo catalán”; en síntesis, se aprobaba el inicio de la reforma del Código Civil para reforzar la vecindad civil aragonesa. Unos pocos días más tarde, el mencionado rotativo dedicaba un amplio reportaje a nuestra “vecindad civil aragonesa” en su suplemento dominical (20 noviembre), afirmando que se trata de “uno de los escasos pilares del Derecho foral que ha logrado mantener Aragón y crucial en momentos clave...”

Para explicar este concepto, de indudable actualidad en las últimas fechas, como hemos comprobado, tenemos que realizar una precisión previa: la vecindad civil constituye un estado civil que se regula básicamente en los arts. 14, 15 y 326 del Código Civil. En España, coexisten diversos “Derechos civiles” y la vecindad civil determina la sujeción a alguno de ellos; así, encontramos el denominado Derecho Común (que se aplica en regiones o territorios en que no existe un derecho civil especial) y aquellas otras Comunidades Autónomas como Cataluña, Galicia, País Vasco, Baleares, Navarra y, por supuesto, Ara-

gón en las que nos resulta de aplicación un derecho foral propio.

Y este derecho especial, foral o propio no constituye ni un privilegio, ni una excepción; recoge el precipitado de instituciones y/o figuras jurídicas de derecho civil que los aragoneses hemos aplicado y que han regulado nuestra convivencia durante más de un milenio y que, con las lógicas adaptaciones y modificaciones a lo largo del tiempo (como por ejemplo el tránsito de una sociedad eminentemente rural a otra mayoritariamente urbana) se encuentran recogidas en el Código de Derecho Foral de Aragón (Texto refundido de las Leyes civiles aragonesas) que entró en vigor en fecha tan reciente como el 23 de abril de 2011.

Con carácter general, ostentan la vecindad civil aragonesa los nacidos de padres que tengan tal vecindad... en caso de duda prevalece la que corresponda al lugar de nacimiento.

La vecindad civil aragonesa, implica la adscripción de los particulares al Derecho Civil aragonés (aunque se encuentren en una Comunidad Autónoma distinta al tratarse de “ley personal” – a no ser que tal vecindad se pierda por residencia de diez años –, no rigiendo, en consecuencia, el prin-

cipio de territorialidad).

Y este Derecho civil aragonés, presidido por la libertad de estipulación y de pacto o preeminencia de la llamada autonomía privada, - con un sistema propio de fuentes del Derecho - regula materias tan importantes y afecta a incumbencias particulares y privadas de las personas tales como Sucesiones y Herencias (v.gr. con un régimen particular de legítima colectiva), Familia y Matrimonio (en Aragón no hablamos de patria potestad, sino de autoridad familiar que no recae tan solo en los padres; el régimen económico matrimonial legal es el de consorciales), Persona y Capacidad (el menor de edad, pero mayor de 14 años goza de la libre administración de sus bienes...) y Derecho Patrimonial y de Bienes (con una pormenorizada regulación de las relaciones de vecindad...).

Sirvan estos pocos ejemplos para entender que a la hora de regular nuestras relaciones civiles (personales y entre particulares) resulta fundamental contar con el asesoramiento de profesionales solventes y competentes, especialistas en esta materia. Como dejó escrito el polígrafo Joaquín Costa, “Aragón se distingue por su Derecho” y creo sinceramente que merece la pena el esfuerzo de divulgarlo y darlo a conocer.



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



Usted tiene derecho a los siguientes servicios:

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

ILEX ABOGADOS
Tel. 976 22 33 80 • Paseo Sagasta, 17 Pral. Izda. • 50008 • Zaragoza
Visite nuestra página web www.ilexabogados.com
También en Facebook: www.facebook.com/ilexabogados

Entrega de premios de hostelería y turismo de Aragón 2016

Primera Gala organizada por la Confederación de Empresarios de Hostelería y Turismo de Aragón (CEHTA), en la que contaron con la presencia del consejero de Vertebración del Territorio, Movilidad, Turismo y Vivienda del Gobierno de Aragón, José Luis Soro.



José Luis Yzuel, presidente de la Confederación de Empresarios de Hostelería y Turismo de Aragón, fue el encargado de abrir el acto al que asistieron más de 500 personas. Dijo que la celebración de esta gala es un acto de autoestima y reconocimiento y recordó la importancia económica de este sector, ya que la actividad turística se encuentra en todos los rincones de Aragón.

Entre todos los galardonados y de muy diversas categorías de empresas dedicadas al turismo y la hostelería, queremos destacar el premio otorgado a la nadadora y campeo-

na paralímpica Teresa Perales, como la persona embajadora turística de Aragón, y que no pudo recoger su premio personalmente, precisamente por estar fuera de España por esa misma causa.

Todos los premiados se llevaron como galardón una escultura de José Antonio Barrios.

La gala fue clausurada por José Luis Soro, cuya intervención no dejó indiferente a nadie. Destacó que "dedicarse al turismo es una de las mejores formas de trabajar por Aragón y luchar por la despoblación". Además, dijo, "el turismo es proveedor de emociones, sentimientos y recuerdos y, que, Aragón es un lugar perfecto para vivir todo esto".

Destacamos, un fragmento de su discurso en que describía Aragón:

"...Porque Aragón es nieve, es ríos, bosques de pinos, hayas, robles, encinas, sabinas. Es frutales y cereal, olivo y vid. Es Peña Montañesa, Ordesa, Guara, los Mallos de Riglos, las estepas de Los Monegros y Belchite, los Órganos de Montoro, la Serranía Ibérica.

Aragón es lugares únicos, como San Juan de la Peña, donde Aragón hunde sus raíces, la Catedral de Jaca, Canfranc, Alquézar. Nuestros castillos: los árabes de Calatayud o la Aljafería, los románicos de Loarre o Sádaba, el del Papa Luna en Illueca, el templario de Monzón, el calatravo de Alcañiz.

Aragón es San Pedro el Viejo en Huesca, Sijena, el Pilar y La Seo, Vuela. El abrazo de las tres culturas en Daroca. Albaracín, el Matarraña, el Maestrazgo. La nieve y las estrellas de las sierras de Gúdar y Javalambre. Es Goya, la huella en Aragón de uno de los aragoneses más universales...

Aragón es el mozárabe del Serrablo; el mudéjar de las comarcas turolenses y el Valle del Ebro; el románico de las Cinco Villas y el Pirineo; el modernismo de Teruel y Zaragoza.

Aragón es las Bodas de Isabel de Segura, la feria íbera Laquerter en Andorra. Las Alfonsadas de Calatayud, las fiestas del Compromiso en Caspe. Es la Morisma de L'Ainsa, el Primer Viernes de Mayo en Jaca, la Fiesta del Renacimiento en Fonz, el Ball dels Salvatges en Benabarre, el Día de la Faldeta en Fraga, la Festa del Tossino en Albelda...

Aragón es el Camino de Santiago, el del Cid y el del Santo

Grial. Es nuestros senderos. Es el espíritu de superación de la escalada en Morata de Jalón. Es la adrenalina del rafting en la Galliguera o el reposo de los balnearios.

Aragón es eso y mucho más. Porque a lo que uno ve, toca, sube, recorre, navega... se suma lo que percibe por el resto de los sentidos.

Y es que Aragón es también sonidos: las cascadas del Monasterio de Piedra; los tambores del Bajo Aragón; las grullas de Gallocanta; el jolgorio bullicioso de la fiesta (el Cipotegato, San Lorenzo, el Ángel, el Pilar) ...

Y es silencio. Como una escultura de Pablo Gargallo, que es materia, pero no se entiende sin sus huecos. Lo mismo ocurre en Aragón: es sonidos, pero también es silencio, calma, tranquilidad, reposo, desconexión...

Aragón es también olores: el de una tarde de lluvia en el Moncayo; el de la aliaga y el tomillo en nuestros montes; el olor a incienso y a historia de nuestras iglesias; el aroma de la trufa y el azafrán.

Porque Aragón es, por supuesto, sabores: aceite, ternasco, jamón, queso, borraja, cebolla, tomate, melocotón. Nuestros productos y nuestra forma de cocinarlos, combinando tradición e innovación. Aragón es nuestra cerveza, y nuestros cavas y vinos (Cariñena, Somontano, Borja, Calatayud). Aragón es un mundo de sensaciones.

Pero Aragón, sobre todo, somos personas. Lo mejor que tiene el sector turístico aragonés sois vosotros y vosotras."

“como ser una ciudad amigable con las personas mayores”



El día 20 de octubre, en el Centro de Convivencia para Mayores “Pedro Laín Entralgo” tuvo lugar la Jornada “COMO SER UNA CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”, a la que asistieron varios representantes de la Comisión Permanente de COAPEMA y un gran número personas mayores asociadas de sus entidades miembro.

La programación quedó abierta por el Director General del Imsero, César Antón; Luisa Broto Bernués, Vicealcaldesa y Consejera de Presidencia y Derechos Sociales por el Ayuntamiento de Zaragoza, Joaquín Santos Martí, Gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales, Gobierno de Aragón, Luis Álvarez, Grupo de Mayores de Telefónica y miembro del Consejo Estatal de Personas Mayores y, un representante de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP)

El IMSERSO es quien organiza estos talleres con el fin de informar, orientar e invitar a participar en el proceso de adhesión a la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores, en virtud del Convenio de Colaboración con la OMS.

El proyecto está dirigido a responsables políticos y personal técnico de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores y de aquellos interesados en formar parte de ella. Así como representantes de las Personas Mayores (Consejos Municipales, Autonómicos, organizaciones de mayores...) con un papel fundamental en este Proyecto, tanto por su participación en el desarrollo, como por su capacidad para promover e impulsar la adhesión de sus municipios a la Red.

En la jornada se vieron las distintas fases de ese proyecto, exponiéndose casos reales de municipios que ya pertenecen a la Red de Ciudades Amigables como los ayuntamientos de

Manresa, Zaragoza, San Sebastián, Ejea de los Caballeros y Almendralejo.

Todos hicieron énfasis en la participación activa de los mayores en todas las fases del proyecto, desde la fase de diagnóstico y elaboración del Plan de Acción, pasando por la ejecución del plan y su seguimiento, hasta llegar a la evaluación y plan de mejora continua.

En definitiva, este proyecto de la OMS pretende incorporar la perspectiva del envejecimiento de la población en la planificación de todas las áreas de actuación municipal, para conseguir entornos favorables al envejecimiento activo.

Fco. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA fue uno de los ponentes que clausuraron la Jornada, junto con el director del CEAPAT, (Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas), Miguel Angel Valero y, la directora del Centro de Convivencia Pedro Laín Entralgo, Laude Contreras.

Redacción COAPEMA





El reloj de la Puerta del Sol



Este reloj lo conocéis todos por las campanadas de Nochevieja, lo que es más difícil que conozcáis su historia, la cual voy a intentar contaros de forma muy resumida.

Lo hizo un español en Londres y como a mí me fascinan las historias de personajes desconocidos, máxime si son españoles que por causas diversas han vivido en el extranjero, pero siguen amando a su país ESPAÑA durante toda su vida, voy a intentar que lo conozcáis.

José Rodríguez Cabrero que cambió por Losada su apellido, nació el 8 de mayo de 1797, en Iruela (León). Siendo niño se marchó de su casa, según unos porque perdió una vaca de las que cuidaba. Al saberlo su padre le gritó diciéndole que no volviese a casa hasta que no la encontrase. Como no la encontró, no volvió (este hecho es desmentido por otros).

Hay distintas versiones de la vida de este señor, lo cierto que se marchó de su casa siendo niño y al llegar a Madrid, para subsistir, se colocó en una relojería, dado que le fascinaban los relojes.

Aquí aprendió su oficio que más tarde perfeccionó en Londres. Otros opinan que lo aprendió directamente en Londres.

Se tiene constancia que apareció en Madrid en 1828 como oficial de caballería, rango que obtuvo luchando contra los franceses en la guerra de la Independencia siendo condecorado por su valor.

En tiempos de Fernando VII huye a Francia y de allí a Londres al ser perseguido por liberal. Al llegar a Londres se colocó, ¡cómo no, en una relojería! Su gran intuición y el amor a estas máquinas, lo hicieron un gran relojero, llegando a ser el hombre de confianza del dueño, que al morir le dejó el negocio que él rápidamente lo amplió fabricando todas las clases de relojes. Trasladó su negocio a uno de los barrios más elegantes a los números 285 y 105. A partir de esta fecha sus relojes irían marcados con "J. R. Losada 285-105".

La Marina Española fue a Londres buscando un relojero y crono-metrista de confianza, ya que del que tenían presentaron quejas. En su búsqueda dieron con un relojero de gran reputación y que por casualidad era español. Hablan con Losada que viene a Madrid para formalizar la operación. Tres años más tarde vuelve a Madrid y mirando emocionado el edificio de la Gobernación decide regalar un reloj para el mismo para que su sonido llegase a todos sus compatriotas. Lo que ignoraba es que llegaría a todos los rincones de España para dar las campanadas de Nochevieja y el éxito que ha tenido.

Lo que, sí dijo que lo había hecho con todo cariño y



■ ■ ■

que si lo cuidaban sería un reloj eterno, ¡y no se equivocó!

Como curiosidad de este reloj os diré que está hecho de tal manera que si se estropea una pieza se cambia por otra sin necesidad de desmontar más pieza que la estropeada.

En la actualidad posee un riguroso mantenimiento, se repasa todas las semanas para que esté siempre a punto. El relojero que mima este reloj desde hace diez años tiene una relojería que, en honor al que lo hizo y regaló, le ha puesto su nombre.

Losada además de este reloj hizo el de la catedral de Málaga, Colegio de Escolapios de Getafe, el de la Escuela Naval de Cádiz. También hizo otra clase de relojes para los reyes, la nobleza, aristocracia etc.

Además de la Marina Española gran cantidad de navíos usaban Bitácoras fabricados por Losada porque eran de una gran precisión.

El conocido Big-Ben de Londres fue diseñado por

Edward John Dent, pero falleció 6 años antes de terminarlo. Los ingenieros británicos contaron con el español Losada para su terminación. Hizo distintas reformas al proyecto hecho, entre ellas el sonido de las campanas; jamás sospeché que este reloj y el sonido de sus campanas en parte era obra de un español.

Recibió la medalla de Caballero de la Orden de Carlos III. Años después fue nombrado relojero y cronometrista de la Marina Española y del Rey.

Se llevó a Londres a dos sobrinos para que siguieran el negocio, pero el mayor se independizó y el pequeño bien sea por el auge de la relojería Suiza que iba copiando la tecnología y modernizándola, o porque el sobrino no gestionaba el negocio tuvo que cerrar.

El cuerpo de J. R. Losada reposa en el cementerio católico Kensal Green con una sencilla lápida como él pidió.

Su fortuna la dejó a sus sobrinos, hermanas, a su sirviente y a su médico personal.

polígono empresarial

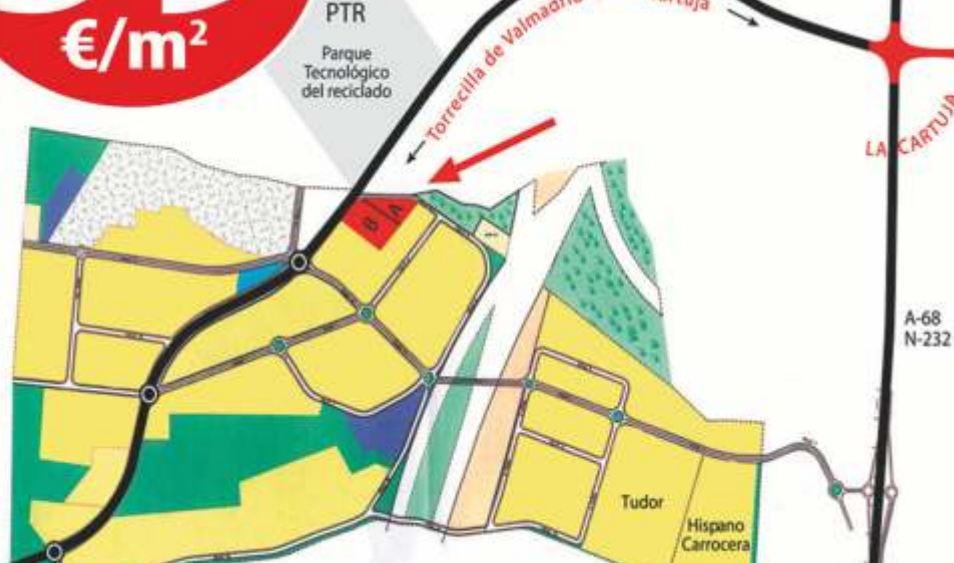
**SUELO INDUSTRIAL
URBANIZADO**
Dos parcelas
4.575 m² y 11.028 m²



39

€/m²

Fachada carretera



PTR
Parque Tecnológico del reciclado

Torrejilla de Valmadrid / La Cartuja

Z-39, Z-40, A-68 N-232



Promoción Logística e Industrial
Gestión y Desarrollo Inmobiliario

EXPOCITY

☎ 669 817 249

La Navidad de un ser solitario

Guillermo García Cedrón
Asociación Aragonesa de Jubilados
del Cuerpo Nacional de Policía de Zaragoza



Esta breve narración va a tratar de la soledad de una persona, un varón en la cena de un 24 de diciembre. No va a ser un cuento de Navidad tradicional con la familia reunida alrededor de la mesa. Esta vez vamos a contemplar como quiso celebrar la mencionada fecha nuestro personaje, al que llamaremos Arsenio; el cual enviudó de su esposa unos meses antes: de nombre Visitación, y que no pudo superar una gravísima enfermedad. El matrimonio tenía hijos, ya mayores, con los que compartían las fiestas navideñas en vida de aquélla, repartiendo por las respectivas casas entre los días de Navidad y Reyes. Pero esta vez, debido al sentimiento de dolor producido por la desaparición de la esposa y madre, Arsenio manifestó a los suyos que celebraran las festividades por su cuenta; que el cenaría solo y que no tenía ganas de alegrías y de juergas.

Llegó, pues, la noche del día 24 y nuestro protagonista se preparó unas viandas que consistían en unas ostras y unos gambones. Nada de los clásicos cardos y alimentos tradicionales. Estaba solo y podía degustar lo que le viniera en gana. Tras escuchar en la televisión el mensaje de S.M. el Rey, acompañado de una generosa ración de whisky con un par de cubitos de hielo para alargarlo, se sentó a la mesa en la que ya había preparado los platos con los alimentos, a los que acompañaba una botella de vino Albariño. Se dispuso a dar buena cuenta de ellos mientras su pensamiento volaba hacia su querida Visitación. Saboreó con deleite su docena de ostras y su buena ración de gambones. Eso, sí; sin prisas. No le encorría nadie. Al

terminar contempló la botella de vino y vio que escasamente quedaban dos dedos de su contenido. Así que, para no guardar tal miseria, se la trajo de un par de tragos...

Era Nochebuena. Había que comer turrón, pues Arsenio era muy tradicional y un tanto goloso. Probó diversas clases de dichos dulces, que había que acompañarlos de algún vino generoso. Abrió por lo tanto una botella de jerez dulce y se obsequió con unos buenos lingotazos. El agua, ni probarla; pues se acordó del dicho: "Si el agua es buena porque la bendicen, mejor es el vino porque lo consagran". Y ¿Por qué no un cafecito? Tomó su café y cómo no..., acompañado de una buena copa de coñac.

La verdad es que Arsenio aguantaba bien los excesos alcohólicos, sobre todo desde la muerte de su mujer. ¿qué podría ocurrir, que su afi-

ción a beber le llevara a la tumba? El siempre recordaba aquella frase de su admirado Camilo José Cela: "Eso de morirse es una ordinariez", por lo que antes de acostarse sacó de la nevera una botella de cava y escanció parte de su contenido en dos copas que tenía preparadas. Levantó una de ellas y dijo: "Por ti, querida Visi". Bebe tú también". Acto seguido se acostó en la cama matrimonial.

A la mañana siguiente, ya despejado de los vapores etílicos de la pasada noche, vio la copa de cava destinada a su mujer. La introdujo en el frigorífico para que se enfriase y minutos más tarde, cuando estimó que podía estar ya relativamente fresca, se la bebió entera y dijo: "Amada Visitación: gracias por acompañarme anoche en el brindis. Que sepas que te quiero mucho, mucho, mucho..."



Menú de navidad

José Luis Gil Serrano
Secretario COAPEMA
Le encanta cocinar



ZAMBURIÑAS A LA PLANCHA

INGREDIENTES:

1 Kg. de zamburiñas congeladas
2 dientes ajo
Perejil fresco
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre balsámico.
Pimienta blanca.
Sal gorda



PREPARACIÓN:

Descongelar las zamburiñas en el frigorífico.

Limpiar los ajos, quitarles el germen y picarlos finamente junto con las hojas del perejil, depositar la picada en un vaso, cubrirla con aceite de oliva y unas gotas de vinagre balsámico, mezclar bien y reservar.

En una sartén muy caliente y unas gotas de aceite colocar las zamburiñas boca abajo durante 15 segundos.

Pasado ese tiempo darles la vuelta echarles media cucharadita de la picada y mantenerlas a fuego vivo durante 3 minutos.

Salpimentar y servir.

ENSALADA DE BOGAVANTE

INGREDIENTES:

2 bogavantes cocidos.
200 g. de setas de temporada.
2 dientes de ajo troceado
Ensaladas variadas.
1 granada bien roja.
Aceite de oliva
Vinagre balsámico.
Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Sacar los bogavantes del congelador la noche anterior y déjalos descongelar en la nevera, sobre una rejilla. Extraer la carne de la cola, de la cabeza, de las pinzas cortar la cola en rodajas y reservar.

Extraer los granos de la granada, recogiendo el zumo y los granos en un plato.

Preparar la salsa mezclando el vinagre con la sal, la pimienta, el aceite y, el jugo sobrante de pelar la granada.

En una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva, saltear las setas y el ajo troceado, salpimentar ligeramente.

Colocar en el centro del plato la ensalada junto con las setas tibias y la granada, encima colocar la carne del bogavante. Sazonalo con la salsa.

CARRÉ DE CORDERO ASADO CON PATATAS

INGREDIENTES:

1 costillar de Ternasco de Aragón
4 patatas medianas
Aceite de oliva virgen extra
½ vaso de vino blanco
6 dientes de ajo
Sal, pimienta y romero



PREPARACIÓN:

Lavar las patatas y trocearlas en gajos uniformes, salpimentarlas y colocarlas dentro de una bolsa especial para asar en el horno junto con un par de cucharadas de aceite de oliva y una ramita de romero, introducir la bolsa en el horno precalentado a 200°C durante una media hora.

Entre tanto se hacen patatas preparar el costillar dejando los palos de las costillas totalmente limpios.

Cuando las patatas estén cocidas abrir la bolsa y con cuidado esparcirlas en una bandeja de hornear, encima colocar los dientes de ajo sin pelar, el costillar salpimentado y regado con el aceite de oliva y el vino blanco. Introducir nuevamente la bandeja en el horno a temperatura de 180°C, du-



■■■

rante 20 minutos, pasado ese tiempo gratinar el costillar durante 3 minutos para que quede más crujiente la parte exterior.

Servir el carré cortado de manera que queden dos o más costillas unidas y acompañarlo con las patatas y los ajos, y salseado con el jugo del asado.

BISCUIT DE TURRÓN DE JIJONA CON MERMELADA DE FRESAS



INGREDIENTES (Para 4 personas)

Una tableta de turrón de Jijona
½ litro de nata.
6 huevos frescos.

125 gr. de azúcar.
½ limón.
100 gr. de mermelada de fresas.
4 rebanadas de pan de pasas.
1 vasito de agua.

PREPARACIÓN

Hacer un almíbar con el agua y el azúcar, dejar entibiar.

Separar las claras de las yemas de los huevos.

En un bol batir suavemente las yemas.

Una vez templado el almíbar añadirlo muy despacio a las yemas.

Montar las claras a punto de nieve y mezclar de forma envolvente con las yemas y con el almíbar,

Batir el turrón muy picadito y la nata hasta que quede una crema uniforme y compacta y, mezclar con mucha suavidad con el preparado anterior.

Disponer todo el preparado en un molde de pudín e introducirlo en el congelador.

Aligerar una mermelada de fresa con un poquito de agua.

Una vez congelado el biscuit trocearlo y servirlo sobre una rebanada de pan de pasas, previamente tostada y fría, encima colocar unas fresas o frambuesas y aderezarlo con la mermelada y unas hojas de menta, para decorar.

PONCHO DE INVIERNO



INGREDIENTES

2 melocotones.
2 membrillos.
100 g. de higos.
2 manzanas.
100 g. de ciruelas pasas;
2 cucharadas de miel;
1 rama de canela;
1 cucharada sopera de azúcar;
1 litro de vino tinto;
1 vasito de anís.

PREPARACION

En una cacerola calentar el vino con el azúcar, la miel y la canela. Cuando esté a punto de hervir retirar la rama de canela, e incorporar las frutas peladas y troceadas. Cocer durante una media hora, a fuego muy suave, sin dejar que hierva, removiendo continuamente.

Añadir el anís, encender el vino y seguir removiendo con una cuchara hasta que se apague la llama.

Dejar enfriar un poco antes de empezar a comer la fruta y servir el poncho.





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

PAQUETES ESPECIALES PARA MAYORES

Balnearios de Aragón

www.balneariosdearagon.com

 GOBIERNO
DE ARAGÓN



Balneario Serón

Balneario Sicilia



ALHAMA
DE ARAGÓN

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