

Los mayores en Aragón



Entidades de COAPEMA en la
Comarca Comunidad de Calatayud

Colabora:



#DejaHuella



IV

Andada solidaria rey ardid "deja huella"

14 de mayo de 2017 en Zona EXPO
14 PROYECTOS esperan tu ayuda

Participa y vota por

COAPEMA

→ 2 recorridos
5K & 10K

10 a 11,30 Acreditaciones
10,30 Comienzo andada de 10 K
11,30 Comienzo andada de 5 K
12,45 Actuación musical Empoderaos,
Talleres, hinchables y juegos.
14,00 Entrega de premios solidarios

+ Bolsa de picnic

inscripción 5€



Inscripciones del 6 de abril al 11 de mayo de 2017 en:

<https://www.avaibooksports.com/inscripcion/andada-solidaria-deja-huella/4519>



FILA CERO. Si no puedes venir a la Andada Solidaria, puedes colaborar con los proyectos a través de la fila cero. Infórmate en reyardid.org

La IV Andada Solidaria Rey Ardid forma parte del calendario de andadas populares de Aragón.

ABRIL 2017
Núm. 91

LOS MAYORES EN ARAGÓN
Medio de Difusión del
CONSEJO ARAGONÉS DE LAS
PERSONAS MAYORES
C/ Franco y López, nº 4
50005 ZARAGOZA
Tels.: 976 434 606 / 618 910 584
info@coapema.es
www.coapema.es

Portada:
Tema: Comarcas Aragonesas
Comarca Comunidad de Calatayud
(Zaragoza)

Redacción:
Carmen Checa
Pilar Andía
José Luis Gil

Coordina:
Elvira Benabarre
admon@coapema.es

COLABORAN:

Fotografía:
José Luis Gil
KseniaYurchik
Pascual Donoso

Textos:
José Manuel Aranda
Ramon Duce
Clínica Torres Lear
Fco. Javier Iriarte
Elvira Benabarre
Digna M^a Royo
Julián Romeo
Miguel Tolosana
José Luis Artero
Eloy López
M^a José Martín
Canal Senior
Cheles Cantabrana
Irene Fca. Baños
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

Es cierto que en esta etapa de la vida en la que nos encontramos las Personas Mayores de COAPEMA, la regularidad y las responsabilidades adquiridas para trabajar como voluntarios, están sujetas a imprevistos habituales.

En ese sentido cuando pensamos proponer la modificación de los Estatutos, no lo hacemos contemplando esas circunstancias de una manera estricta sino laxa y comprensiva.

Por ello, para prevenir frecuentes ausencias y tener una Comisión Permanente dinámica y eficiente, queremos hacer una propuesta de modificación de los Estatutos, en beneficio de una mayor eficacia de las funciones de los vocales en pro del bien común y de una colaboración activa de ellos en la Comisión Permanente.

Deseamos, que los vocales de la Comisión Permanente en activo, tengan las máximas facilidades y condicionantes personales para poder asistir con regularidad y colaborar activamente, salvo los posibles o probables imprevistos.

Dando por supuesta, la verdadera actitud de todo voluntariado de dedicación altruista y de sus efectos positivos hacia COAPEMA en nues-

tro caso, no dejamos de reconocer que la aceptación de voluntariado conlleva ciertos compromisos adquiridos por la persona interesada para ocupar puestos de responsabilidad y de colaboración.

El hecho de que el voluntario, no asista a las convocatorias o a las actividades en las que debe de representar a COAPEMA, o no cumpla con sus cometidos aceptados, puede implicar que ese cometido no sea realizado.

Por otra parte, su puesto como vocal, en caso de baja, podría ser asumido por otro voluntario con posibilidades de cumplir con sus compromisos más fehacientemente.

La extensa labor de COAPEMA hacia las necesidades de las Personas Mayores, difícilmente puede ser realizada, si no es compartida con el esfuerzo y cualidades de todos, y toda ausencia de la persona responsable en cada puesto, va en detrimento de la ayuda que se debiera prestar a los que más lo necesitan, en definitiva, a las Personas Mayores, a las que nos hemos comprometido ayudar aceptando nuestro puesto en la Comisión Permanente

Sumario

- JOSÉ MANUEL ARANDA. Alcalde de Calatayud.....	4
- RAMÓN DUCE MAESTRO. Presidente de la Comarca "Comunidad de Calatayud".....	6
- NOTICIAS COAPEMA. Reunión de trabajo con la Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales.....	8
- COAPEMA estuvo en... Aragón Televisión.....	10
- SALUD DENTAL. Fija tu prótesis sobre implantes y empieza a disfrutar.....	12
- PROYECTO COAPEMA. No podemos aumentar tu pensión, pero.....	14, 15
- NUESTROS MIEMBROS.....	16
- NOTICIAS COAPEMA. Asamblea General del COAPEMA 2017.....	17
- NOTICIAS COAPEMA. Reforma Estatutaria del COAPEMA.....	18
- PARTICIPACIÓN COAPEMA. 20 de marzo. Día Internacional de la felicidad.....	19
- ¿SABÍAS QUE..., El Monasterio de Piedra fue la cuna europea del chocolate?.....	20
- TERMALISMO ARAGONÉS. Por un envejecimiento activo..., por la calidad de vida.....	22, 23
- COMARCA DE CALATAYUD. Personajes de Calatayud.....	24
- INTERESA SABER. Guía de Recursos para la discapacidad en Aragón.....	26
- SENSIBILIZACION Y CONCIENCIACION. Jornadas Intergeneracionales en las aulas.....	27, 28
- INTERGENERACIONAL. El Objeto más valioso de mi abuela.....	29
- CONVIENE SABER. ¿Y qué hago con mis campos?.....	30
- EL ABOGADO RESPONDE. Movimientos ciudadanos contra el Impuesto de sucesiones.....	31
- RELATOS. Los otros amantes.....	32
- COAPEMA ESTUVO EN... La asamblea general de ARADE.....	33
- TRABAJO SOCIAL. ¿Qué es el PAP?.....	34
- COAPEMA DIGITAL. Participación en el proyecto COAPEMA Digital.....	35, 36, 37
- INTERESA SABER. Los aragoneses ya pueden anular o solicitar cambios en Salud Informa.....	38
- CONCIENCIACION. Combatir el maltrato a la persona mayor.....	39
- PÁGINA ABIERTA. "La traca final".....	40
- ENVEJECIMIENTO ACTIVO. Caminar, una adicción saludable.....	41
- COAPEMA ESTUVO EN... La Jornada del Día Mundial de los Derechos del consumidor.....	41
- CON MUCHO GUSTO.....	42



José Manuel Aranda

Alcalde de Calatayud

Hace más de un año recibí la visita de los responsables del Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA) que me plantearon la posibilidad de celebrar uno de sus eventos anuales en Calatayud. Un tiempo después presentamos una interesante jornada que traerá a más de 1.300 personas a conocer nuestra ciudad y a disfrutar de un día de convivencia. Reuniones, llamadas, gestiones y mucho trabajo durante doce meses con unas personas comprometidas y con muchas ganas de que el encuentro del próximo 27 de mayo esté cuidado al detalle.

Gracias a COAPEMA por el interés que han mostrado desde el inicio por Calatayud y por la exquisita organización de este evento multitudinario. Espero que todos los asistentes disfruten de una jornada agradable de convivencia, aprendizaje e intercambio de experiencias. Al mismo tiempo les invito a descubrir Calatayud, una ciudad cómoda que invita a ser paseada.

Durante la mañana los participantes de este encuentro tendrán la oportunidad de conocer de cerca nuestro patrimonio, señas de identidad de todos los bilbilitanos. Caminen por nuestras calles del casco antiguo, el más grande de Aragón, en el que se encuentran sus monumentos más característicos: iglesias, plazas, palacios y museos. La gastronomía y el comercio de cercanía les espera tanto en el casco antiguo como en la zona más cosmopolita de la localidad.

El Ayuntamiento ha puesto a disposición de COAPEMA su recinto ferial, unas instalaciones de grandes dimensiones que cuentan con todos los servicios para garantizar la comodidad de los asistentes al evento. La colaboración de entidades, asociaciones y empresas locales ha hecho posible el diseño de una tarde amena y divertida con actuaciones y sorteo de regalos.

Calatayud cuenta con un gran número de grupos culturales y artísticos, que protagonizarán una actuación musical para concluir la jornada. Espero que el encuentro anual de COAPEMA en Calatayud esté a la altura de los anteriores. Les esperamos el próximo día 27 de marzo.



App Móvil Turismo Calatayud

Toda la información turística de Calatayud al alcance de tu móvil.
Descárgate gratis la aplicación de Turismo Calatayud para Android del App Store o en www.descubrecalatayud.es



descubre
CALATAYUD.es

AYUNTAMIENTO DE CALATAYUD - Departamento de Turismo



AYUNTAMIENTO
DE CALATAYUD





Ramón Duce Maestro

*Presidente de la Comarca
Comunidad de Calatayud*

Historia, Arte, Cultura y Naturaleza se funden en una perfecta simbiosis en la Comarca Comunidad de Calatayud. Un territorio que por su situación geográfica ha sido punto de encuentro de distintas culturas que han dejado su impronta en obras de arte, costumbres populares y gastronomía. Pero sobre todo en el carácter y amabilidad de sus gentes.

La histórica Comunidad de Calatayud muestra en su territorio un valioso patrimonio artístico, ejemplo vivo de historia de civilizaciones y convivencia.

Más de un millar de yacimientos arqueológicos; la mayor concentración de edificios de factura mudéjar de la Península Ibérica y un amplio abanico de tipologías arquitectónicas y artísticas.

Una tierra labrada por todas las culturas, surcada por innumerables corrientes de agua, sierras y valles y jalonada por templos y fortalezas que hacen de esta Comarca un destino diferente.

Hablar de naturaleza y paisaje en la Comunidad de Calatayud, es hablar de descubrimiento y variedad. Tal es el tesoro natural de esta comarca que cuenta nada menos que con doce espacios protegidos, entre “Lugares de Interés Comunitario” y “Zonas de Especial Protección para las Aves”, formando parte de la “Red Natura 2000”.

Un gran número de enclaves acuáticos inundan nuestro territorio: impresionantes gargantas, cascadas, embalses, puentes, presas, molinos, batanes, norias, fuentes, aljibes y neveras, hacen de nuestra comarca un espacio único donde contemplar la fusión del agua en el paisaje. El poder beneficioso del agua termal aplicado a la salud desde época romana, cuenta hoy en día con modernas y equipadas instalaciones en los seis balnearios de la Comarca de Calatayud. Así pues, esta tierra que posee aguas termales en abundancia y con reconocidas propiedades mineromedicinales, son el lugar idóneo no sólo para mejorar la salud física, sino también para combatir la ansiedad, el cansancio de la actividad diaria y el estrés de la vida urbana. Los balnearios, junto con el paradisíaco Parque Natural del Monasterio de Piedra, son nuestros principales atractivos y punto de partida desde donde poder descubrir sorprendentes rincones.

A la hora de sentarse a la mesa, la Comunidad de Calatayud ofrece verdaderos tesoros gastronómicos. Por calidad, por histórico saber hacer, por variedad y por sabor, el viajero puede satisfacer su paladar y degustar los excelentes vinos, platos y productos que ofrecen nuestros establecimientos.

Ven y descubre la Comarca Comunidad de Calatayud.



Comarca de la Comunidad de Calatayud

ABANTO-ALARBA-ALCONCHEL DE ARIZA - ALHAMA DE ARAGÓN-ANIÑÓN-ARIZA-ATECA-BELMONTE DE GRACIÁN-BERDEJO-BIJUESCA-BORDALBA-BUBIERCA
CABOLAFUENTE-CALATAYUD-CALMARZA-CAMPILLO DE ARAGÓN-CARENAS-CASTEJÓN DE ALARBA-CASTEJÓN DE LAS ARMAS-CERVERA DE LA CAÑADA

Cerca de tí



CETINA-CIMBALLA-CLARES DE RIBOTA-CODOS-CONTAMINA-EL FRASNO-EMBIÓ DE ARIZA-FUNTES DE JILOCA-GODOJOS-IBDES-JÁRABA-LA VILLUEÑA
MALANQUILLA-MALUENDA-MARA-MIEDES DE ARAGÓN-MONREAL DE ARIZA-MONTERDE-MONTÓN-MORATA DE JILOCA-MORES-MOROS-MUNEBREGA



NIGÜELLA-NUEVALOS-OLVÉS-ORERA-PARACUELLOS DE JILOCA-PARACUELLOS DE LA RIBERA-POZUEL DE ARIZA-RUESCA-SABIÑÁN-SEDILES
SISAMON-TERRER-TOBED-TORRALBA DE RIBOTA-TORREHERMOSA-TORRELAPAJA-TORRIJO DE LA CAÑADA-VALTORRES-VELILLA DE JILOCA



VILLALBA DEL PEREJILES-VILLAFELICHE-VILALENGUA-VILLARROYA DE LA SIERRA



NATURALEZA, ARTE, GASTRONOMÍA, VINOS, MUDÉJAR, PAISAJES, TURISMO RURAL, BALNEARIOS, TRADICIONES, PATRIMONIO, HISTORIA.



REUNIÓN DE TRABAJO CON LA CONSEJERA DE CIUDADANÍA Y DERECHOS SOCIALES Y EL GERENTE DEL I.A.S.S.

16 de febrero. - Una hora de fructíferas conversaciones con los representantes de los derechos y servicios sociales del Gobierno de Aragón.

Temas como la Balneoterapia, las tecnologías o la identificación como partícipe de un gran colectivo, fueron los principales temas tratados en la reunión de trabajo mantenida por los representantes de COAPEMA con la consejera de ciudadanía y derechos sociales, doña M^a Victoria Broto y con don Joaquín Santos, gerente del IASS.

Todas las propuestas fueron expuestas por don Fco. Javier Iriarte, presidente del Consejo, quien instó a la colaboración y apoyo del Gobierno de Aragón en todas ellas.

Al ser COAPEMA, ente público del Gobierno de Aragón, dependiente directo del IASS, su gerente, don Joaquín Santos, se comprometió a mirar la forma de llevar a efecto en este año alguna de las propuestas presentadas. Y, si no fuera posible se formalizaría a lo largo del ejercicio actual para ejecutarlo en el 2018.

La actualización de la Ley de creación del Consejo también es otra asignatura pendiente; y, que ya ha comenzado a trabajar en ella la Secretaría General Técnica del departamento, según comunicó la Consejera.



Por otra parte, quedó más que demostrada su preocupación e interés en subsanar cuanto antes la situación económica por la que está pasando el Consejo, y se nombraron las diferentes vías tomadas para agilizar al máximo los trámites del Convenio económico de 2017.

Finalmente, el señor Iriarte invitó a ambos representantes del gobierno aragonés a la Asamblea general de COAPEMA del 28 de marzo y, al XXVI Encuentro de Personas Mayores de Aragón con COAPEMA, el 27 de mayo próximo en Calatayud.



Hoy, ya podemos decir que, el Convenio de colaboración, fue firmado con fecha 6 de abril, entre los señores Fco. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA y, Joaquín Santos, director gerente del IASS, con la consejera M^a Victoria Broto, por testigo.



→ **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



... Aragón Televisión

9 de febrero. -El programa "Aragón en abierto" que diariamente emite Aragón Televisión, invitó a COAPEMA a una mesa de debate, para tratar el tema: "las pensiones".

En su representación, asistió a la cita su secretario, don José Luis Gil, quien expuso a los tertulianos el momento actual de las personas mayores a este respecto. Ya que, según informaciones aparecidas en la mayoría de la prensa escrita, el incremento de las pensiones para el próximo lustro 2017-2022 será el 0,25% anual, lo que supondrá una pérdida del poder adquisitivo en torno al 7%, aparte del que ya estamos arrastrando, pues, según nos cuentan los legisladores, este mínimo incremento es debido a los números rojos de la Seguridad Social, lo que supondrá una insuficiente revalorización, en relación con el IPC, y con la consiguiente pérdida de poder adquisitivo.

El responsable del organismo fiscalizador estimó que las cuentas de la Seguridad Social se cerraron con un déficit de 1,7% del PIB, unos 17.000 millones de €. Y, para hacer frente a este desfase habría que insertar unos 15.000 millones de € durante la próxima década, presupuesto insuficiente para paliar tal déficit.

Como quiera que han subido, y siguen subiendo todos los productos básicos, habrá que recordar a nuestros dirigentes políticos que por causas "medicas" retiraron de la Sanidad Pública 417 medicamentos, utilizados mayoritariamente por las personas mayores.



Esperemos, que, bien por vía de presupuestos, por cotizaciones del trabajo a la Seguridad Social, o, como dice mi presidente, por cotizaciones de los "Robots" (cada "robot" hace el trabajo de unos de 24 operarios) trabajadores que no cotizan a la Seguridad Social, lo que ha conllevado, aparte de la crisis, a muchas menos cotizaciones y con unas aportaciones dinerarias muy disminuidas con respecto al 2007, tengamos la esperanza de que estos nuevos dirigentes políticos, bien a través del Pacto de Toledo o de alguna otra forma sigan rellenando la "hucha de las pensiones", hoy bajo mínimos, para que, de alguna manera los pensionistas dejemos de ser los hermanos pobres de esta sociedad en la que vivimos.

Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial

21 de marzo. - COAPEMA asistió como invitado por el Instituto Aragonés de la Juventud a la Jornada de Trabajo versada en "EL RACISMO: EFECTOS EN LA CONVIVENCIA DE LOS JÓVENES".

Dicha jornada fue inaugurada por la Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, Dña. María Victoria Broto Coscuilluela.

Terminada su exposición tomaron la palabra la presidenta de la Comarca de Valdejalón y alcaldesa de Alpartir, Dña. Marta Gimeno y la alcaldesa de la Almunia de doña Godina, Dña. Marta Gracia; quienes departieron sobre "el presente y el futuro de dos generaciones en el mundo rural". Acto seguido se habilitaron 4 salas para la realización de los Talleres Participativos, donde se debatió sobre "Igualdad de Oportunidades"; "Racismo y Xenofobia"; "Convivencia y Diversidad" y "Participación".

Para finalizar se leyeron las conclusiones de los talleres, así



como el manifiesto a favor de la eliminación de la Discriminación Racial en Aragón.

Cerró la jornada la Directora General de Igualdad y Familia, doña. Teresa Sevillano y el Gerente del Instituto Aragonés de la Juventud, don Adrián Gimeno.



¡Elimine el riesgo de caídas!

Cambie su bañera por un **PLATO DE DUCHA**

Por su seguridad, para tu tranquilidad

**FINANCIACIÓN A SU MEDIDA
HASTA 18 MESES
¡SIN INTERESES!**



Fotografías no contractuales. Oferta válida hasta fin de mes.

**I.V.A.
INCLUIDO**

TODO SON VENTAJAS:

- Plato de ducha de carga mineral.
- Medidas hasta 120 x 70 cm.*
- Retirada de escombros.
- Retirada de la bañera antigua.
- Albañilería y rematado.
- Mano de obra incluida.

Ahora por sólo

750 €

*Consultar otras medidas.



DISPONIBLE EN SIETE COLORES,
COLOR EN MASA, 3 CM DE ESPESOR
Y CERTIFICADO C-3



**SUPERFICIE
CERTIFICADA
ANTIDESLIZANTE**

UNE-EN 12633
UNE-EN 14527

**5 AÑOS
DE GARANTÍA**

EXTRAPLANO
DE ALTA GAMA

**LÍNEA
STONE**

FABRICADO
POR ECODUCHA

Además, por 425 €, le instalamos mampara
de cristal de alta seguridad de 6 mm de
espesor y certificación UNE-EN-12150

**REGALO
SEGURO**
AL REALIZAR LA
OBRA COMPLETA

• BARRA DE DUCHA
• GRIFO MONOMANDO



Regalos no canjeables

Ecoducha crea, la mayoría nos imita. ¡Llámenos!

**976 463 082
620 689 400**

**info@ecoduchazaragoza.net
www.ecoducha.net**

Ctra. de Valencia, km 6,300 (Esquina
a camino el Ralenco) 116D - Nave 19
Cuarte de Huerva. 50410 (Zaragoza)

Ecoducha cuenta con delegaciones en
Madrid, Cataluña, País Vasco y Aragón.

El Precio final ofertado de la instalación completa (Plato + Mampara) es de 1175€ IVA incluido. Financiado en 18 cuotas Mensuales. TIN 0%, TAE 5,3%. Gastos de Apertura al cliente del 4% a pagar en la primera cuota de 113€ y 17 cuotas restantes a 66€. Importe total a pagar por el cliente 1235€. Oferta sujeta a la aprobación de Populair Servicios Financieros. Válido hasta final de mes. Fotografías no contractuales. Consultar otras posibilidades de financiación disponibles.

¡FIJA TU PRÓTESIS SOBRE IMPLANTES Y EMPIEZA A DISFRUTAR!



Mi prótesis se mueve, me impide cantar, reírme a carcajadas, comer de todo, me siento inseguro...

Si tu prótesis removable “de poner y quitar de las de toda la vida” te impide llevar una vida completamente normal, fíjala a implantes y empieza a disfrutar de los pequeños placeres de la vida.

¿Cómo?

Sí, en lugar de soportar tu prótesis sobre los dientes o la encía natural, es posible sujetarla en unos implantes.

En general las prótesis sobre implantes pueden ser fijas o removibles.

Las fijas van atornilladas a los implantes que a su vez están integrados en el hueso. Para una dentadura completa se necesitan entre 4 y 8 implantes y son las más utilizadas.

Con dos implantes, puede “estabilizarse” una dentadura completa de “quitar y poner”. Si ya tienes tu prótesis podemos adaptarla a implantes y mejorar tu calidad de vida.

¿En qué consiste?

El paciente debe someterse previamente a una intervención para colo-

car los implantes. Las intervenciones son cada vez más sencillas, menos invasivas y con técnicas de sedación más asequibles. Gracias a los medios tecnológicos de que disponemos logramos resultados óptimos.

¿Cuánto cuestan?

El coste del tratamiento no es alto en relación con el bienestar obtenido. Diseñamos soluciones a la medida de cada uno de nuestros pacientes para que salud y bienestar estén alineados.

¿Quién puede llevarla?

Cualquier persona puede llevar ambos tipos de prótesis. Con el objetivo de mejorar la calidad de vida, el implantólogo estudia las condiciones de cada paciente para determinar el proceso más adecuado, logrando una rehabilitación funcional y estética.

¿Y si tengo poco hueso para sujetar el implante?

La regeneración ósea es la solución efectiva. Los distintos tipos de biomateriales disponibles favorecen una sólida sujeción del implante.

Ventajas

Actualmente las prótesis y los implan-

tes gozan de una aceptación excelente y de un alto nivel de adaptabilidad gracias a los avances de la ciencia y la tecnología.

Las prótesis de última generación, diseñadas por ordenador, aseguran un ajuste impecable. Los diferentes materiales y formatos proporcionan la misma seguridad que los dientes propios.

Los implantes y la prótesis fija pueden colocarse el mismo día, por lo que empiezas a disfrutar desde el primer momento.

Nuestras prótesis dentales están garantizadas por escrito, te evitamos así problemas en caso de deterioro o rotura.

No puede faltar nuestra recomendación habitual: la salud entra por la boca así que no la descuides y préstale la debida atención. Ante cualquier sensibilidad o molestia en las encías o piezas acude al dentista, puede ser síntoma de sufrir alguna patología. Es recomendable no abandonar las revisiones periódicas para mantener la boca en perfectas condiciones.

Elige cómo vivir, elige Centro Dental Torres Lear.

FIJAMOS tu prótesis removable

DESDE 65€ AL MES DURANTE 2 AÑOS

TRÁENOS TU PRÓTESIS



Centro Dental Torres Lear

Pº INDEPENDENCIA, 5, entlo.

50001 Zaragoza

L-J de 9'00 a 20'00

V 9'00 a 15'00

976 234 333



RAPS 50/281/17



Seguridad y confianza

Oferta exclusiva para socios o familiares directos de **COAPEMA**

Primer visita y limpieza dental gratis

(*) Financiación sujeta a criterios de concesión y riesgo de la entidad financiera. Consulta las condiciones de financiación en clínica.

Tratamiento bajo estricto diagnóstico odontológico realizado por dentistas profesionales y con presupuesto personalizado.

Calidad Sanitaria
Ad Qualitatem

clínica dental |

Q

No podemos aumentar tu pensión, pero...podemos reducir tus gastos

El presidente del Consejo Aragonés de las Personas Mayores, Fco. Javier Iriarte, informó a la Asamblea General del 28 de marzo, de los convenios y acuerdos que COAPEMA ha firmado y está preparando para firmar con diferentes Entes aragoneses, todos ellos en pro de las personas mayores que forman parte de COAPEMA.

Pero eso significa mucho más que una firma, estos convenios son el preámbulo de una *Tarjeta que*, en principio se llama *TarjetaPREMIUNCoapema*, la cual fue aprobada por unanimidad en dicha Asamblea.

La *TarjetaPREMIUNCoapema* pretende ser la tarjeta identificativa de relación con el Consejo, que podrán disponer de ella todas las personas mayores que pertenecen a alguna de las asociaciones o centros que componen COAPEMA.

Mediante una pequeña aportación, el usuario podrá beneficiarse de las ventajas que ofrecen los entes con los que hemos firmado convenios, ofreciendo descuentos o condiciones especiales en todas sus compras, servicios o actividades que contrate el titular de la *TarjetaPREMIUNCoapema*.

Según comunicó el presidente, Javier Iriarte, sólo es empezar. Con esta tarjeta se pretende llegar a que,

todas personas mayores de cualquier lugar de la geografía aragonesa, tengan la oportunidad de obtener descuentos en sus compras del día a día. Porque..., COAPEMA no puede aumentar vuestras pensiones..., pero, puede y debe intentar reducir vuestros gastos.

La *TarjetaPREMIUNCoapema* pretende ser una tarjeta Solidaria con:

- Las Personas Mayores, porque ayudará a rentabilizar sus ingresos.
- Con las entidades y asociaciones de Personas Mayores de COAPEMA, porque tiene previsto colaborar en sus fines sociales.
- Con las empresas y comercios en Aragón, ya que se contribuye a su promoción, favoreciendo su permanencia y sostenibilidad. Con especial interés con el pequeño comercio y de proximidad, de todo el territorio aragonés.

Con la *TarjetaPREMIUNCoapema* podrás disfrutar de condiciones especiales durante todo el año.

A continuación relacionamos a quienes ya han decidido unirse a nosotros.

■■■

Consejo Aragonés de las Personas Mayores



Franco y López, 4 - 50005 ZARAGOZA
Tel. 976 43 46 06 - Móvil 618 91 05 84

Contacta a través de:



www.coapema.es



info@coapema.es



Don Coapema



Colaboradores:



(Asociación Aragonesa para la Dependencia)

Descuentos en la mayor parte de sus centros asistenciales

Balnearios
de Aragón

ASOCIACION BALNEARIOS DE ARAGON

Precios especiales COAPEMA



*Información gratuita
Condiciones especiales
para trámites*

ZARAGOZA - Paseo Sagasta, 17
T. 976 223 380

HERALDO
DE ARAGON

*Suscripción 2 x1
para Entidades y
Asociaciones COAPEMA*



**Del 10 al 15% dto.
según productos**

ZARAGOZA
Cno. de las Torres, 116 / T. 976 254 014
CASPE
Joaquin Costa, 2 / T. 976 630 951



Centro Dental Torres Lear

*Ofertas exclusivas
COAPEMA*

ZARAGOZA - Pº Independencia, 5
T. 976 234 333



Aneto C.A.A.5

*7% dto. sobre
paquete vacacional*

ZARAGOZA - Avda. de Goya, 23
T. 976 380 011



**Condiciones especiales en
alquileres para Asociaciones y
Entidades COAPEMA**

**ALMA
MATER**
MUSEUM

(antes Museo Diocesano)
60% dto. en precio entrada

ZARAGOZA
Pº Echegaray y Caballero, 102
Plaza de La Seo, 5
T. 976 399 488



Servicio de Comida a Domicilio. Precio especial COAPEMA
Servicio de Ayuda a Domicilio. Precio especial COAPEMA
Servicio de Centro de Día. 5% dto. sobre tarifa vigente
Servicio de Residencia. 5% dto. sobre tarifa vigente
Asesoría Jurídica. 10% dto.

ZARAGOZA
C/ Guillén de Castro, 2-4 / T. 976 740 474

“Mayores en red”

El pasado jueves, 9 de marzo, tuvo lugar en el *Hogar de las Personas Mayores del IASS HUESCA* la clausura del primer curso “Mayores en red” del Plan de Inclusión Digital 2016-2017, un acto en el que se entregaron los diplomas a los alumnos y al que asistió la concejala de Tecnología del Ayuntamiento de Huesca, Mary Romero.

El curso “Mayores en red” comenzó el pasado 17 de enero, con una duración de 24 horas lectivas. Una decena de personas mayores de 60 años se apuntaron a este curso en el que han aprendido las habilidades básicas de uso del ratón, teclado y navegación por internet durante las tardes de los martes y los jueves, de 16.00 a 17.30 horas.

Los motivos de este curso son acercar las nuevas tecnologías a las personas mayores obteniendo una visión general del mundo de la informática, estimular las capacidades motoras a través de juegos de ratón y teclado y las capacidades cognitivas a través de juegos de memoria y aprender a utilizar las funciones básicas de un ordenador.



La Junta directiva de la Asociación de 3ª Edad “San Antonio de Padua” de La Muela crea “La Comida Social”

Después de tres años de lucha por conseguir un bien para sus socios, la Asociación de Mayores de La Muela ha llegado a un acuerdo con el restaurante “El Quijote” en el que todos los socios de la Entidad ya pueden disfrutar al mediodía de un menú al precio de CINCO euros. Sin ningún tipo de ayuda por estamentos oficiales ni ningún coste para la asociación, sino únicamente el acuerdo de “buenas intenciones” por ambas partes.

Esto se pensó, según explica su presidente, Enrique Fortado, para ayudar a las personas de la entidad que viven solas o parejas que, así lo deseen. “Pues con dicha medida, no sólo, sociabilizamos más a las personas, sino que evitamos posibles accidentes caseros y, sobre todo, tener una alimentación completa”

Este acuerdo superó una fase de prueba durante el mes de febrero pasado, contando con el beneplácito y satisfacción de quienes disfrutaron del servicio. Por lo que, una vez comunicado y aprobado por su Asamblea, ya se ha efectuado su puesta en marcha definitiva.

Hay que recordar que es de derecho exclusivo para los socios de la Asociación de 3ª Edad “San Antonio de Padua”.

Desde COAPEMA aplaudimos y transmitimos nuestras felicitaciones a los impulsores de esta genial idea.



Jornadas Culturales-2017 de la Asociación de Pensionistas y Jubilados “La Paloma” de El Temple

A las 17:30 en el local de la Asociación:

20 de abril. - “Alimentación Sana. Consejos dietéticos en hipertensión arterial, diabetes e hiperuricemia”, por la Dña. doña Marta Díaz (Centro médico de El Temple)

21 de abril. - “Precauciones que debemos tomar en nuestro hogar en caso de incendio” por don Germán Pinilla (bombero y vecino de la localidad)

22 de abril. - “La Factura Eléctrica”, por don Juan Antonio Pardillos, de la Dirección general de protección de consumidores y usuarios del Gobierno de Aragón.

A continuación, Clausura amenizada por don Ángel Sambía, Trompetista, También vecino del pueblo.



Celebrada la asamblea general del Consejo Aragonés de las Personas Mayores 2017

El pasado 28 de marzo tuvieron lugar en Zaragoza, sendas Asambleas Generales (Ordinaria y extraordinaria) del Consejo Aragonés de las Personas Mayores.

Un total de 150 personas mayores, representantes de las entidades miembros de COAPEMA se reunieron con el fin de conocer la actividad y trabajo realizado por la Comisión Permanente durante el ejercicio 2016.

Para dar cuenta del Informe de actuación de COAPEMA durante 2016, el presidente, señor Iriarte, expuso la actividad llevada a cabo por su Comisión Permanente. En sus palabras no olvidó resaltar la gran labor de los colaboradores y voluntarios en los distintos programas y, del personal laboral de la oficina. Porque, entre todos, se pudo realizar un año repleto de visitas, de negociaciones, de charlas y formación. De intercambio de experiencias intergeneracionales, de reuniones y encuentros, de concienciación por la imagen de las personas mayores en la sociedad, por su participación en la misma, y un largo etcétera que engloba la finalidad por la que fue creado el Consejo.



A continuación, el tesorero, señor Rillo, expuso el informe económico correspondiente al ejercicio 2016, que engloba el coste de todas las acciones expuestas anteriormente. Y, como no podía ser de otra manera, el informe fue aprobado por unanimidad. Quedando ratificado con el acta de Comprobación y revisión de los Censores de Cuentas del Consejo Aragonés de las Personas Mayores; expedido con fecha 23 de marzo próximo pasado.



En relación al recién entrado año 2017, se presentaron las líneas generales de actuación previstas, las cuales se mantienen en el mismo marco de años anteriores, incrementándose actividades dedicadas al Termalismo o, de formación en Preparación a la Jubilación. Todo ello incluido en el presupuesto que, a continuación, el señor Tesorero presentó a la Asamblea.

Toda la información ofrecida desde la Mesa presidencial fue recogida con gran atención por parte de los asistentes a la Asamblea, quienes tomaron su tiempo en el capítulo de ruegos y preguntas para aportar sus observaciones y ser recogidas por el señor secretario, don José Luis Gil y llevarlas a estudio.

Redacción COAPEMA

Reforma estatutaria del Consejo Aragonés de las Personas Mayores (coapema)

Prevía justificación de la reforma Estatutaria, presentada por el presidente del Consejo Aragonés de las Personas Mayores y aprobada por la Comisión Permanente en reunión celebrada el 28 de febrero de 2017, la Asamblea General Extraordinaria del Consejo Aragonés de las Personas Mayores, celebrada a las 12:30 horas del día 28 de marzo de 2017, aprobó, por unanimidad la modificación del Art. 16º, Sección Segunda, Título IV, de los Estatutos del Consejo Aragonés de las Personas Mayores

La modificación se refiere a la ampliación de dicho artículo y que, a continuación, transcribimos, marcando en negrita el nuevo texto añadido.

Art. 16º.- La elección de los miembros de la Comisión Permanente se llevará a cabo por el sistema de listas abiertas, y la duración del mandato será de tres años, pudiendo ser reelegidos.

La convocatoria de elecciones para renovación de los miembros de la Comisión Permanente, se efectuará por el Presidente con acuerdo de la propia Comisión, con antelación suficiente a la celebración de la Asamblea anual del primer trimestre, al objeto de que en la misma sea elegida y posesionada la nueva Comisión Permanente.

La presentación de candidatos deberá efectuarse antes del comienzo de la Asamblea para poder dar cuenta en la misma de los candidatos presentados, proclamando los mismos o, en su caso, denegando la misma si existiera incapacidad o incompatibilidad.

En el caso de elecciones a cargos, se elegirá una mesa electoral por provincia, compuesta por tres personas, cuyos componentes no podrán figurar entre las candidaturas elegibles. Cada provincia podrá votar el máximo de miembros de su provincia.

Los candidatos presentados deberán indicar la Entidad a la que representan, lugar o domicilio y provincia.

Efectuada la votación para elección de vocales, en caso de empate resultará elegido el candidato de menor edad.

La Asamblea elegirá de entre sus miembros un moderador para dirigir los debates durante la duración de la misma.

La condición de Vocal de la Comisión Permanente es personalísima y estos pueden ser cesados por los siguientes motivos:

- a) A petición propia. Teniéndolo que comunicar por escrito. Y, una vez recibida dicha comunicación, el vocal se tendrá por cesado a los 10 días.
- b) Por cambio de delegado-representante en la asociación o entidad que representa en

COAPEMA. Al tratarse de un cargo personalísimo, la entidad o asociación tendrá el deber de comunicarlo con 30 días de antelación; y, junto con dicha comunicación, presentar un sustituto.

c) Por incumplimiento reiterado de las funciones encomendadas y aceptadas por el interesado en su día.

d) Por ausencia no justificada en 3 o más reuniones consecutivas de Comisión Permanente.

e) Por ausencia, justificada o sin justificar, en 5 reuniones alternas en el plazo de un año.

En los casos c), d) y e), COAPEMA enviará a la Asociación interesada un comunicado de la baja obligatoria de su representante para que, en el plazo de tres meses, informe de la nueva persona que sustituya al cesante.

Si, en los casos b), c), d) y e), COAPEMA no recibe respuesta de nueva asignación de delegado-representante, en el plazo de tres meses, la Comisión Permanente optará por convocar al siguiente candidato o candidata electo en la última asamblea general celebrada de elecciones a cargos, perdiendo todo el derecho como miembro de la Comisión Permanente, la asociación del vocal cesante. El nuevo candidato deberá corresponder al grupo de la lista de la provincia del cesante.

Caso de no presentarse candidato alguno por dicha provincia, la Comisión Permanente propondrá al candidato siguiente más votado de la lista general.



20 de marzo. Día Internacional de la Felicidad



Con este motivo, Ibercaja, Vitalia Zaragoza y COAPEMA unieron sus fuerzas para concienciar de la importancia del bienestar en las personas mayores, de cómo acercarse, conocerse y entender los cambios que se producen en la experiencia emocional con la edad, así como aprender a gestionarlos en las distintas situaciones para envejecer de una manera feliz.

Con el Salón de actos de IBERCAJA Patio de la Infanta de Zaragoza al completo se celebró la Mesa Redonda: BIENESTAR EMOCIONAL PARA UN ENVEJECIMIENTO FELIZ

Dirigidos por la periodista Mayte Salvador, cada uno de los ponentes fueron desarrollando el tema desde su propia perspectiva.

Blanca Fernández-Galiano, como buen coach y excepcional profesional en la atención a las personas mayores del Centro de Día Vitalia que gestiona, expuso y compartió

con los presentes sus propios trucos para encontrar la felicidad, porque, la felicidad para ella es una actitud.

Luis Arbuniés Mora, médico de Vitalia y del Hospital Neuropsiquiátrico Nuestra Señora del Carmen, nos mostró formas de actuar una vez llegado el tiempo de la Jubilación buscando formas de vida saludable, fomentando el envejecimiento activo y el bienestar emocional

Finalmente, Francisco Javier Iriarte, médico y presidente de COAPEMA enmarcó su ponencia bajo el título "Cuando sonríe el alma", considerando la estrecha unidad que existe entre la mente y el cuerpo y por los que afloran los sentimientos, sensaciones y otras vivencias.

El rato pasó rápido, lo cual dice mucho de lo ameno que resultó, y hubo momentos felices que sonsacaron la carcajada y alegría del público.

Redacción COAPEMA

Un Parque espectacular
donde el agua juega con la naturaleza



MONASTERIO
de PIEDRA

Síguenos en:    

www.monasteriopiedra.com

Nuévalos - Zaragoza - Autovía A2 Salida 204



El Monasterio de Piedra fue la cuna europea del Chocolate...?

El conocimiento de uno más de los maravillosos productos del Nuevo Mundo, alimento de los dioses aztecas, y posteriormente descubierto e importado por España, fue gracias al hallazgo de unos granos tipo almendras, desconocidos por los españoles y que los indios mayas transportaban en canoas junto a otros frutos y mercancías, al toparse incidentalmente en el mar con los navíos españoles de Cristóbal Colón.

Estos granos cuyo nombre indígena es muy similar al actual de cacao, pasaron totalmente ignorados por los conquistadores, hasta que según cuenta la Historia, sería Hernán Cortés, quien tuvo el privilegio de estar invitado a degustar aquella deliciosa bebida amarga, que se reservaba a los nobles y grandes jefes y se servía en momentos de celebraciones con invitados distinguidos.

Los Olmecas, preparaban la bebida con el procedimiento llamado nixtamalización, que consistía en hervir los granos y posteriormente molerlos dentro de unas mallas, para que se suavizaran y obtener el polvo que debían diluir y transvasarlo varias veces para lograr la esperada espuma.

Para otras etnias la preparación consistía en tostar y moler aquella especie de almendras y diluirlas con agua transvasando una y otra vez aquel líquido de una a otra vasija hasta que se formaba la adorada espuma, que era muy apreciada por los invitados.

Se llegaban a identificar hasta 4 clases de plantas diferentes de cacao, de las que algunas se destinaban a utilizarlas como monedas, como fi-

gura en los jeroglíficos descifrados y en los que se puede apreciar su enorme valor como por ej.: 3 granos 1 huevo de pato, frutas por 1 grano, una liebre 100 granos, un pavo 200... y así una lista de precio. Los gobiernos guardaban miles de granos en grandes contenedores, como reservas de la riqueza a modo de Banco Nacional. Así, el total de lo que México y sus aliados sacaban anualmente de la cosecha de cacao de las regiones sometidas, llegaba a 980 cargas, que cada una constaba de 24.000 granos, el total ascendía a 23.520.000 granos, o sea unos 22.543 kilogramos.

En principio el chocolate se degustaba como bebida fría o caliente según tradiciones, a las que se agregaba especias, picante, o vainilla y en algunos casos miel. Los españoles decidieron tomarla caliente y edulcorada con azúcar de caña.

Esta deliciosa y privilegiada bebida, se batía con una cucharilla de oro, plata o maderas nobles para aumentar la espuma, y se le atribuían propiedades varias, como medicinales, afrodisiacas, excitantes...etc. pero una de las propiedades que los olmecas, mayas y aztecas ya conocían, eran las de su poder energético y alto contenido calórico, y decían que "cuando uno lo bebe, puede viajar toda una jornada sin cansarse y sin tener la necesidad de alimentarse".

Los religiosos fueron los que más difundieron el chocolate en México entre los españoles, y hasta tal grado, que se creó un conflicto dentro de las altas esferas eclesiásticas, ya que se decía que era un producto con un gran poder excitante en quien lo ingiriera.



Pero aconteció, según algunas versiones, que un fraile llamado Luis Monreal Tejada, mejor conocido como Fray Jerónimo Aguilar, que se encontraba en México, envió los primeros granos de cacao con la receta secreta de los indios, adquirida a través de un confidente, con la encomienda, de remitirlos desde la llegada del barco al puerto de Sevilla, a sus frailes amigos del Monasterio de Piedra de Zaragoza. La llegada del cacao al Monasterio unos la cifran en 1534 otros en 1585.

Así resultó que, en el Convento de los Cistercienses del Monasterio de Piedra, se elaboró el primer chocolate europeo, que luego sería difundido a través de los Conventos de la Trapa por toda Europa.

De esta manera los monjes instalaron en Aragón en el Monasterio de Piedra, la primera chocolatería de Europa sobre un claustro, que era un lugar donde se realizaba la cata y se degustaba y preparaba el chocolate.

Posteriormente a partir del siglo XVII, se fue difundiendo por toda Europa gracias a la reina Ana de Austria casada con Luis XIII de Francia, y todo ello, porque en aquella época, Austria pertenecía a España, y Ana de Austria era fanática del chocolate, y estos hechos hacen que a ella le atribuyan la difusión e introducción del chocolate en la corte francesa.



XXVI ENCUENTRO

DE LA **COMISIÓN PERMANENTE**

*con las Asociaciones y Entidades del
Consejo Aragonés de las Personas Mayores*

Calatayud

27/MAYO/2017

10:00 h.

Llegada de autocares al Recinto Ferial.

10:30 h.

Recepción de visitantes.

11:00 h.

*Visitas guiadas a puntos de interés turístico de la Ciudad.
Simultáneamente la Comisión Permanente de COAPEMA
celebra su reunión de trabajo en sesión extraordinaria.*

12:00 h.

*Recepción de autoridades y bienvenida del Alcalde de la
Ciudad en la Plaza del Ayuntamiento.*

12:30 h.

*Ofrenda floral y de frutos a la Virgen del Pilar en la
Iglesia de San Juan el Real.
Acto presidido por el señor Obispo, Monseñor Eusebio
Hernández.*

13:00 h.

Tiempo libre para visitar la ciudad.

13:45 h.

Traslado de visitantes al Recinto Ferial de Calatayud.

14:30 h.

Almuerzo de convivencia.

16:00 h.

*Saludo de las autoridades.
Actuaciones Folclóricas Aragonesas.
Sorteo de Regalos.*

18:00 h.

Fin de la Jornada. Salida hacia los puntos de origen.

Información:

Franco y López, 4
50005 ZARAGOZA
Tel. 976 43 46 06
info@coapema.es
www.coapema.es

INSCRIPCIONES:

*Las reservas se realizarán en la propia Asociación ó
Centro de Personas Mayores.*

CUOTA INSCRIPCIÓN: 25 euros por persona.

PLAZAS LIMITADAS:

Hasta completar aforo. Por riguroso orden de inscripción.

Organiza:



Colaboran:



Por un Envejecimiento activo..., por la Calidad de Vida... y Prevención de la Dependencia



Con fecha 5 de abril, un grupo de personas mayores de COAPEMA, visitó el *Balneario de Vilas del Turbón*, situado en la Comarca altoaragonesa del Ribagorza, en la localidad que lleva su mismo nombre y donde llegan las aguas de gran pureza del manantial Virgen de la Peña.

Así se puso en marcha el programa “*DE RUTA POR LOS BALNEARIOS ARAGONESES*” organizado por COAPEMA y con la colaboración de la Asociación Balnearios de Aragón.

Bajo el título “*Conoce Aragón a través de sus aguas*”, ambas entidades han llegado a un acuerdo para realizar una serie de visitas de un día a los Balnearios adheridos. Con el objetivo de promocionar los Balnearios y el Turis-

mo en Aragón, dando a conocer a los miembros de Coa-pema y sus asociados el abanico de posibilidades que ofrecen las Aguas termales aragonesas. Y, que el usuario pueda aprender a distinguir y a elegir cada uno de ellos por las propiedades y beneficios de sus aguas, por su paisaje y demografía, como por su infraestructura y servicios. Decidiendo lo mejor para sí mismo y su salud.

En esta Ruta no quiso perderse la oportunidad de recibir a los visitantes, la Consejera de ciudadanía y derechos sociales del Gobierno de Aragón, doña M^a Victoria Broto, que, acompañada por el gerente del Balneario y presidente de la Asociación Balnearios de Aragón, don José Franch y, el presidente de COAPEMA, don Fco. Javier Iriarte, dieron la bienvenida a las 60 personas recién llegadas de un largo trayecto y del que, enseguida repusieron fuerzas bebiendo el agua de la zona.

Tras las palabras de bienvenida de las autoridades, en las que no faltaron los buenos deseos de pasar un buen día, y ensalzando la realidad del entorno, los visitantes pudieron disfrutar de un desayuno ofrecido por la dirección del recinto

A continuación, tuvieron la oportunidad de visitar las instalaciones: desde la zona de alojamiento y restauración como la zona termal, dotada de modernos equipos y servicios que invitaban a hacer uso inmediato de las mismas.

Y así fue, que el público pudo disfrutar de todo ello; a través de un circuito termal que el Balneario había preparado para esta visita. Y del que, podemos afirmar, dio muy buenos resultados entre los usuarios, pues sus caras hablaban por sí solas.

Seguidamente, tras tener un rato de asueto y para comer, el médico del balneario, Rufo, impartió una interesante charla sobre la calidad de las aguas de las Vilas del Turbón y sus propiedades minero medicinales, quedando así bien claro entre nuestros asistentes, cuál es la particularidad de esta primera visita.

Al final del día, todos los desplazados quedaron muy satisfechos de la jornada...





El programa "DE RUTA POR LOS BALNEARIOS ARAGONESES" engloba siete visitas a siete Balnearios adscritos para este año, realizándose una visita por mes. Y, que, a continuación, se detalla:

BALNEARIO SICILIA

JARABA – (Zaragoza)

2 de mayo

BALNEARIO DE LA VIRGEN

JARABA – (Zaragoza)

6 de junio

BALNEARIO MANZANERA

MANZANERA – (Teruel)

5 de julio

BALNEARIO SERÓN

JARABA - (Zaragoza)

3 de agosto

BALNEARIO ALHAMA de ARAGÓN

ALHAMA DE ARAGÓN - (Zaragoza)

6 - septiembre

BALNEARIO PANTICOSA RESORT

PANTICOSA - (Huesca)

4 de octubre



A lo largo de la Jornada, también estuvimos acompañados por la vicepresidenta de la DPH, Elisa Sancho, la presidenta de la Comarca de La Ribagorza, Lourdes Pena y, el director provincial del IASS, Eloy Torre

Segunda Jornada: 2 de mayo de 2017

Cuota de Inscripción: 38 €
Imprescindible llevar Ropa de Baño, gorro y chancas para el uso de los servicios termales

Programa:

09:00 h.	Salida desde Zaragoza: Museo Pablo Serrano. Paseo M ^a Agustín, 18 (para cualquier otra propuesta de salida, contactar con COAPEMA)
11:00 h.	Llegada al Balneario SERON. Café en el Salón Goya.
11:45 h.	Paseo por la alameda hasta el Balneario Sicilia
12.15 h.	Charla ilustrativa sobre "Balneario Terapia y Propiedades del Agua"
14.00 h.	Visita a las instalaciones
14:30 h.	Almuerzo en el Balneario
17:00 h.	Utilización de servicios de Hidroterapia/Termalismo para los visitantes.
18:00 h.	Salida hacia el lugar de origen.

Información en COAPEMA:

C/ Franco y López, 4 / 50005 ZARAGOZA / Tel. 976 434 606 / 618 910 584 / info@coapema.es

Personajes de Calatayud

En la historia de Calatayud nos encontramos con personajes muy importantes como Marcial y Baltasar Gracián de los que escribiré con brevedad por ser muy conocidos y otros son desconocidos por los aragoneses, aunque hayan tenido gran importancia en España; me refiero a los hermanos Nebra Blasco, todos ellos organistas, siendo más importante José, el hermano mayor.

Marco Valerio Marcial que nació en Bílbilis, hoy Calatayud y que el describió como “armis et equis nobilem” (famosa por sus armas y caballos).



Poco se conoce de su juventud, pero sí que llegó a Roma en el año 64, durante el reinado de Nerón, después de tener en su patria, una gran preparación para el foro con una buena educación humanística.

El también español Séneca fue su protector, conociendo y trabando amistad con las principales figuras literarias como Plinio el joven, Juvenal, Valerio Flaco etc.

Muerto Séneca y no logrando los favores que esperaba de los emperadores Nerva y Trajano, primer emperador español, aceptó la invitación de Marcela para volver a Bílbilis donde murió.

Son notables entre sus obras los Epigramas recogidos en doce libros

con unas 1.172 composiciones. Sigue siendo tan actual como pocos poetas latinos han conseguido.

Baltasar Gracián que se le considera de Calatayud, aunque nació en Belmonte, murió en Tarazona (1.601-1658).



Tras vivir en Toledo se trasladó al noviciado jesuita de Tarragona. Más tarde estudió Filosofía, Latín, Teología etc. En Gandía hizo los votos de la orden (1.635). Tuvo varios destinos Zaragoza, Tarragona, Huesca, etc.

Su obra es extensa y contradictoria: Podemos destacar “El Político”, “El Criticón”, por el cual se cree fue desterrado al colegio de Graus (Hueca) y “El Comulgatorio” en donde se manifiesta su actitud religiosa.

José Melchor Nebra Blasco era hijo de José Antonio Nebra Mezquita de La Hoz de la Vieja (Teruel) y de Rosa Blasco Bian de Borja. Nació al igual que sus hermanos en Calatayud (6-I-1702) y murió en Madrid (11-VII-1.768).

Se cree que los primeros conocimientos musicales, así como sus hermanos los adquirieron en casa, ya que su padre era organista. Pasó a Madrid para finalizar sus estudios y lo hizo con brillantez.

Fue un famoso organista primero en el Palacio Real y después orga-

nista principal de las Descalzas Reales y de San Jerónimo el Real. Pasado un tiempo es nombrado vicedirector de la Capilla Real y rector de los niños cantores de la misma.

Dio clases de clavicordio al infante Don Gabriel. Fecundo compositor de obras religiosas, unas 30 obras de teclado y abundantes de teatro, teniendo acceso a instituciones de gran prestigio. Su mercado teatral era el más activo y estable de España, siendo el compositor español más importante de mediados del siglo XVIII.



Rechazó puestos importantes en Santiago de Compostela y Cuenca porque no quiso salir de Madrid donde murió.

Se dice que su obra está todavía sin estudiar.

Sus hermanos Francisco Javier y Joaquín Ignacio también organistas, lo fueron de La Seo, de Zaragoza, Francisco de 1.727 a 1729 que fue a sustituir a su padre ya anciano a Cuenca y Joaquín que ocupó la plaza de su hermano en La Seo desde 1730 a 1782.

Aragón ha sido cuna de personajes muy importantes, algunos de ellos como en esta ocasión desconocidos, pero los aragoneses podemos ir poniendo nuestro granito de arena para que se vayan conociendo.

Digna M^a Royo
Club Cultural 33



AHÓRRATE
MÁS DE
240€

DESCUBRE LA EXPERIENCIA HERALDO GLOBAL

Estimado amigo/a,

Desde **COAPEMA** tenemos el placer de informarle de un acuerdo muy ventajoso al que hemos llegado con Heraldo de Aragón para poder recibir en el domicilio de nuestros asociados el ejemplar del diario.

RECIBE EL EJEMPLAR DE HERALDO POR SOLO 30€/MES

Además de los beneficios económicos, ser suscriptor de Heraldo tiene muchas otras ventajas:



Descuentos
sobre el precio de
compra en quiosco



Reparto
diario a
domicilio o quiosco



PDF a partir de las
22.30 de la edición
del día siguiente



Acceso
gratuito a la
versión 'online'



Entrega de
Mujer Hoy y
XL Semanal los
finés de semana



Flexibilidad en
los cambios
de domicilio



Precios
especiales para
las **promociones**



Sorteos y
actividades
exclusivas
para suscriptores

Si estáis interesados en suscribiros a esta interesante oferta, tan solo tenéis que cumplimentar el documento adjunto y remitirlo a Heraldo de Aragón.

MÁS INFORMACIÓN EN:

Pº Independencia 29 ZARAGOZA | suscripcion@heraldo.es | 976 76 32 11

*Departamento de Suscripciones
Heraldo de Aragón*

Oferta destinada a los socios de las entidades miembro de COAPEMA que no hayan sido suscriptores desde mayo de 2016. Así mismo, no se considerará nueva suscripción aquella persona que, aunque el titular sea diferente a uno actual, corresponda al mismo núcleo familiar (misma dirección de entrega y/o facturación). La fórmula de contratación de esta operación es de lunes a domingo durante 12 meses consecutivos (con regalo de dos meses al finalizar el primer año de contratación). El pago puede ser anual (un único pago de 420€/año o cuatro pagos consecutivos de 105€/mes) o trimestral (4 pagos de 125€/trimestre). Pasado este periodo su suscripción se renovará automáticamente a precio tarifa vigente.

El IASS actualiza la “Guía de recursos para la discapacidad en Aragón” con información más actualizada sobre los beneficios fiscales, empleo y formación

El Instituto Aragonés de Servicios Sociales ha actualizado la “Guía de recursos para la discapacidad en Aragón”, una herramienta muy útil tanto para las personas con discapacidad como para los profesionales de los servicios sociales. Esta guía reúne, ordena y actualiza los recursos y prestaciones que ofrecen las diferentes administraciones públicas, en el ámbito de sus competencias, para las personas con discapacidad.

La publicación sintetiza la información que habitualmente aportan los trabajadores sociales de los Centros de Atención a la Discapacidad de una forma comprensible, facilitando a los usuarios la mejor accesibilidad a sus contenidos.

Once son los apartados de este documento, que incluyen una información clara y completa sobre cada uno de ellos: prestaciones económicas y servicios del Instituto Aragonés de Servicios Sociales, prestaciones económicas del Instituto Nacional de Servicios Sociales, Dirección General de Igualdad y Familias, beneficios fiscales, empleo y formación, educación, salud, transporte, vivienda, Documento Nacional de Identidad y otros beneficios y servicios.

La guía será distribuida por los centros comarcales, Centros de Atención a la Discapacidad del IASS, servicios de información de las Direcciones Provinciales del IASS ... Asimismo, en breve podrán consultarse las actualizaciones en la web del Instituto Aragonés de Servicios Sociales.



pasatiempo

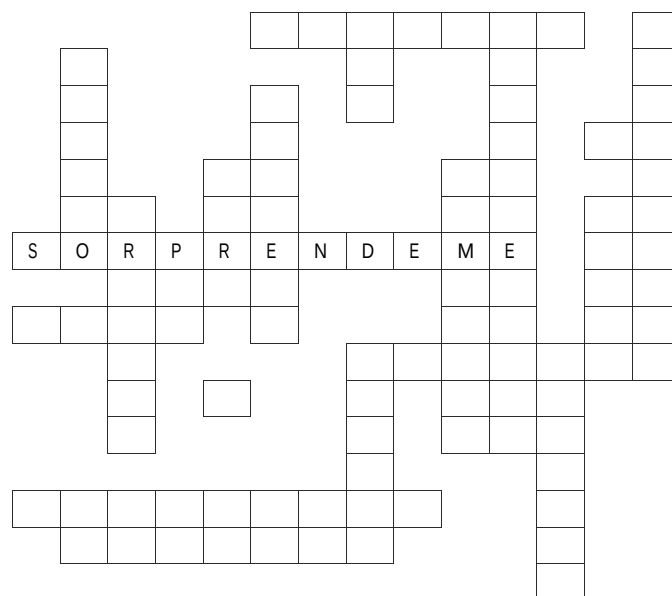


Por un envejecimiento activo

Actividad Mental Centros de Mayores
“Terminillo” y “Rey Fernando”

CRUZADA

FEBRERO MOTIVOS PARA REÍR MUCHAS
GRACIAS POR LAS EXPERIENCIAS
VIVIDAS RECIBIDAS Y APRENDIDAS
MARZO SORPRÉNDEME ESPERO ME
TRAIGAS MOMENTOS FELICES





Programa de Solidaridad Intergeneracional coapema 2017

El proyecto "Cuando yo tenía tu edad", se enmarca dentro del Programa de Solidaridad Intergeneracional de COAPEMA, cuyos objetivos generales son los de potenciar la participación conjunta entre niños/as y Personas Mayores, y fomentar la comprensión, la tolerancia y el respeto entre generaciones.

La actividad se desarrolla en un centro educativo con sesiones impartidas en las aulas por Personas Mayores que cuentan a los alumnos sus vivencias y experiencias sobre diversos temas que varían de un centro a otro, pero que siempre giran en torno a la edad de los alumnos, son de interés para el alumnado y previamente han sido consensuados con los profesores/as del colegio.

Algunos de los temas que se desarrollan en las aulas son:

El proyecto es totalmente dinámico y enriquecedor, otorga un papel activo a las Personas Mayores, y permite visualizarlas como agentes socialmente contributivos al seguir colaborando en una mejor coexistencia entre generaciones.

Las intervenciones realizadas desde comienzos de año con el Proyecto "Cuando Yo tenía TU edad" han sido:

23 febrero 2017

COLEGIO P. AGUSTINA DE ARAGÓN de Zaragoza
Aulas de 3º A- 3º B- 3º C de E. Primaria

- **Vivencias y experiencias en la escuela**
Pero... no todos pudieron ir a la escuela
- **Canciones y juegos tradicionales**

- **Vivencias y valores familiares**
El abuelo era una figura central mimada respetada
- **Dureza de la época**
Ropa, alimentación, carencias de la época.

- **Juguetes tradicionales**
- **Aficiones**
- **Las comunicaciones orales y escritas.**
- **Los medios de transporte...**





7 marzo 2017

COLEGIO ROMAREDA - AGUSTINOS RECOLETOS
de Zaragoza
Aulas - 1º - 3º - 5º E. Primaria.



21 marzo 2017

"COLEGIO CEIP GIL TARIN" de LA MUELA
Aulas de 3º Ed. Infantil
Personas Mayores de la ASOCIACIÓN DE 3ª EDAD
"SAN ANTONIO DE PADUA"



Próximas Jornadas Intergeneracionales:

19 abril 2017. –

JORNADA ALUMNOS DEL COLEGIO
AGUSTINA DE ARAGÓN
en los HOGARES de MAYORES IASS PICARRAL y
BALSAS DE EBRO VIEJO

26 de abril 2017

COLEGIO PÚBLICO JOAQUÍN COSTA
de Zaragoza

*Si quieres participar en este proyecto como
VOLUNTARIO/A
APÚNTATE en COAPEMA.*

*Saldrás ganando. Las vivencias compartidas
con los niños te enriquecerán y contribuirás
a tener un envejecimiento activo y solidario.*



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



EL OBJETO MÁS VALIOSO DE MI ABUELA



El Consejo Aragonés de Personas Mayores, invitado por Jorge Larraga y Susana Lozano profesores del departamento de Historia del IES Parque Goya, ha asistido de 15 a 16:30 durante los días 29; 30 y 31 de marzo al aula del futuro.

Dentro de la semana temática MUJERES del instituto Parque Goya, los profesores Larraga y Lozano quisieron hacer un homenaje a la figura de las abuelas; para ello desarrollaron un proyecto que implicaba a toda la comunidad educativa del barrio Parque Goya y propiciaba actividades intergeneracionales. El hecho de que el CEIP Agustina de Aragón esté dentro de esa comunidad educativa y que la Comisión Permanente de COAPEMA y los hogares del IASS Picañal y Balsas de Ebro Viejo llevamos dos años colaborando en dicho colegio con la jornada intergeneracional "Cuando yo tenía tu edad"; facilitó la invitación.

El aula del futuro es el resultado de un trabajo de meses (1). Al principio del curso escolar 2016-17 se pidió a los alumnos que preguntasen a sus abuelas cual era el objeto con mayor carga afectiva de su vida. El resultado de tal petición fueron más de ochocientas fichas que requirieron la colaboración entre otros, de los alumnos de 1º y 2º de ESO, para hacer una clasificación temática:

CASA Y AJUAR, COLECCIONISMO OBJETOS RELIGIOSOS, JUEGOS Y MUÑECAS, LIBROS, TECNOLOGÍA, MÚSICA, JOYERÍA, RELOJES, MODA Y COMPLEMENTOS...

Las fotografías de los objetos seleccionados expuestas en los paneles instalados en el aula del futuro facilitaron la actividad, una verdadera clase de etnología, dirigida por Susana Lozano a los niños de infantil y primaria del colegio Agustina de Aragón. Difícil describir el asombro y la curiosidad de los mismos cuando se les ha-

blaba de los encajes hechos con bolillos, la zoqueta del segador, el porqué del color negro en los vestidos de novia, que una alianza era el anillo de bodas... Finalmente se invitaba a los niños a hacer un trabajo sobre su experiencia de la jornada, asistidos por alumnos voluntarios de ESO del propio centro.

Hay que felicitar al IES Parque Goya y a toda la comunidad educativa del barrio por la realización de estas jornadas de solidaridad intergeneracional y agradecerles su invitación a participar en este proyecto.

Finalmente, mi reconocimiento a la disponibilidad y compromiso de Abraham, Soledad, Mercedes, Guillermo, Aurora, José, José Luis y Pilar, voluntarios del COAPEMA, que han hecho posible nuestra presencia en estas jornadas.

(1) Ver todo el proceso en: <http://dgaifprofesorado.blogspot.com.es/2017/03/el-objeto-mas-valioso-de-mi-abuela.html?m=1>

¿Y qué hago yo con mis campos?

Miguel Tolosana Cano
Asociación 3ª Edad Grupo San Blas
ROBRES (Huesca)



Ésta es una pregunta que puede hacerse mucha gente. Labradores de toda la vida, jubilados o a punto de retirarse cuyos sucesores se dedican a otras actividades. Tal vez no quieran – la vinculación con la tierra es muy fuerte – desprenderse de unas propiedades que han pertenecido a la casa desde siempre. Tal vez... Las situaciones y circunstancias personales pueden ser inacabables.

Frecuentemente esas situaciones se solventan mediante el arriendo de los campos o el ir “a medias” con otros familiares o con terceros. O, sencillamente, vendiendo al precio que se pueda. Se deshace así la vinculación que no se querría perder porque nunca se sabe qué puede traer el porvenir, preocupación especial si hay descendientes, aunque no estén interesados en la agricultura.

Sin embargo, hay otras soluciones y una que me parece muy digna de tener en cuenta nos la ofrecen la ley aragonesa de cooperativas y su subsidiaria, la ley nacional. Se trata de un

tipo especial de cooperativa agraria denominada “de explotación comunitaria de la tierra”, diferente de las tradicionales cooperativas agroalimentarias, perfectamente compaguable con éstas.

Se trata de agrupar la explotación de parcelas de diferentes titulares como si se tratara de un solo propietario, pero sin perder la propiedad si los socios así lo quieren y sin perder la identidad de las parcelas, también si así los socios lo quieren.

Se delega la gestión de la explotación en la Junta de la Cooperativa y se reparten los rendimientos. La entidad se constituye con un plazo inicial máximo que no puede superar los 15 años, pudiendo ser menor. Este plazo pactado inicial es renovable por nuevos periodos sin que exista límite al número de renovaciones.

La modalidad que comenta este artículo es especialmente útil en caso de estar la localidad en procedimiento de concentración parcelaria ya

que, de acuerdo con la Ley de Reforma y Desarrollo agrario, la Administración debe procurar la agrupación de las parcelas que los socios hayan comprometido en la Cooperativa.

Evidentemente, dada la enorme fragmentación de la propiedad agraria que tenemos en Aragón que hace casi inviable una explotación racional y económica de los campos, el simple hecho de concentrar esos seis o siete trozos con sus tres o cuatro hectáreas cada uno en un solo campo, es causa demostrada de aumento del rendimiento. No hace falta insistir en los beneficios potenciales de asociar varias de esas nuevas parcelas de reemplazo de diferentes socios en una sola “concentración” particular.

No termina aquí el recorrido de este planteamiento. Si por las razones que sea, hemos de ir a la modernización del equipamiento de los campos, es difícil por no decir imposible, acceder a las subvenciones correspondientes toda vez que las Administraciones exigen una dedicación que nosotros, jubilados, no podemos acreditar. Pero el modelo cooperativo “de explotación comunitaria de la tierra”, sí lo puede conseguir al poder ser consideradas estas entidades cumpliendo ciertas condiciones, como si fueran agricultores profesionales.

Termino diciendo que, a septiembre de 2016, hay inscritas en el Registro de Cooperativas de Aragón una cincuentena de entidades calificadas como “explotación comunitaria de la tierra”, de entre las cuales no puedo dejar de mencionar, como caso de éxito, a EACRA constituida en Almuédvar, hermana de la Cooperativa Comarcal Agraria Virgen de la Corona y que tanto nos ha ayudado en el intento que estamos llevando a cabo 32 pequeños propietarios en Robres.



Movimientos ciudadanos contra el impuesto de sucesiones

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



Durante los primeros meses de 2017 diversos medios de comunicación se han hecho eco de la polémica existente en algunas Comunidades Autónomas (entre las que se encuentra Aragón) por la pervivencia y regulación del impuesto de sucesiones. El 28 de febrero, coincidiendo con el Día de Andalucía tuvo lugar una multitudinaria manifestación en Sevilla convocada por la Plataforma "Stop Impuesto de Sucesiones" que concluyó con la presentación ante la Junta de 108.738 firmas solicitando la abolición de este tributo.

Días después se unió Asturias, (a raíz del testimonio de Clavelina García una anciana de 82 años) que ha recogido ya 100.000 firmas. Y, recientemente, el Consejo General de Economistas ha publicado el "Panorama fiscalidad autonómica y foral 2017" evidenciando la "jungla de normativas" existente en España en la regulación de éste y otros impuestos.

El pasado día 22 de marzo, medio centenar de personas se concentraron ante el Ayuntamiento de Zaragoza exigiendo la supresión de los impuestos de sucesiones y plusvalía.

Por ello, en esta entrega, vamos a enunciar de forma sintética, las principales objeciones que presenta este injusto tributo.

1.- Es un impuesto que está muy ideologizado. Las Comunidades en que existe mayor presión fiscal son Andalucía, Asturias, Extremadura y Aragón, mientras que otras como Madrid, País Vasco, Navarra, La Rioja, Galicia... lo han eliminado en herencias entre descendientes, ascendientes y cónyuge. Si uno analiza quién gobierna en unas y otras, se entiende ese componente ideológico. En nuestro caso resulta todavía peor porque Aragón está rodeado de regiones por las que ya no se liquida por este tributo.

2.- El impuesto de sucesiones supone un porcentaje muy escaso de en la recaudación fiscal. Con carácter general, los impuestos propios de las autonomías (que alcanzan nada menos que el número de 79) apenas cubren un 2'2% de los ingresos. El impuesto de sucesiones supone un 2% de los ingresos autonómicos (ABC 26/02/17) o un 0,2% del PIB

(2.454 millones euros, en 2015).

3.- En ocasiones puede vulnerar los principios de igualdad, progresividad, capacidad económica y no confiscatoriedad (regulados en el art. 31 CE y arts. 3.1 y 3.2 de la LGT). En realidad "pagas por lo que ya es tuyo". Los contribuyentes (en este caso el causante) ya han pagado los debidos impuestos por diversos activos en el momento que fueron generados o adquiridos (vg. IVA, Impuesto de Patrimonio, plusvalías municipales o en renta, IBI...) y penaliza el ahorro: "pagas por no habértelo gastado antes". En casos excepcionales, (herencias deferidas a favor de parientes colaterales: hermanos, tíos, sobrinos...) la tributación pueda "comerse" más del 70% de la herencia.

4.- La diferente regulación existente en las diversas Comunidades Autónomas hace que pueda resultar discriminatorio: algunos españoles, entre los que nos incluimos los aragoneses, pagamos más por lo mismo, lo que vulnera el art. 14 de la Constitución, que proclama que todos somos iguales ante la ley y, desde luego, no lo somos ante la ley fiscal. No es una cuestión de capacidad económica (está asumido, como es natural, que debe pagar más el que más tiene), sino que demostrando esa misma capacidad unos pagamos y otros no, que es muy distinto.

5.- Está muy judicializado y soporta una alta litigiosidad: han sido varias las sentencias, dictadas por las más altas instancias jurisdiccionales, que se han pronunciado contra determinados efectos perniciosos del IS. Sirvan como ejemplo la STS de 30 enero 2012 (fiducia sucesoria aragonesa), Sentencia TJUE de 03 septiembre 2014 (tributación de los españoles no residentes en nuestro país) y una Sentencia del Tribunal Constitucional conocida en febrero de 2017 falla contra una ley valenciana que perjudicaba a los ciudadanos residentes en otras comunidades.

Esperamos que, en esta ocasión, el movimiento popular consiga la definitiva eliminación del impuesto de sucesiones y donaciones. Creo que en democracia el poder de la gente ha de ser mayor que el de la gente en el poder.



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

Los otros amantes

Eloy López Gurría
Socio de AMUEZ



Corrían los difíciles años 50 del siglo XX; años en los que todavía se arrasaban odiosas reminiscencias de posguerra, en una zona rural en la que la llamada oligarquía terrateniente, pueblerina y caciquil, sin demasiados posibles para prosperar, centraban su progreso económico en la unión de tierras y bienes por medio de buenos casamientos que derribaran ribazos y acoplaran campos de cultivo, como en épocas medievales acaecía. Eran sociedades cerradas en las que la conservación y aumento del patrimonio se convertía en el eje principal de su existencia, trayendo consigo una consanguinidad peligrosa, que abocaba, muchas veces, al cretinismo.

Esta es la historia de dos amantes que sufrieron los vaivenes de estas sociedades trasnochadas y que, antes de perder su vida en el intento de perpetuar su amor, lograron, tras increíbles amarguras, llevar a cabo su proyecto amoroso y huir de aquellas tropelías sociales, con rumbo incierto, pero esperanzador.

Gabriela, hija de una familia terrateniente de un pueblo olvidado de la geografía Hispana, se enamoró perdidamente de Faustino, un joven pastor de ovejas que pastoreaba los rebaños del padre de Gabriela.

Su interés por el muchacho surgió de una manera involuntaria: la primera mirada solo le produjo indiferencia hacia aquel joven pastor, que la miraba con cierta insistencia y que fomentó su coquetería; algún tiempo después, miradas de curiosidad para medir el grado de atención del muchacho, y así, poco a poco, como de una manera inocente, por pura vanidad, se dejaba ver cada día más por los lugares que frecuentaba Faustino.

Fue en las fiestas patronales del pueblo, en un baile colectivo, donde sus miradas se cruzaron, cercanas; sus

cuerpos se rozaron experimentando una vibración extraña, placentera y una necesidad imperiosa de repetir el gesto. Cuando la música invitó al baile en pareja, se buscaron sin quererlo y bailaron toda la jornada en silencio, mirándose y acercando sus cuerpos instintivamente, olvidándose de las miradas indiscretas que, con afán reprobatorio, les lanzaban el resto de los danzantes.

Cuando al anochecer Gabriela regresó a su casa fue recibida con una enorme bofetada de su padre, y una orden tajante, que nada se parecía a una recomendación: “no pierdas el tiempo estúpidamente, dejándote llevar por extrañas complacencias de mujer”, fueron sus únicas palabras. Las lágrimas inundaron sus ojos, desbordándose en pequeños ríos que surcaron su rostro y un llanto ruidoso estremeció todo su cuerpo.

Acurrucada en su cama, con una desolación incomprensible, pues no acertaba a discernir dónde estaba el pecado cometido, fue repasando lo sucedido aquella tarde, que llenó de irritación a su padre y de tristeza a su madre. Cuando tuvo la certeza de que el problema se encontraba en la danza con el pastor, su tristeza se volvió añoranza y su angustia dio paso a una felicidad nunca sentida: dejó libre a su imaginación recordando cariñosas miradas, pequeños roces que la hacían trepidar suavemente, como las hojas de un álamo movidas por el viento cálido de un sereno atardecer.

Toda la poesía que empezaba a llenar su mente fue destruida por la devota candidez de su madre que, con la norma de “siempre ha sido así”, le reconvino a que no perdiera el tiempo con mozos pobres, ya que, estaba destinada para uniones más provechosas. En ese momento, mirando a su madre con recelo, tomó la decisión de que, pasara lo que pasara, siempre seguiría los dictados de su corazón.

Fue imposible destruir el amor que surgió entre los dos jóvenes. Sorteando todos impedimentos que a esta relación les impusieron. A pesar de los castigos aplicados a la muchacha y la exclusión social a la que fue sometido el muchacho, siguieron adelante con su pertinaz cariño.

Gabriela aguantó estoicamente las presiones de sus padres hasta la mayoría de edad, rechazando los pretendientes adecuados que le sugerían. Un día, al regresar a su casa recibió la noticia de que sus padres habían concertado su matrimonio con el pretendiente perfecto. Un obediente silencio hizo que sus padres confiaran en el buen término del casamiento. Mientras, Gabriela y Faustino prepararon su huida.

Una fría madrugada del mes de enero, cuando los hielos arrasaban los campos que fueron testigos de su fuga, y en el más estricto secreto, marcharon a pie los diez kilómetros que los separaban del pueblo más cercano, para tomar un autobús, que los llevaría hacia una vida incierta, pero libre, esperanzada y feliz, en la que pudieran expresar su amor y vivir acorde con él.



La asamblea general de ARADE



El pasado 23 de marzo, la Asociación Aragonesa para la Dependencia arrancó su Asamblea General Ordinaria bajo la marca ARADE, "Asociación de referencia de Centros Privados que dan servicio a las personas mayores".

Acompañados en el acto de apertura por don José Antonio Jiménez, Secretario General Técnico de la Consejería de Ciudadanía y Derechos Sociales, don Joaquín Santos, director gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales, fue el encargado de inaugurar la reunión y, agradecer la invitación a la organización de la Asamblea, a la cual, manifestó venir muy a gusto porque dijo "estar entre amigos".

Seguidamente y de cara al tema que se ocupaba, el señor Santos ya pudo informar del aumento presupuestario para Aragón en servicios sociales para este año, incrementado en más de 28 millones y medio. E informó de que, el número de personas atendidas desde su departamento ya han superado las 5000 en lo que va de legislatura. Finalmente, adelantó su previsión de dar servicio a más personas mayores, a través de prestaciones vinculadas a Estancias Diurnas.

Santiago Cosculluela, como presidente de ARADE, dedicó unas palabras de bienvenida a todos los presentes, manifestando públicamente el buen hacer de todos los que for-

man parte de esta Asociación. Habiendo dejado pequeños todos los objetivos marcados años atrás y, visibilizando en la actualidad un amplio abanico de posibilidades para seguir siendo Marca de Calidad ARADE.

Paquita Morata, gerente de ARADE, informó a la Asamblea y a las organizaciones presentes de la actividad llevada a cabo a lo largo del año 2016.

Manifestó que el lema de la Asociación "La unión nos hace más y nos ayuda a mejorar" sigue estando presente. Los 62 Centros (Ayuda a Domicilio, Centros de Día y Residencias) que constituyen la Asociación creen firmemente en la mejora continua para dar un servicio de Calidad a nuestros mayores y piden a la Administración que se siga depurando el Sector, llegando al cierre, si es necesario, de aquellos centros que no cumplen con la legislación.

Fue una jornada en la que más de un centenar de profesionales del Sector de la dependencia pudieron intercambiar experiencias y refrendar su compromiso de seguir mejorando a través de la formación de los equipos multidisciplinarios, los avances tecnológicos y la implantación de Sistemas de Trabajo cada vez más protocolizados.

* Estuvo invitado COAPEMA y, en su representación asistieron distintos miembros de la Comisión Permanente y del personal de la oficina.





¿Que es el PAP?



Estas tres siglas definen un servicio denominado Servicio de Promoción de Autonomía Personal (PAP).

El servicio se puso en marcha en noviembre de 2016 y está dirigido a personas valoradas por el Sistema Aragonés de Atención a la Dependencia con dependencia moderada Grado I y II, siendo prioridad el Grado I en cuyo Plan Individualizado de Atención se proponga dicho servicio como recurso idóneo.

El programa es gratuito y los usuarios pueden inscribirse a través del Sistema Aragonés de Atención a la Dependencia del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS).

El PAP, aprobado por IASS, está basado en un modelo de atención especializado y centrado en la persona. Sus objetivos principales persiguen recuperar las facultades físicas perdidas y desarrollar las capacidades existentes para obtener la máxima independencia, aumentar la movilidad en general y conseguir que el estado físico y psíquico mejore la calidad de vida.

El programa se realiza a través de un equipo de trabajo interdisciplinar compuesto por 1 trabajador/a social, 1 fisioterapeuta, 1 terapeuta ocupacional y 1 ATS.

Los servicios que se ofrecen son actividades de habilitación y terapia ocupacional, estimulación cognitiva y de promoción, de mantenimiento y de recuperación de la autonomía funcional.

Otros servicios complementarios son los de formación (en tecnologías de apoyo y adaptación del hogar, en cuidados y autocuidado para dependientes, atención social, y atención socioterapéutica, es decir, apoyo emocional a través de los grupos dentro del programa CuidArte para las personas en situación de dependencia y sus cuidadores).

Todos ellos contribuyen a mejorar las áreas de la vida diaria, la corporal, la cognitiva, de ocio y tiempo libre y la del entorno, fomentando el desarrollo social de la Persona Mayor en su entorno y en su familia. Además, acompañan el proceso de pérdida de capacidades de la persona dependiente y la atención a familias en su rol de cuidadores.

Las actividades del Programa de Promoción de la Autonomía Personal Servicio se realizan en grupo de 5 ó 6 personas, y la duración son aproximadamente de 15 a 20 horas mensuales.

Los centros donde se imparte el PAP pertenecen a la red de Centros del IASS de las tres provincias.

HUESCA:

1. Hogar de Jaca La Jacetania
2. Hogar de Sabiñánigo Alto Gállego
3. Hogar de Huesca Hoya de Huesca
4. Hogar de Barbastro Somontano de Barbastro
5. Hogar de Monzón Cinca Medio
6. Hogar de Fraga Bajo Cinca

TERUEL:

1. Hogar Turia Comunidad de Teruel
2. Hogar de Andorra Andorra Sierra de Arcos
3. Hogar de Alcañiz Bajo Aragón

ZARAGOZA:

1. Residencia Hogar Doz y Hogar Moncayo Tarazona y el Moncayo
2. Residencia y Hogar Borja Campo de Borja
3. Hogar y centro de día de Calatayud Comunidad de Calatayud
4. Hogares de Balsas, Las Fuentes, Picarral, S. Blas, Valdefierro y Delicias Zaragoza capital

Un buen recurso puesto en marcha para que las Personas Mayores en situación de dependencia y sus familias tengan una mejor calidad de vida.

Participación en el proyecto COAPEMA Digital

Este nuevo espacio al que hemos bautizado como COAPEMA DIGITAL está diseñado y orientado a procurar sin desplazamientos, una mayor información, formación y participación de todos vosotros a través de las Asociaciones que deseen conectarse hasta el municipio más remoto y además a coste CERO.

Como todos los inicios, tienen su infancia y su período de aprendizaje, en nuestro caso también, pero lo haremos lo más sencillo posible, para que TODOS podamos conectarnos. Por ello incluimos las instrucciones

Se requiere un mínimo de un receptor de señal a través de la línea telefónica, y que en los sitios donde la cobertura no sea buena para los móviles, se podrá utilizar una línea fija y de un emisor de señal como un ordenador, tablet, móviles o la televisión del Centro. Los programas a los que se podrá acceder, tienen un amplio abanico sobre temas de interés para las personas Mayores como de salud, pensiones, legislación, comunicaciones etc. hasta temas lúdicos como cultura, viajes, eventos, celebraciones, fiestas locales. Las posibilidades son ilimitadas. Podremos asistir a charlas y conferencias por internet, así como participar y realizar nuestras preguntas en video conferencias desde cualquier Asociación desde donde estemos sin necesidad de desplazarnos.

Pretendemos acercar el acceso a la comunicación a TODOS los lugares por más remotos que estén. Pero tened un poco de paciencia

Como refiere el dicho italiano: Piano piano, qui va piano va lontano. Vayamos despacio para llegar lejos, cosa que por otra parte no es difícil, ¡ya que no estamos para muchos trotes!!!

PASO 1: Entrando en la página web de COAPEMA (www.coapema.es), se tendrá la opción de entrar en el proyecto a través del siguiente enlace



PASO 2: Ahora, nos encontramos en la página del proyecto, donde podremos asistir a sesiones en directo o bien, ver todos los vídeos existentes.



PASO 3: Para asistir a sesiones en directo, deberemos seguir los siguientes pasos:

Entrar en el CALENDARIO, para ver las actividades que hay programadas



PASO 4: Seleccionamos la actividad que deseamos asistir.



■■■

PASO 5: Aquí nos encontramos con la información de la actividad y tendremos la posibilidad de inscribirnos en ella, a través del siguiente botón



PASO 6: Posteriormente, tendrá que rellenar el siguiente formulario:

PASO 7: Posteriormente, recibirá un correo electrónico para poder asistir a la actividad, el día y la hora planificados

Correo de acceso a la sesión

Éste es tu enlace para acceder a la sesión.



Podrás acceder a la sesión con 30 minutos de antelación a la hora de comienzo

Debes tener:



Ordenador, Tablet o Smartphone conectado a Internet (preferiblemente banda ancha) con altavoces o auriculares

PASO 8: 30 minutos antes del seminario a través de internet, se abrirá el correo recibido y realizaremos las siguientes acciones



Instalación del software de acceso a la plataforma

Si es la primera vez que accedes a una sesión online, te solicitará que instales el software necesario para acceder.



■■■



Su navegador te puede solicitar permiso para ejecutar la aplicación Gotowebinar, a través de la cual realizaremos las sesiones online.

Por favor, pulsa sobre la opción:



Carga de la aplicación para seminarios online"

El proceso de carga es muy rápido, no debería llevar más de un minuto

Ya estás dentro, BIENVENIDO... ¡empezaremos puntualmente!



PASO 9: 30 minutos antes del seminario a través de internet, se abrirá el correo recibido y realizaremos las siguientes acciones

Si ya tienes la aplicación instalada, simplemente te pedirá que la ejecutes

¿Has habilitado el complemento de Citrix?

Si te lo pide, pulsa sobre el botón "ejecutar siempre

la almunia (zaragoza)

Localización estratégica
28.000.000 de habitantes
y el 75% del PIB en un
radio de 300km.

ÚLTIMOS 45.000 m²
• Fachada A-2

35 €/m²

**SUELO INDUSTRIAL
URBANIZADO**

Buscamos atraer empresas para Aragón
generando puestos de trabajo e
inversiones para nuestra comunidad.
Gestionamos ayudas y subvenciones.

Promoción Logística e Industrial
Gestión y Desarrollo Inmobiliario

EXPOCITY

C/ Cinco de Marzo, 4 - 4ºB
50001 Zaragoza
669 817 249

Los aragoneses ya pueden anular o solicitar el cambio de cita con el especialista a través de Salud Informa



Accediendo a la Carpeta de Salud, los ciudadanos pueden consultar ya sus citas pendientes de Atención Primaria, Atención Especializada y el documento, si lo han realizado, de voluntades anticipadas. A estos servicios se suma ahora también la cancelación o cambio de cita con el especialista.

El PIN necesario para acceder a la Carpeta, junto con el número de la tarjeta sanitaria, se facilita en cualquier centro de salud, presentando un documento identificativo (NIF, NIE, pasaporte) o el libro de familia si se trata de un menor.

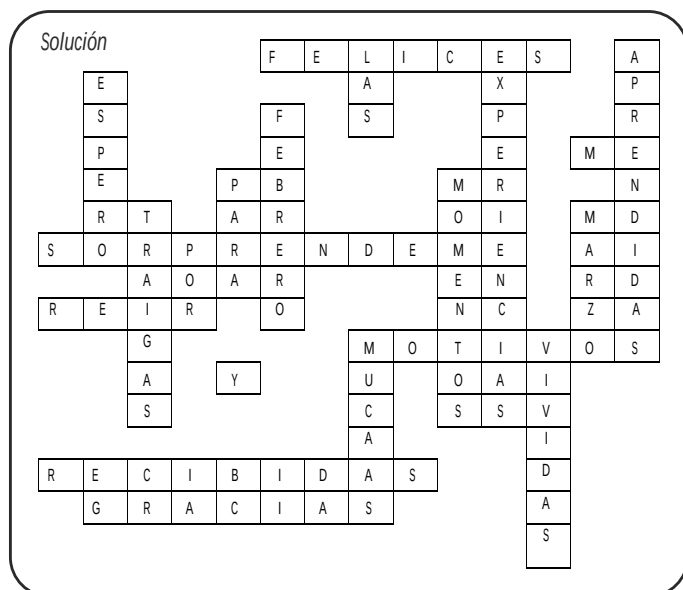
Próximamente el usuario también podrá acceder a la información sobre la medicación prescrita por el médico de Atención Primaria, los informes digitalizados que están disponibles procedentes de la historia clínica y la documentación registrada en el sistema de salud de Aragón.

Por otra parte, ya se puede solicitar el servicio de Recordatorio de Citas de Atención Especializada a través de mensajes al teléfono. Este trámite también se puede realizar en el centro de salud.

Una vez cumplimentado el consentimiento, al usuario le llega al teléfono móvil un SMS informando que se ha dado de alta en el sistema de recordatorio de citas. A partir de este momento, se le avisará de sus consultas con el especialista tres días antes de la fecha de la consulta.

Los usuarios del sistema público de salud aragonés ya pueden cancelar o solicitar la modificación de sus citas de Atención Especializada a través de la web SaludInforma.es o a través de las aplicaciones para móvil de esta plataforma.

De este modo, las personas que tengan ya el PIN de su tarjeta sanitaria pueden ya, no solo consultar sus citas con el especialista, sino también anularlas o solicitar un cambio de día. En este último caso, su solicitud será recibida en el centro sanitario correspondiente, desde donde se tramitará el cambio de cita que le será comunicado por carta o teléfono o a través del sistema de recordatorio de cita por SMS, si el usuario lo tiene activado.



Combatir el maltrato a la persona mayor

El pasado mes de enero nos estremecimos con la noticia de que una pareja, un hombre de 67 años y una mujer de 61, habían sido imputados por la Policía en Teruel acusados de presuntos delitos de malos tratos a la anciana de 74 años, soltera y dependiente —está en sillas de ruedas— que tenían a su cuidado. La anciana tuvo que ser ingresada tras ser hallada por los servicios de urgencias desnutrida, deshidratada y con signos «evidentes» de haber sufrido malos tratos. Noticias como esta no son frecuentes, pero son la manifestación de un fenómeno complejo, muy grave, que responde a múltiples factores y cuya dimensión no conocemos a causa del silencio de las propias víctimas, de los profesionales y de la sociedad.

En nuestro entorno, la persona mayor no suele denunciar su situación ya sea por su falta de información, porque su capacidad de comunicación es limitada, porque tiene dudas acerca de ser creída, o porque no confía en que se vayan a tomar medidas jurídicas para protegerla, entre otros factores. En el caso de los profesionales, la ignorancia, la falta de conocimiento y de formación, o la falta de protocolos adecuados son factores que bien pudieran facilitar el maltrato. El silencio de la sociedad en general ante las situaciones de abuso al mayor nos hace cómplices de los malos tratos. Definir los malos tratos, tener información y reconocerlos es el mejor medio para prevenir y evitar su aparición, porque no se puede afrontar aquello que no se conoce.

En líneas generales, al hablar de maltrato estamos haciendo referencia a tres grandes bloques de mal proceder: a) El abandono, el aislamiento, el desamparo, y la exclusión social. b) La violación de los derechos humanos, de los derechos legales, de la salud y maltrato sexual. c) La privación de las elecciones del mayor, la toma de deci-

Cheles Cantabrana
Presidenta Nacional AFEDAZ
Vocal Com. Permanente COAPEMA



siones y la gestión económica¹. Estamos hablando fundamentalmente de la falta de respeto a la autonomía y dignidad de la persona mayor.

Aunque de los estudios existentes se deduce que los malos tratos al mayor no constituyen una práctica generalizada de nuestra sociedad, los casos que afloran y las diferentes experiencias constatadas por las asociaciones de mayores nos obligan a prestar una mayor atención a determinadas conductas que inducen o pueden inducir a diferentes tipos de violencia sobre las personas de edad. No se trata de generar una alarma injustificada, pero es cierto que la sociedad ha realizado un enorme avance en la protección de los derechos humanos de los que no debería quedar excluida la persona mayor vulnerable. Atender que no se produzcan ciertas actitudes inadecuadas y prevenir su aparición es el mejor modo de velar por la calidad de vida de las personas y de protegerlas frente a prácticas que supongan un riesgo potencial. Para ello ha de quedar patente que el maltrato al mayor es una conducta que produce dolor moral, físico y/o emocional. Que vulnera los derechos y la dignidad de la persona. Que ya sea de forma intencional o por omisión puede poner en riesgo la integridad física, psíquica o económica de la persona mayor y, sobre todo, hay que ser consciente de que el maltrato es susceptible de ocasionar consecuencias penales sobre el maltratador.

Las relaciones humanas están basadas en la confianza, la contraprestación y el socorro. No podemos permitir que, amparándose en la fragilidad del mayor, algunos desalmados queden impunes en su oprobio. Es responsabilidad de todos evitarlo.

¹Dr. Francisco Gómez Alonso [Médico especialista en Geriátrica. Cofundador y expresidente de la Sociedad de Geriátrica y Gerontología del Principado de Asturias]



TORRE DEL ÁNGEL
RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA



SERVICIO DE TRANSPORTE A DOMICILIO

- Convalecencias
- Postoperatorios
- Rehabilitaciones

BARRIO SANTA ISABEL
C/ Martincho, 5 - 50016 Zaragoza - 976 582 193
www.servisanar.com - servisanar@servisanar.com

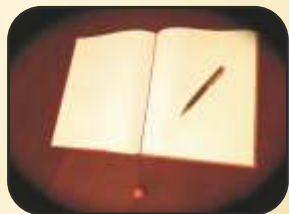


PERSONAL CUALIFICADO EN:

- Atención a personas mayores y/o dependientes
- Servicio doméstico
- Internas



C/ San Vicente Mártir, 7 - 50008 Zaragoza
876 700 219 - 610 862 148
www.emosenec.com - info@emosenec.com



IRENE FRANCISCA BAÑOS GÓMEZ
Miembro Asociación Aragonesa de Escritores

“LA TRACA FINAL”

*Cuando aceptamos el envejecimiento,
y que de algo hay que fallecer,
puede ocurrir que nos volvamos
más humanos, sabios y prácticos.*

*La realidad de nuestro paso
fugaz por la Tierra,
y suponiendo que lleguemos
a ser longevos,
nos hará calcular los años
que nos quedan por vivir,
provocando la certeza
de que debemos
aprovechar nuestro tiempo,
y disfrutar de él
de una manera intensa.*

*A partir de cierta edad,
podremos dar la espalda
a la esclavitud de los horarios.*

*Olvidarnos de adquirir propiedades,
y dejar de almacenar
inútiles cachivaches.*

*Los niños ya no deberán de ser
responsabilidad de los mayores,
sabiendo relegar la misma a sus padres.*

*No perder la ilusión
en la fascinante
experiencia del amor,
pudiendo mirarse en el espejo
de los ojos del amado
sintiendo sus caricias
y risas compartidas,
con la complicidad de vivir el día a día,
dando por hecho
que las horas, minutos y segundos,
se escapan inexorablemente
de nuestras manos...*

*Otra ventaja más de no ser joven,
(en este caso para la mujer)
es que desaparezca la incertidumbre
del posible embarazo,
y el sexo puede suponer amor y disfrute.*

*Si somos inteligentes,
evitaremos por todos los medios,
riñas, y conflictos,
al entender que no disponemos
de tiempo suficiente
para perder inútilmente.*

*Un auténtico lujo
es disponer de libertad
para dedicarnos a nuestras aficiones,
como la música, baile, lectura, cine,
pintura, teatro, viajes,
plantas, flores, y un etcétera.*

*Dejarnos saludar
por la brisa del mar,
disfrutando de su relajante sonido,
y que la arena, y el salitre,
nos transporte en un instante al pasado,
cuando apenas niños éramos.*

*Los animales de compañía,
con su cariño incondicional
nos curarán las heridas
por "los Judas" producidas.*

*Si pensáramos con frialdad,
deberíamos celebrar
el final de nuestra existencia
en este mundo,
ya que siempre ha estado,
y está en conflicto, y convulso.*

*Intuyo con una gran fuerza
que existe una vida nueva
después de esta.*

*Lo peor de todo es el dolor,
consecuente de la enfermedad
física y mental,
mas en los fármacos
nos podemos refugiar.*

*Deberíamos cambiar
nuestra mentalidad,
y convertir el último capítulo
de nuestro "sagrado libro",
en una continua fiesta de despedida,
como si de fuegos artificiales se tratara,
y nos encontráramos deleitándonos
con el estruendo de "la traca final".*

Caminar, una adicción saludable

El próximo mes de mayo, nuestro gran amigo y colaborador Antonio Aladrén, repite por segunda vez, su hazaña de realizar una larga travesía por el Camino de Santiago.

Si el año 2015, salía, más o menos por las mismas fechas, desde la Puerta de Brandeburgo de Berlín, en Alemania, en esta ocasión lo hará saliendo desde Roma.

El 18 de mayo, se desplazará hasta Florencia en avión y el día 20 iniciará su caminata en Siena con destino Roma, pues le hace mucha ilusión recibir en el Vaticano el Testimonium, documento acreditativo de la peregrinación a Roma. Y de Roma continuará su periplo, en sentido contrario hasta Santiago de Compostela.

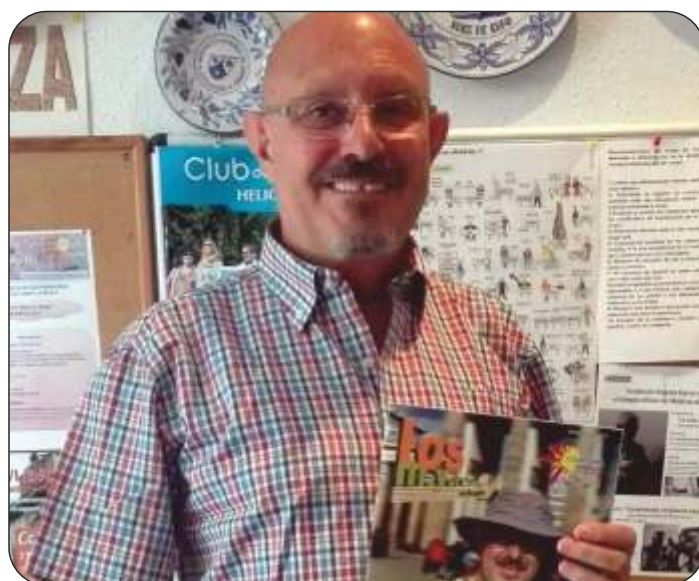
Los caminos que ha elegido esta vez son: Vía Francigena, en Italia, Vía Tolosana en Francia hasta Somport, Camino Aragonés y Camino Francés hasta Santiago. Serán un poco menos de tres mil kilómetros y calcula que tardará unos tres meses aproximadamente.

Quien quiera seguir las aventuras de este peregrino, puede hacerlo en su blog www.aladren.net donde, como ya hizo en su camino Berlín Santiago, nos informará con sus crónicas diarias.

Antonio Aladrén fue el año 2015 abanderado de COAPEMA en su programa La Marcha Saludable y, al igual que entonces, con la Asociación Aragonesa de Cardiología se le han establecido todos los controles previos para tener

un camino cardiosaludable dentro de las máximas medidas posibles.

Según explica el presidente de COAPEMA, señor Iriarte, "...Estamos muy satisfechos y orgullosos por tener un representante del Consejo Aragonés de Personas Mayores que realice una Marcha Saludable de tal envergadura, a través de diversos países, mostrando en su figura al jubilado aragonés activo, internacional, relaciones públicas y estimulando con su ejemplo la práctica de ejercicio diaria y el respeto a la naturaleza..."



coapema estuvo en...La JORNADA del DIA MUNDIAL de los DERECHOS DEL CONSUMIDOR

10 años de la ley de Protección y Defensa de los Consumidores de Aragón

La Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, M^a Victoria Broto y Javier López Sánchez, Decano de la Facultad de Derecho, en la que se celebró la Jornada, fueron los encargados de inaugurar el acto.

En sus palabras, M^a Victoria Broto insistió con este motivo, en la importancia de la colaboración interdepartamental, con las asociaciones de consumidores y usuarios, con la Universidad de Zaragoza y con las oficinas de información al consumidor repartidas por ayuntamientos y comarcas de todo Aragón. Y puso en valor la Ley de protección y defensa de los consumidores y usuarios de Aragón en sus 10 años de existencia.

A lo largo de la mañana tuvieron lugar dos mesas redondas, en las que se trataron temas tan interesantes como "La Tramitación de la ley y avances en materia de consu-

mo"; y "Derecho de consumo en el aula. Trayectoria y actualidad judicial". Todo ello abordado por personalidades universitarias doctas en la materia del derecho civil y mercantil

La clausura del acto corrió a cargo del vicepresidente primero de las Cortes de Aragón, Florencio García Madrigal y del director general de Protección de Consumidores y Usuarios, Pablo Martínez, quien, unos días antes presentó la memoria de actividades de 2016 de su Departamento, con motivo de la celebración de este 15 de marzo, como Día Mundial de los Derechos del Consumidor. Cuya actividad programada en torno a esta conmemoración lleva por lema "10 años más protegidos" y recuerdan el aniversario de la Ley de Protección y Defensa de los Consumidores y Usuarios de Aragón.

En representación de COAPEMA, asistió a estas Jornadas, nuestra vicepresidenta, doña M^a Pilar Andía.

Menú de invierno

José Luis Gil Serrano
Secretario COAPEMA
Le encanta cocinar



STRUDEL DE ESPINACAS CON LANGOSTINOS



INGREDIENTES:

1 lamina de hojaldre
300 grs. de espinacas.
2 dientes de ajo.
100 grs. de panceta.
100 grs. langostino pequeño
50 grs. de champiñón.
3 huevos.
10 grs. de piñones.
Aceite de oliva.
Sal, pimienta y sésamo .

PREPARACIÓN:

En una olla cocer 2 huevos.
En otra olla con agua y sal cocer durante tres minutos las espinacas, escurrirlas bien y reservar.
Tostar los piñones y reservar.
Precalentar el horno a 180°C.
En una sartén con tres cucharadas de aceite freír los langostinos y reservar.
En la misma grasa freír la panceta, los champiñones y los dos dientes de ajo bien picados, añadir las espinacas, los piñones, los langostinos saltear todo un par de minutos e ir colocando la mezcla sobre la capa de hojaldres, colocar encima los huevos duros cortados en rodajas, hacer cortes en el hojaldre e ir haciendo una trenza, colocarla sobre un papel para hornear, pintarla con el otro huevo batido y espolvorear el sésamo por encima.

Introducir la trenza en el horno durante unos 15 minutos.

Una vez dorada dejar que pierda calor y servir.

MANITAS de CERDO



INGREDIENTES:

4 manitas de cerdo
2 cebollas
1 cabeza de ajos
200 grs. de tomate triturado
1 chorizo curado
100 grs. de jamón en tacos
2 pimientos choriceros
1 vaso de vino blanco
1 copa de brandy
1 guindilla
Aceite de oliva extra virgen
Pimentón dulce y picante
Sal pimienta y laurel.

PREPARACIÓN:

Pedir al carnicero que corte las manitas en cuatro trozos, lavarlas muy bien y si queda algún pelo chamuscarlo.

En una olla rápida colocar las manitas, la cabeza de ajos, una cebolla limpia y entera, con tres clavos pinchados en ella, 2 hojas de laurel, unos granos de pimienta negra, media cucharadita de sal y el vino blanco, cubrir las manitas con agua y dejar cocer, a fuego medio durante unos tres cuartos de hora.

Entre tanto limpiar y picar la otra cebolla y freírla en una olla con un

buen chorro de aceite cuando cambie de color agregar el chorizo cortado en rodajas y los tacos de jamón, el tomate triturado, la carne de los pimientos choriceros, una cucharada de pimentón dulce y media de pimentón picante, cocinar todo a fuego muy suave hasta que las manitas estén cocidas, agregarlas a la olla de la salsa junto con un vaso de caldo de la cocción y la copa de brandy.

Dejar cocer a fuego muy suave por espacio de 30 minutos, para que espese la salsa y se mezclen todos los sabores.

FLAN DE QUESO



INGREDIENTES:

4 huevos
4 cucharadas de azúcar
1 yogur griego
100 grs. de queso crema

Para el caramelo:

3 cucharadas de azúcar, unas gotas de agua.

PREPARACIÓN:

En una flanera metálica caramelizar el azúcar con las gotas de agua.

En la batidora mezclar todos los ingredientes, una vez bien batidos, echar la mezcla en la flanera, cerrarla e introducirla en la olla exprés con un par de dedos de agua.

Dejar cocer durante 15 minutos, dejar enfriar en la nevera, desmoldar, decorar y servir.



Nuestros servicios:

Empresas

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

Celebraciones Familiares

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

Concentraciones

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

Congresos

Incentivos

Convenciones

Reuniones de Empresa

Cenas de Gala

Cócteles y Buffets

Inauguraciones

Bodas, Comuniones y Fiestas Privadas

Actos Sociales

Escuelas

Residencias

Bautizos

Bodas

Servicio exclusivo para Peñas

Menús para celíacos

Menús para diabéticos



En cualquier lugar



Celebraciones familiares



Eventos de empresa



Concentraciones



Comidas populares



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