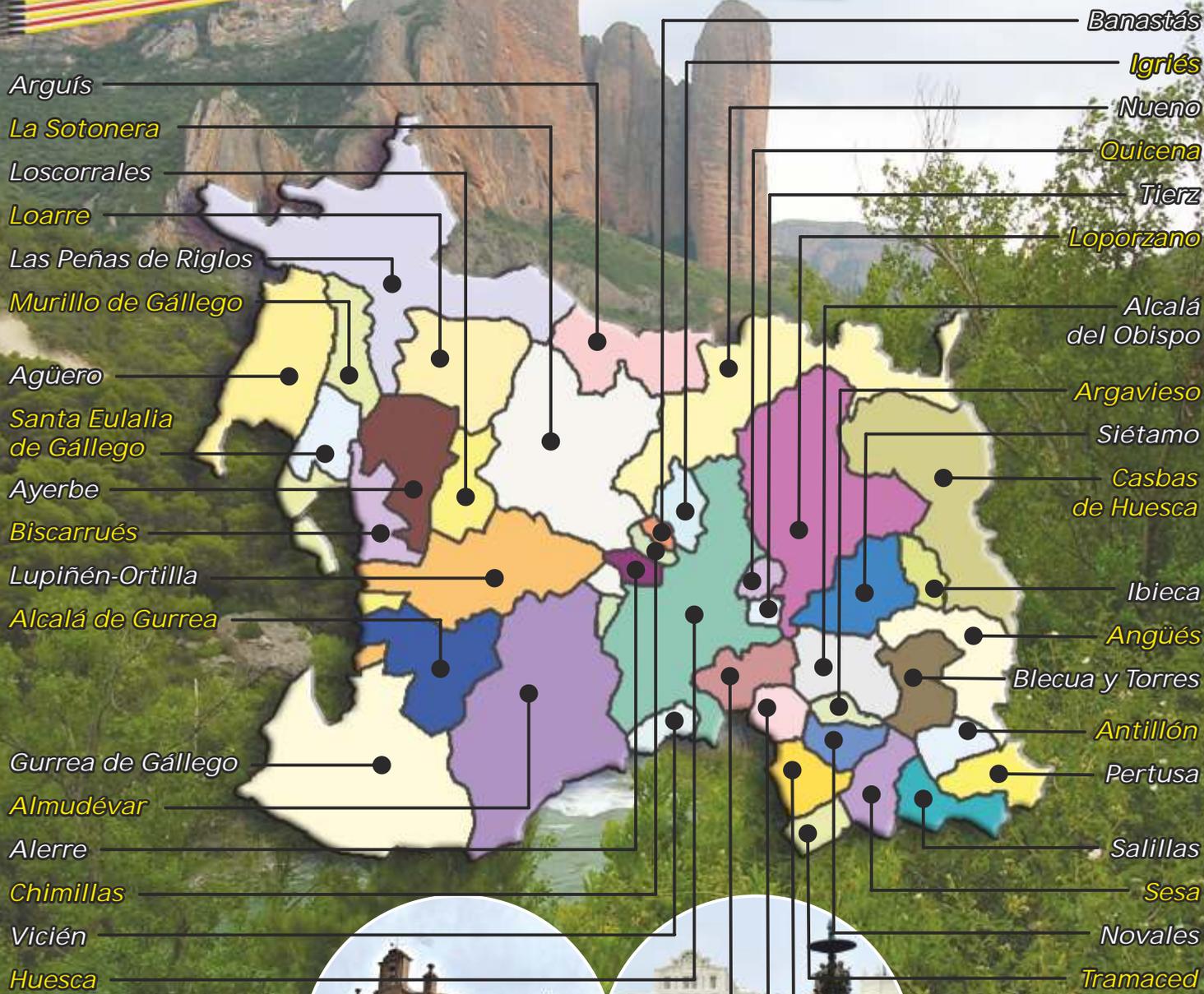


Los Mayores en Aragón

"Deja esta revista donde los demás puedan verme"



Entidades de COAPEMA en la *hoya* de Huesca



Almudévar



Huesca

Colabora:



Instituto Aragonés de Servicios Sociales



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:

- | | | | |
|---|--|---|--|
|  <p>Descuentos
sobre el precio de compra en quiosco</p> |  <p>Reparto
diario a domicilio o quiosco</p> |  <p>PDF a partir de las 22.30 de la edición del día siguiente</p> |  <p>Acceso gratuito a la versión 'online'</p> |
|  <p>Entrega de Mujer Hoy y XL Semanal los fines de semana</p> |  <p>Flexibilidad en los cambios de domicilio</p> |  <p>Precios especiales para las promociones</p> |  <p>Sorteos y actividades exclusivas para suscriptores</p> |

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.

COLABORAN:

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.

Editorial

Desde nuestra portada vamos a deleitarnos con la contemplación y el recuerdo de los bellos paisajes que la Naturaleza ha diseñado para La Hoya de Huesca.

Estamos ante un espectáculo variado y privilegiado, dentro de los muchos de Aragón, en el que La Hoya recibe el abrazo por un lado, de los ríos de los llanos, que fertilizan y dan vida a las tierras ribereñas de los hijos del Ebro y por el otro del majestuoso e impresionante Pirineo, a cuyas coquetas montañas, todos los años les gusta vestirse de novias

Esta región ya descubierta y apreciada por nuestros ancestros, creó muchas y bellas historias, y fué fruto de interminables codicias por la riqueza de sus paisajes, de sus recursos y de su localización.

De todo ello hoy podemos disfrutar, y no sólo de lo que la Naturaleza generosamente aportó a la zona, sino de lo que el hombre también quiso dotarla con sus monumentos, sus Iglesias y sus Castillos, conviviendo el gran contraste de nuestra hispana tierra, del noviazgo permanente de la guerra y de la paz, como queda plasmado en la jota de "ni contigo ni sin ti"

Nos alegramos una vez más de mostrar con orgullo y amistad nuestros tesoros de Aragón, con el deseo de vernos el próximo día 30 de Septiembre para celebrar en Loarre el día mundial de las Personas Mayores

Sumario

- JESÚS ALFARO SANTAFÉ. Presidente de la Comarca "La Hoya de Huesca".....	4
- ASOCIACIONISMO. La Unión de los Mayores y el Futuro del Mundo Rural.....	6
- AGENDA COAPEMA.....	8
- SALUD DENTAL. ¿Puedo tener una sonrisa de cine si tengo poco hueso para ponerme implantes?..	10
- CONSEJO ESTATAL DE PERSONAS MAYORES. Reunión con Presidencia del Pacto de Toledo.....	12, 13
- MENTE SANA. Enfermedad de Parkinson.....	14
- CONCIENCIACIÓN. El 9% de las Personas con Alzheimer tienen menos de 65 años.....	15, 16
- COAPEMA DIGITAL. El Valor del TALENTO de las Personas.....	17, 18
- NUTRICIÓN. Senderismo, Alimentación y Agua.....	20
- ENVEJECIMIENTO ACTIVO. Día Internacional de las Personas de Edad. V Marcha Saludable.....	21
- PARTICIPACIÓN Y CONVIVENCIA. XXVI Encuentro de Personas Mayores con COAPEMA.....	22, 23, 24
- TERMALISMO ARAGONÉS. De Ruta por los Balnearios Aragoneses. Conoce Aragón a través de sus Aguas".....	26, 27
- SENSIBILIZACIÓN. IV Jornadas de Solidaridad Intergeneracional en las Aulas.....	28, 29, 30
- EL ABOGADO RESPONDE. El Rey Arturo y el Estado de Derecho.....	31
- COAPEMA ESTUVO EN... Orihuela del Tremedal.....	32, 33
- RELATOS. El Mal Tiempo.....	34
- TRABAJO SOCIAL. Un Nuevo Concepto de Vida.....	35
- PAGINA ABIERTA. Un Mundo Feliz.....	36
- DÍA POR LA TOMA DE CONCIENCIA DEL ABUSO Y MALTRATO EN LA VEJEZ.....	37
- NUESTROS PUEBLOS. Almudévar.....	38
- NUESTRAS ENTIDADES.....	39
- PAGINA ABIERTA. Cuerpos Etéreos, jóvenes y bellos.....	40
- PARTICIPACIÓN - III Concurso de Fotografía. COAPEMA 2017.....	41
- CON BUEN GUSTO.....	42

Jesús Alfaro Santafé

Presidente de la Comarca Hoya de Huesca | Plana de Uesca

Permítanme que les dé mi más sincera bienvenida a la Hoya de Huesca. Seguro que muchos de ustedes ya nos conocen y nos han visitado en alguna ocasión anterior, pero esta comarca, caracterizada por su diversidad y dinamismo, atesora como una de sus principales virtudes la permanente capacidad de sorprender. Incluso para quienes nacimos aquí o llevan residiendo entre nosotros muchas décadas, el territorio, sus gentes, cultura, patrimonio y tradiciones no dejan de manifestarse un inagotable goteo de emocionantes tesoros.

A caballo entre la montaña y el llano, los amantes de la naturaleza podrán maravillarse tanto con las cumbres y barrancos de la sierra de Guara como con las planicies esteparias de Piracés, con la impresionante verticalidad de los mallos de Riglos o con las antojadizas esculturas kársticas de Solencio y los torrallones de Piracés. Esta diversidad geográfica habilita a la Hoya para acoger una riqueza faunística que, especialmente en el ámbito de la ornitología, trae cada año a centenares de turistas europeos que capturan con sus cámaras grullas, buitres, alimoches o quebrantahuesos, pero que también permite la realización de actividades deportivas tan excitantes como el rafting y la escalada o relajantes como el senderismo y el paseo en bicicleta.

Esta caprichosa orografía ha ido guardando en sus pliegues y recovecos, como joyas engarzadas, hermosos hitos del patrimonio histórico-artístico. Junto al emblemático castillo de Loarre y el resto de las fortalezas de la línea fronteriza del siglo XI, desde cuyas almenas se planeó la expansión territorial de Aragón en la Edad Media, encontramos ermitas enriscadas en la Virgen de la Peña o San Cristóbal, monasterios cistercienses en Casbas, santuarios en enclaves mágicos como San Úrbez o San Miguel de Foces y una interminable re-

tahíla de caserones, pozos de hielo, fuentes moras, trincheras, casetas y corrales que, junto a caseríos como los de Agüero, Antillón, Nocito o Sesa, han ido escribiendo en piedra la historia de nuestros antepasados.

La propia ciudad de Huesca, máxima demostración de la función económica, social, cultural y administrativa desempeñada por esta comarca en la organización territorial de Aragón, reúne piezas señeras del románico (San Pedro), el gótico (Catedral), el renacimiento (Ayuntamiento), el barroco (Santo Domingo), el modernismo (Casino) o las nuevas arquitecturas contemporáneas como el CDAN de Rafael Moneo.



Pero, ante todo—y este será el principal motivo de su seguro regreso en un futuro inmediato— están sus gentes. Su carácter acogedor, su hospitalidad, su compromiso con la tierra y su ímpetu para seguir avanzando y conquistar nuevas cotas de desarrollo desde un trabajo en común. La unidad de este pueblo pone de manifiesto su identidad en muchas ocasiones y quizás las fiestas sean una de las manifestaciones más llamativas. Desde las de San Lorenzo en Huesca o las de la Virgen de la Corona en Almuédvar hasta las Mascaretas de Agüero o la Enclavación de Ayerbe. En cualquier caso, mi convencimiento es que de una u otra forma siempre la Hoya les dejará un buen sabor de boca que irá mucho más allá (y ya es difícil) del embrujo del empanadico, el refo lláu, la trenza o los cubiertos con estrellas Michelin de la gastronomía oscense.

Sea pues en torno a un plato, conversando en cualquier plaza de nuestros pueblos o compartiendo el paso por caminos de la Hoya, esta comarca les abre sus puertas y les invita a disfrutar de nuestra sorprendente diversidad.

hoya de huesca

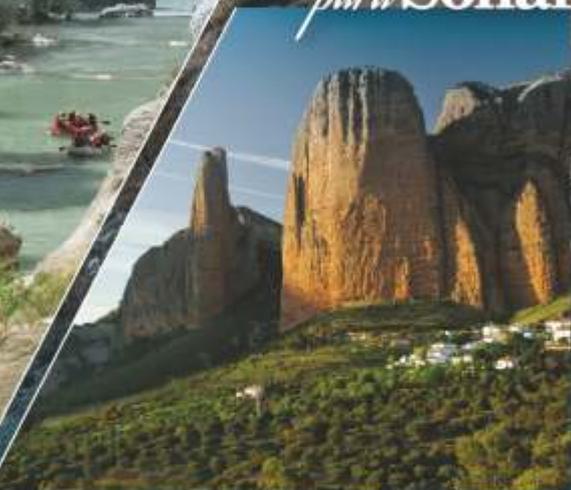
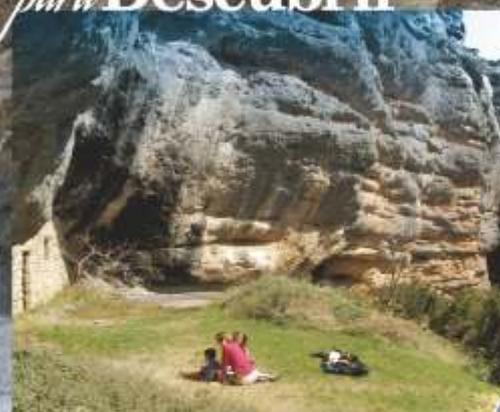
www.hoyadehuesca.es

Venir *para* Ver

para Sentir

para Descubrir

para Soñar



La unión de los mayores y el futuro del mundo rural

Las sociedades occidentales envejecen, básicamente, como consecuencia de la combinación de dos factores: el incremento de la esperanza de vida y la carencia de dinamismo demográfico debido a la drástica reducción del número de nacimientos y la llamativa contracción del aporte migratorio.

En Aragón esta realidad social es todavía mucho más acusada, ya que nuestra comunidad es una de las cinco más envejecidas del estado, superando el 21% de personas mayores de sesenta y cinco años con respecto al total de la población.

Sin embargo, estos guarismos adquieren sus proporciones más extremas en el ámbito rural, puesto que en torno a uno de cada tres habitantes de nuestros pueblos son personas mayores que han cesado en su actividad laboral. De hecho, hay casos concretos que los investigadores describen con elocuentes giros, como al referirse a algunas localidades de la Hoya de Huesca donde aseguraban que, hace ya algunos años, se daban medias de edad más propias de un geriátrico.

Al margen de las implicaciones globales que este proceso tiene sobre el drama de la despoblación, hemos de subrayar también que este envejecimiento goza de buena salud o, al menos, como ponen de manifiesto todos los indicadores, la calidad de vida entre los mayores ha mejorado exponencialmente.

La concurrencia de estos factores en el ámbito rural aragonés tiene como derivada el protagonismo social de quienes superan los sesenta y cinco años de edad. Ignoramos el dato concreto, pero creemos que resultaría esclarecedor averiguar cuántos mayores ocupan puestos de representación política en sus respectivos municipios rurales. Probablemente, la cifra sería llamativa, como también lo sería si nos fijáramos en quienes organizan actividades culturales o participan en eventos programados en la localidad. En cualquier caso, resulta evidente que el rol de las personas mayores en el medio rural aragonés es estratégico socialmente y su actividad debe estar apoyada y canalizada a través de los procesos de dinamización y socialización que, entre otras vías, se alcanza por medio del asociacionismo.



La Organización Mundial de la Salud centra sus esfuerzos en fomentar el envejecimiento activo como sistema para retrasar la aparición de demencias y enfermedades crónicas. La participación en asociaciones y la gestión de su funcionamiento es un proceso que debe ser animado y potenciado.

Sin embargo, también en esta línea de actuación, el mundo rural aragonés tiene mucho margen de manobra. De hecho, el perfil sociológico del asociacionismo de las personas mayores es principalmente urbano, masculino y con cierta formación académica, siendo superior porcentualmente en Europa que en España.

En la Hoya de Huesca existen varias asociaciones de personas mayores que ayudan a fomentar el estereotipo del mayor activo sobre el del anciano pasivo, mediante la puesta en marcha de programas e iniciativas que movilizan a sus asociados, pero que también se implican en la dinamización cultural y social de sus respectivas localidades de residencia. En este sentido, la participación de personas mayores en todo tipo de asociaciones es llamativa, así como el papel que desempeñan en la asunción de labores directivas, organizativas y administrativas.

Es evidente que desde las instituciones debe impulsarse el asociacionismo, en general, y el de las personas mayores en el ámbito rural, en particular, puesto que dota de herramientas de intervención, visibiliza su papel en la sociedad y sirve de resorte para canalizar oportunidades de desarrollo personal y colectivo.

No obstante, además de ahondar en el proceso de asociacionismo, la tarea urgente para optimizar los resultados es poner en conexión a las distintas asociaciones locales de personas mayores a través de la creación o integración en federaciones de superior ámbito territorial.

Compartir ideas y recursos, contrastar proyectos y objetivos, ha de permitir el implemento de la operatividad y la eficacia de las acciones, cuyo desarrollo generará avances que no solo irán en beneficio de los asociados, sino de las personas mayores e incluso del futuro de sus pueblos y su comarca.

El Consejo Aragonés de las Personas Mayores pone a la venta participaciones de la lotería de Navidad 2017

Numero completo reservado a COAPEMA

¿Y si cae
AQUÍ
el GORDO
de Navidad?



Precio participación: 5 €
donativo 0,80 cts/€ incluido

Nº 49466

Haz tu reserva:
Tels.: 976 434 606
618 910 584
info@coapema.es



LÍDERES EN PODOLOGÍA Y BIOMECÁNICA



- Estudio de la pisada y diagnóstico con tecnología patentada
- Diseño y Fabricación de plantillas personalizadas
- Servicios de quiropodia: callosidades, papilomas, uñas encarnadas...
- Tratamiento de patologías y dolencias del pie del mayor

Un equipo de profesionales con más de 20 años de experiencia en el cuidado del pie del mayor, en residencias y centros de salud.

Infórmate sin compromiso:
Telf: 902 365 099

Encuentra tu clínica en:
www.podoactiva.com

COAPEMA EN BARCELONA El día 31 de mayo COAPEMA fue invitado por su director, don Juli Simón, a la inauguración de la Fira Gran 2017, el Salón de las Personas Mayores de Catalunya, que este año ha cumplido su decimonovena edición, acto que tuvo lugar en la Sala Marqués de Comillas de Las Atarazanas Reales de Barcelona.

En todo momento los representantes de COAPEMA, don Fco. Javier Iriarte (presidente) don José Luis Gil (secretario) y don Miguel Rillo (tesorero) estuvieron acompañados por don Joan Martínez León, presidente de la Coordinadora Nacional de Jubilados y Pensionistas de Catalunya y, compañero del doctor Iriarte en el Consejo Estatal de las Personas Mayores.



El acto fue presidido por la Consejera de Trabajo, Asuntos Sociales y Familia de la Generalitat de Catalunya, doña Dolores Bassa; por la Regidora de Infancia, Juventud y Personas Mayores del Ayuntamiento de Barcelona, doña Carmen Andrés; por la Diputada de Bienestar Social de la Diputación de Barcelona, doña Maite Fandos y; por el delegado del Grupo Memora, don Juan Jesús Domingo.

Una vez terminadas las intervenciones de los parlamentarios se procedió a la visita de los diferentes stands de la Fira Gran 2017. Esta feria es uno de los principales eventos dirigidos a las personas mayores más importantes de Europa, donde se promueve el envejecimiento activo y participativo. Un certamen que está respaldado por las diferentes administraciones catalanas y donde exponen empresas, administraciones y decenas de entidades como la que preside Joan Martínez.

Seguidamente fueron acompañados a conocer las principales dependencias del Ayuntamiento de Barcelona. Terminada la visita, el señor Martínez les acompañó a pasear por las calles más céntricas de Barcelona siendo su guía particular durante todo el recorrido.

Quedamos gratamente satisfechos de la extraordinaria acogida y el buen trato recibido durante toda la jornada, en especial al señor y amigo Joan Martínez.

ESCUELA DE SALUD El día 5 de junio el secretario de COAPEMA, don José Luis Gil asistió invitado por el presidente de la Comarca del Campo de Cariñena,



don Sergio Ortiz, a una conferencia que impartieron las Asesoras Técnicas de la Dirección General de Derechos y Garantías de los Usuarios.

Intervino en primer lugar Dña. Gloria Soro Alcubierre, que versó sobre "Introducción a los Derechos y Deberes de los Usuarios"

Acto seguido intervino Dña. Virginia Aznar Rico que disertó sobre VVAA "Voluntades Anticipadas".

Al finalizar las charlas se abrió un amplio debate entre todos los asistentes.

SENIORS EN RED El día 2 de junio en el Salón de actos del Ilmo. Colegio de Médicos de Zaragoza, tuvo lugar la celebración del primer aniversario de SRed, donde COAPEMA fue invitada, y estuvo representada por el presidente, don Fco. Javier Iriarte, el secretario, don José Luis Gil, el tesorero, don Miguel Rillo y varios vocales de la Comisión Permanente que asistieron al Acto de entrega de premios a personas voluntarias y entidades colaboradoras.

Les enviamos nuestra más sincera felicitación y enhorabuena por su generosa actitud de voluntariado hacia las Personas Mayores.





¡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**

Ahora por sólo

750 €

*Consultar otras medidas.

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.

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

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.

REGALO SEGURO
AL REALIZAR LA OBRA COMPLETA



• BARRA DE DUCHA
• GRIFO MONOMANDO

Regalos no canjeables

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%. Costos de Apertura al cliente de 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.

¿Puedo tener una sonrisa de cine si tengo poco hueso para ponerme implantes?

Por supuesto, puedes recuperar tu sonrisa y reemplazar las piezas perdidas mediante implantes dentales, aunque la cantidad de hueso necesaria para sujetarlo sea insuficiente.

La ciencia y la tecnología avanzan tan deprisa en el campo de la odontología en general y de la implantología en particular que hoy es posible diseñar técnicas para hacer crecer el hueso.

Antes de colocar un implante, el odontólogo comprueba las condiciones del lugar donde va a situarlo. Así puede observar, entre otras cosas, si la cantidad de hueso disponible es la que necesitamos, y si es de buena calidad. En caso de que no sea suficiente, recurrirá a las técnicas de regeneración ósea.

¿En qué consiste?

Un grupo de técnicas fenomenales que consiguen acrecentar el hueso disponible para facilitar la colocación de implantes y llegar a la sonrisa buscada y a masticar con eficacia.

En algunas ocasiones, si el incremento de hueso es muy pequeño, es posible realizar en la misma sesión el aumento y la colocación del implante.

La regeneración ósea contribuye a asegurar el éxito de la intervención y de la duración de un implante.

¿Y a mí, también me tendrán que reconstruir el hueso?

No todos los pacientes necesitan recurrir a las técnicas de regeneración ósea, pero a partir de la mediana edad, la boca, al igual que el resto de nuestro organismo, se deteriora.

Es muy probable que la necesites si has pasado mucho tiempo sin dientes, la zona afectada sufre mayor pérdida de masa ósea.

Ante la pérdida de piezas dentales, ven al dentista lo antes posible, ya que la falta de piezas dentales favorece la pérdida de hueso.

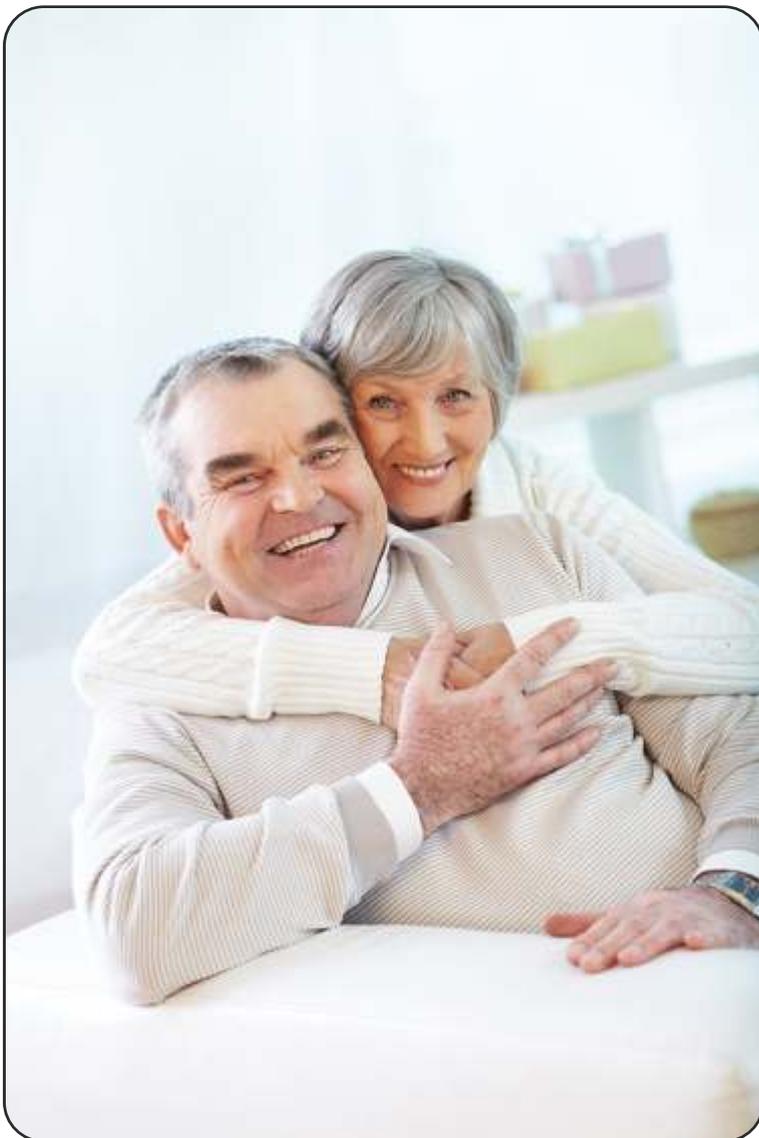
Gracias a la regeneración ósea la gran mayoría de pacientes puedan hacerse un implante dental y disfrutar de una mayor calidad de vida.

Además de buscar un resultado bueno y duradero, también buscamos para nuestros pacientes un resultado bonito y estético. Se trata de poder disfrutar de los pequeños placeres de la vida como comer, hablar sin problemas, reírse; pero también de mejorar tu percepción personal y por tanto tus relaciones sociales.

Una buena salud comienza por la boca, revisa tu salud bucodental al menos una vez al año.

Si tienes más preguntas sobre el tema puedes venir a vernos o llamarnos sin compromiso al 976 234 333.

Elige cómo vivir, elige Centro Dental Torres Lear



FIJAMOS tu prótesis removible

DESDE 65€ AL MES DURANTE 2 AÑOS

TRÁENOS TU PRÓTESIS



Centro Dental Torres Lear

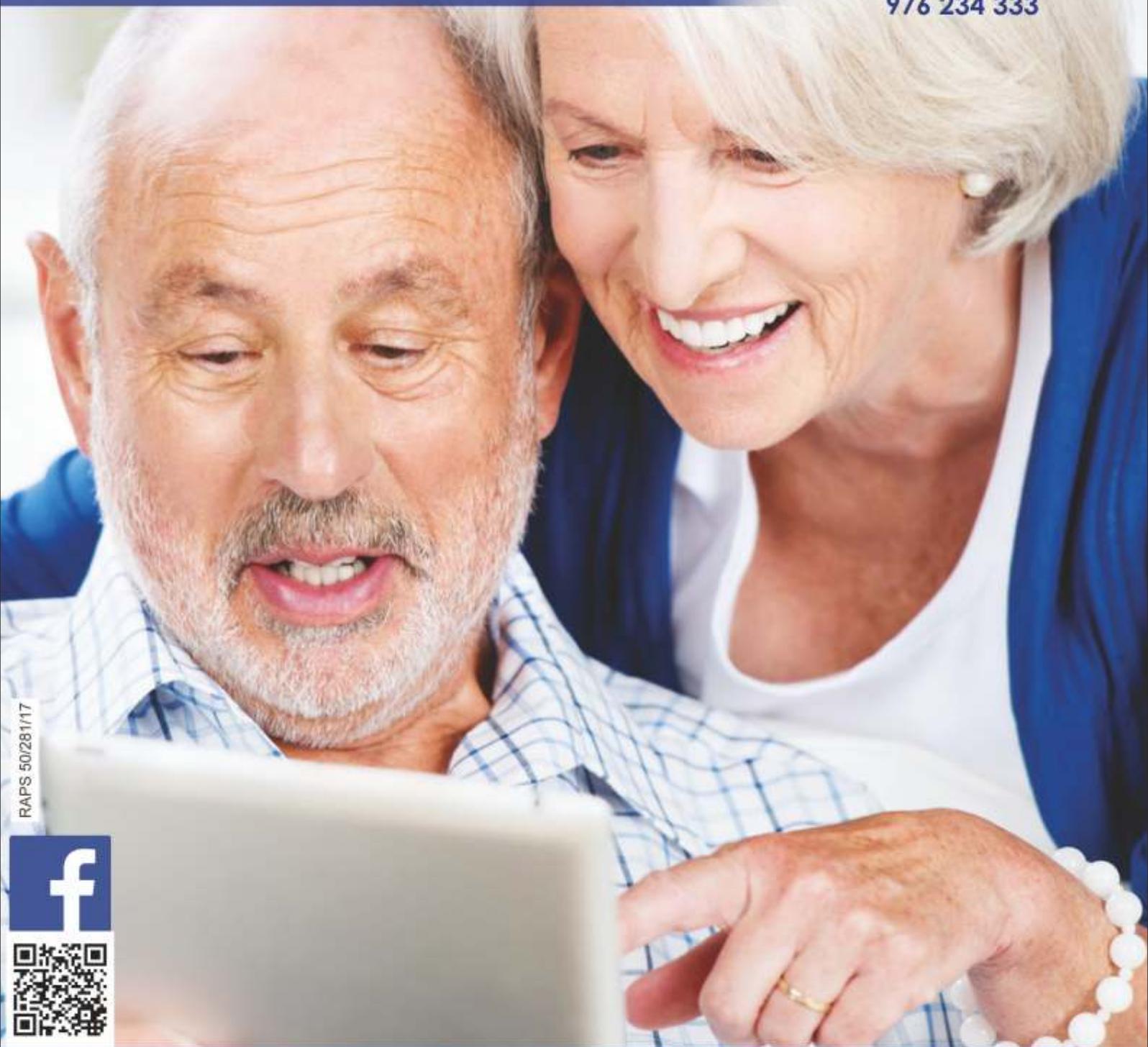
Pº INDEPENDENCIA, 5, entlo.

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 |



Congreso de los Diputados

Nuestra Reunión con Presidencia del Pacto de Toledo

En la Comisión Permanente del Consejo Estatal de Personas Mayores, en la que estamos representados, cuando se suscitan temas de interés general que requieren una atención especial y de gran importancia y/o trascendencia, se crean Grupos de Trabajo encargados de estudiar, debatir y presentar propuestas, que siguiendo los cauces adecuados llegan a la Administración

Uno de esos Grupos de Trabajo es el de Pensiones, del que llevamos personalmente la Coordinación. Este Grupo ha elaborado una serie de puntos sobre Pensiones, que se han presentado en el Pleno del Consejo Estatal, entre los que figura la solicitud de tener una comparecencia, para ser escuchados por la Comisión del Pacto de Toledo.

Pero vayamos por partes y hagamos un pequeño resumen de las últimas actividades sobre:

- Qué es el Pacto de Toledo
- Propuestas presentadas sobre Pensiones
- Actualidad de nuestras gestiones

El Pacto de Toledo

Se creó en 1995, con el apoyo de todos los partidos políticos y se trata de una comisión formada por parlamentarios de distintos partidos políticos. La Comisión del Pacto de Toledo del Congreso de los Diputados trata y analiza todo lo relacionado con la sostenibilidad del sistema de pensiones.

Propuestas presentadas sobre Pensiones:

- Disponer regularmente de toda información relacionada con Pensiones.
- Actualización con el IPC. Fondo de Pensiones.
- Futuro: Con cotizaciones, añadiendo más fuentes alternativas.



De izda. a dcha.: Luis Alvarez, presidente de la Asociación de Jubilados de Telefónica; Fco. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA; Luis Pindado, Vicepresidente 3º del Consejo Estatal de Personas Mayores; Ana Martínez, representante de CC.OO.; Carmen Balfagón, directora general del IMSERSO; Manuel F. Menéndez, Secretario General del Consejo Estatal de Personas Mayores; Jaime Moreno, representante de UGT; Secretaria IMSERSO; y, Celia Villalobos, presidenta del Pacto de Toledo.



**CONSEJO ESTATAL
DE LAS PERSONAS MAYORES**

- Comparecencia en la Comisión del Pacto de Toledo
- Problemática de las Contributivas y No-Contributivas
- Viudedad, incremento y consideración
- Prejubilaciones: cotización a cargo de la Empresa no de la SS
- Evaluación del trabajo de las amas/os de casa
- Evaluación del trabajo de cuidadores/as de familia
- Compensaciones a la trabajadora joven, que impidan su discriminación laboral y no dificulten las decisiones sobre su maternidad y/o aumento de la natalidad
- Considerar la incidencia de Robots en la eliminación de puestos de trabajo, y como consecuencia de cotizantes

Actualidad de nuestras gestiones

Fruto de todo ello y por mediación de la Directora General del IMSERSO Dña. Carmen Balfagón, el pasado 26 de junio el Grupo de Trabajo de Pensiones de la Comisión Permanente, recibió la invitación para ir al Congreso de Diputados.

La representación por parte de la Administración fué al máximo nivel con la de la Presidenta del Pacto de Toledo Dña. Celia Villalobos y la de la Directora General del IMSERSO Dña. Carmen Balfagón, y por parte de la Comi-

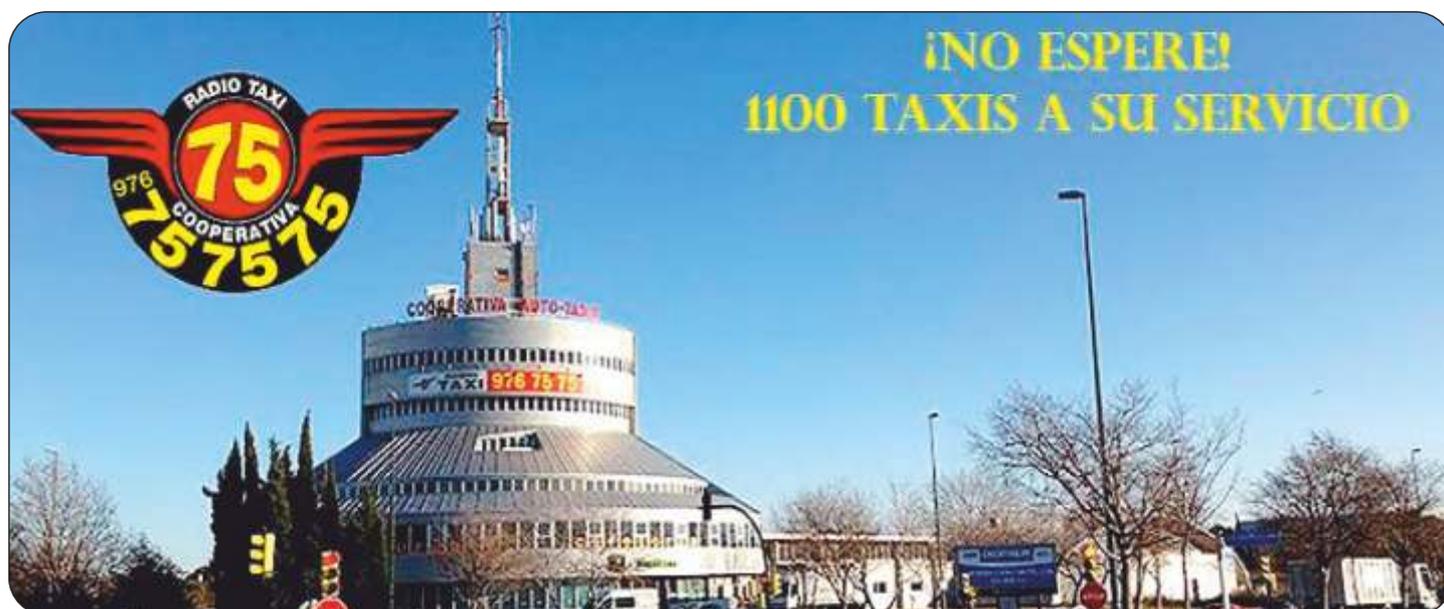
sión Permanente del Consejo Estatal, el 3er Vicepresidente, el Secretario General, representantes de UGT, de CCOO, el Secretario del Grupo y de un servidor como Coordinador del Grupo de Estudio de Pensiones.

La reunión se mantuvo en la sala Argüelles, donde se hizo entrega de los documentos elaborados del Grupo de Pensiones, y seguidamente hicimos una exposición de nuestros puntos de vista, a la vez que transmitimos la preocupación de los pensionistas por el futuro de sus Pensiones y las de las generaciones venideras.

Después de una prolija exposición y defensa por nuestra parte de los temas de las Pensiones, la Sra. Presidenta del Pacto de Toledo, nos informó de que las reuniones de la Comisión del Pacto se retomarán en Septiembre. Nos tranquilizó sobre el futuro de las Pensiones, sin embargo, no se pronunció de la misma manera sobre su revalorización con el IPC, ya que llevaría más tiempo, según dijo. Y con la promesa de ponerse a nuestra disposición para escucharnos cuando lo necesitemos, a lo que respondimos inmediatamente que con mucho gusto aceptábamos la invitación y que haríamos uso de ella, y con esas últimas frases se dio por concluida la reunión y se pasó seguidamente a mostrarnos las dependencias más señaladas del Congreso de los Diputados

Seguiremos en la brecha

Un cordial saludo



Enfermedad de Parkinson

Dr. Francisco Morales Asín
Neurólogo



El médico, sociólogo, geólogo y paleontólogo, entre otras cosas, además de su actividad política y social, James Parkinson describió lo que él llamó la "Parálisis Agitante" (ShakingPalsy). Ello lo hizo a través de la observación de seis pacientes. Sesenta años más tarde Jean Martin Charcot, uno de los grandes neurólogos franceses, propuso su nombre para esta enfermedad.

Puede aparecer en cualquier segmento de edad. Aunque es muy raro por debajo de los treinta años. Cada año aparecen de 8 a 18 nuevos casos por cada 100.000 habitantes.

La mayoría de los casos son esporádicos, no hereditarios, aunque hay casos genéticos. Su causa es la degeneración de una estructura cerebral que se conoce con el nombre de sustancia negra.

La sintomatología en su comienzo, suele ser poco evidente, de manera que durante meses un paciente puede haber sido etiquetado de otro proceso. En su comienzo la disminución del movimiento puede ser sólo de un lado.

Una vez que se desarrolla, y avanza, el proceso, los pacientes padecen de la llamada acinesia (falta de iniciativa y lentitud en realizar movimiento), de rigidez muscular, y un temblor que es de reposo con una frecuencia de 4 a 6 Hz, éste se incrementa al sentirse observados o en ciertas posturas y desaparece con el movimiento y el sueño. Hay además trastornos posturales y de la marcha, que se acentúan más según va avanzando el proceso. Puede haber amplio encorvamiento y en la marcha el paciente a veces se queda bloqueado.

La persona con esta enfermedad puede sufrir de depresión, y también de alucinaciones, sobre todo visuales, que se relacionan con la toma de algunos antiparkinsonianos. Es frecuente que tengan dolores. De manera que se habla de síntomas no motores en la enfermedad de Parkinson.

Una vez establecido el cuadro el diagnóstico es clínico. Aunque pueden realizarse con métodos de tipo radiactivo estudios metabólicos PET y SPECT, de la dopamina (sustancia deficitaria y responsable de la enferme-

dad) para diagnosticar precozmente el cuadro, o asegurar o descartar otras combinaciones patológicas. Ya que en ocasiones síntomas parkinsonianos acompañan a otras alteraciones neurológicas, de manera que existen los llamados parkinsonismos.

El tratamiento es crónico, se basa en la L-DOPA, fármaco precursor de la dopamina, que se administra con otros productos que impiden su destrucción a su llegada a la sangre, además hay otros medicamentos que tienen la misma acción que la dopamina, que han sido nominados agonistas dopaminérgicos.

En la enfermedad de Parkinson, hasta llegar a su evolución tardía, pueden transcurrir bastantes años, llegando a esta fase, puede ocasionar en los pacientes, grandes dificultades en la vida diaria, de manera que desarrollan una dependencia, hacia otra persona para resolver sus cuestiones vitales.



El 9% de las personas con Alzheimer tienen menos de 65 años

El mes de septiembre es el mes del Alzheimer. El día 21, la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA), sus 19 federaciones y sus 310 asociaciones, celebran el Día Mundial del Alzheimer con diversos actos y un manifiesto en el que se recogen las demandas del colectivo para avanzar en la mejora de la calidad de vida de las personas que padecen las consecuencias de la enfermedad. También se elige anualmente un lema. Este año, el lema es "Sigo siendo yo".

Con este lema, CEAFA pone sobre la mesa un problema escondido. Cuando se habla de la enfermedad de Alzheimer, todos pensamos que es una cosa que afecta sólo a los mayores y, en cierto modo, eso nos da evidente tranquilidad y justifica que dejemos en un segundo plano todo lo que conlleva el problema. De esta actitud irresponsable hablaré otro día, ahora voy a centrarme en la situación que se presenta a una familia cuando su paciente no es una persona mayor. Según la Organización Mundial de la Salud, hasta el 9% de las personas con Alzheimer tienen menos de 65 años.

Ante un diagnóstico de Alzheimer a una persona joven, la primera reacción de la familia es de incredulidad, se trata de algo difícil de entender y de asimilar. "No, tan joven... no puede ser, eso es algo de mayores". Y, una vez se ha asimilado, saltamos al lado contrario y sobreprotegemos al paciente. "Desde el diagnóstico, siento que doy lástima a mi entorno más cercano". Eso, cuando el entorno reacciona con cariño. "Mi familia de origen, mis hermanos y sus cónyuges, me han dado la espalda desde que les comuniqué que tengo Alzheimer. Mis amigos de toda la vida también. Sólo mi esposa permanece a mi lado las 24 horas del día. No sé qué haría sin ella". Y los pacientes, tras el diagnóstico, sólo ansían normalidad. "Quiero que me traten normal". Entre comillas, algunos de los testimonios ofrecidos en la jornada de trabajo que el Panel de Expertos de Personas con Alzheimer (PEPA) de CEAFA desarrolló en el IMSERSO con motivo de su constitución y presentación oficial.

El PEPA es un grupo de trabajo constituido por personas con la enfermedad de Alzheimer que están en fases muy iniciales y algunos en fase prodrómica, es decir, tienen el diagnóstico, pero aún no presentan los síntomas característicos de la enfermedad. El objetivo de este grupo es dar voz a los protagonistas, las personas con Alzheimer, cuando aún pueden hacerlo. Se trata de visibilizar de forma normalizada a las personas con Alzheimer dentro de la sociedad, reforzando su autoestima, valorando sus aportaciones, facilitando su participación, defendiendo a la persona que hay detrás del paciente, porque, como manifestaban en la jornada del IMSERSO "Sigo siendo yo". El 70% de los componentes del grupo tienen menos de 65 años.

No es un grupo terapéutico, es un grupo de trabajo que va a contribuir con sus aportaciones a la valoración de las diferentes dimensiones de la enfermedad y la respuesta que se les da desde la sociedad: la asistencia y prestaciones sociosanitarias, la adaptación laboral, el tratamiento fiscal, la aplicación de la norma jurídica, etc. También va a hacer un seguimiento de las medidas y acciones del tejido social de CEAFA en la representación y defensa de los derechos y necesidades del colectivo de afectados y de las soluciones que se aplican. La visión, experiencia personal, los conocimientos, inquietudes y opiniones de los componentes de este grupo abierto, dinámico y eficaz serán tenidas en cuenta la hora de planificar cualquier acción específica en materia de Alzheimer dentro de nuestra entidad.

21 SEPTIEMBRE
DÍA MUNDIAL
DEL ALZHEIMER

Sigo
siendo
yo

#SigoSiendoYo #Alzheimer



Uno de los temas tratados en la jornada fue el de los pacientes jóvenes. A este respecto, se detectaron necesidades respecto a la familia y a la sociedad, por un lado, y al diagnóstico, tratamiento y atención, por otro. En el primer capítulo, la impresión general era de falta de conciencia social acerca de las consecuencias de la enfermedad y de su devastador impacto en el plan de vida de las familias. El paciente joven suele estar desarrollando un trabajo o una profesión en el momento del diagnóstico. En numerosas ocasiones, también tiene responsabilidades con hijos no independizados o mayores a su cargo. El nuevo escenario conlleva situaciones de desestructuración familiar; problemas con hijos adolescentes que no entienden la enfermedad ni la dedicación absoluta del cuidador a la persona con Alzheimer; disminución de los recursos económicos a disposición de la familia por las implicaciones laborales del diagnóstico; estados de depresión en pacientes y cuidadores ante el proceso que van a enfrentar; estigma y recelo en el entorno social en el que se desenvuelven, y otros.

En el capítulo referido al diagnóstico, el tratamiento y la atención, se destaca la falta de un diagnóstico temprano que facilite el “ponerte manos a la obra” cuanto antes, con tratamientos farmacológicos y no farmacológicos (estos últimos del tipo de entrenamiento cognitivo adaptado, mantenimiento de la autonomía personal y preservación de las actividades de la vida diaria durante el mayor tiempo posible). La edad joven del paciente no facilita un diagnóstico temprano. El propio paciente no sospecha de un diagnóstico Alzheimer, y cuando lo hace, trata de ocultarlo durante el mayor tiempo posible por el estigma asociado a la enfermedad. Por otro lado, los propios servicios de atención primaria que deben detectar la situación no siempre disponen del tiempo, o de los medios y la información para hacerlo, y cuando lo hacen, la impresión de los pacientes es que los profesionales se sienten desorientados respecto a los recursos que se pueden poner a disposición de las familias.

“Apáñatelas como puedas” fue mi percepción al salir de la consulta, manifiesta uno de los componentes del PEPA. “Mi familia comenzó a sobreprotegerme y yo cada vez participaba menos en la toma de decisiones que afectaban a mi vida futura”, por otro lado, “la información que me proporcionaron en la atención especializada de la Seguridad Social era muy generalista y, casi siempre, para el acceso a recursos no adaptados a mi edad, mi fase de la enfermedad o mi estado físico y cognitivo”. Esta última situación ya ha sido detectada y atendida en las asociaciones de familiares de personas con Alzheimer (AFAs). “Estamos encontrando muchos casos de personas jóve-

nes con la enfermedad y nuestros usuarios han rejuvenecido notablemente su edad media”, indica un responsable de AFEDAZ (Asociación de familiares de personas con Alzheimer Zaragoza).

Las AFAs son, en general, el recurso mejor valorado por las familias a la hora de recibir información, formación, tratamiento y recursos para el paciente y el cuidador. Sin embargo, las AFAs también están detectando una casuística nueva. En este caso se refiere a aquellos pacientes jóvenes con enfermedad avanzada que requieren recursos residenciales porque las familias ya no pueden atenderlos en condiciones de calidad de vida. Estos pacientes jóvenes necesitan una intensidad de atención y unos recursos específicos que encarecen notablemente su asistencia. No es lo mismo atender un caso de agresividad asociada a la edad en un paciente mayor postrado que en una persona joven y llena de energía física. No es lo mismo la desinhibición sexual en una persona joven. No es lo mismo la resistencia a la higiene personal. No es lo mismo un paciente joven.

En este nuevo contexto, las propuestas del PEPA avanzan en varias líneas de atención: En primer lugar, el Alzheimer es y debe ser considerado una prioridad sociosanitaria. A partir de ahí, es necesario construir un modelo de atención integral en el que, desde el mismo momento del diagnóstico, se establezca un binomio de intervención paciente-cuidador que se mantendrá a lo largo de todo el proceso de la enfermedad. Hay que generar sociedades no excluyentes, que avancen en el mantenimiento de la autonomía personal de las personas con Alzheimer, su integración social y su participación en la toma de las decisiones que les afectan. Mejorar en los derechos del paciente respecto a la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y la atención sociosanitaria. Atender las necesidades de familias y cuidadores en materia de derechos sociales, laborales, jurídicos y otros que afectan transversalmente a familia y sociedad en la lucha contra las consecuencias de la enfermedad. Hay que invertir más y mejor en investigación, tanto biomédica como social.

En CEAFA estamos trabajando por una Política de Estado/Plan Nacional de Alzheimer que ponga en marcha políticas activas de lucha contra las consecuencias devastadoras de la enfermedad. Sabemos a lo que nos enfrentamos y sabemos que hay que ponerle freno. Los terribles costes sociales y económicos del Alzheimer pueden llevarse por delante cualquier sistema de protección sociosanitaria, y más específicamente aquellos que se dirigen a la atención de pacientes crónicos. Aún estamos a tiempo de hacer un diseño sostenible, adaptado y realizable de atención al Alzheimer. No perdamos el tiempo.

COAPEMA DIGITAL

El Valor del TALENTO de las Personas

El pasado 13 de junio, el Consejo Aragonés de las Personas Mayores presentó el nuevo Proyecto "COAPEMA DIGITAL", con el que pretende dar un cambio de 180° a las relaciones de Comunicación e intercomunicación con sus asociados y, no solo con ellos.

Gracias a la colaboración de Post55 se genera la puesta en marcha de unos dispositivos de comunicación que permiten a todas las asociaciones y sus usuarios, recibir y retransmitir información para que puedan utilizar las facilidades de las nuevas tecnologías de manera ágil, sencilla, práctica y gratuita.

Por ello se ha creado la plataforma COAPEMA DIGITAL, con el fin de crear una ventana digital con contenidos variados e ilimitados, con posibilidad, no solo, de recibir información en directo, sino también en diferido.

Dña. Blanca Fernández-Galiano, gerente del CENTRO DE DÍA VITALIA Zaragoza, donde se celebró la presentación, abrió el acto y dio la bienvenida a los asistentes, entre los que se encontraban, de forma presencial, responsables de las entidades más emblemáticas en Aragón, en materia de personas mayores y grandes amigos de COAPEMA, como ARADE, Fundación REY ARDID, SENIORS en RED, ILEX Abogados, ACASSA o AFEDAZ, etc. Así como representantes de las asociaciones y entidades que forman parte de COAPEMA, incluso de fuera de la capital aragonesa, como fueron las asociaciones de La Muela o Muel.

Don Joaquín Santos, director gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales, fue el encargado de la apertura de la jornada, animando a los presentes a involucrarse en el proyecto. Manifestó la plena actividad empujen a las generaciones sucesivas a no quedarse en el camino.



Asimismo, el señor Santos reconoció la fuerza y el interés de COAPEMA por avanzar en las nuevas tecnologías y sus ganas por incentivar y no dejar atrás a las personas mayores de localidades pequeñas aragonesas a las que resulta más difícil llevar la información.

Después de que el presidente de COAPEMA, don Fco. Javier Iriarte, expusiera las ventajas de tan ambicioso programa de comunicación con las entidades y personas relacionadas con el colectivo, don Pablo Capell, director de Post55, presentó la plataforma como una comunidad social, donde los mayores que lo deseen podrán relacionarse, compartir experiencias, aportar conocimientos, reducir la soledad, hacer amistades, paliar los inconvenientes de las incapacidades y descubrir el beneficio que ofrecen las nuevas tecnologías para mejorar la calidad de vida de las personas.

Para terminar, doña Iciar Silvestre, técnico de Post55, impartió una clase práctica para el usuario. Como no podía ser





de otra manera, la jornada fue grabada y retransmitida en directo, a través de <http://canalsenior.es/coapema/> en la que se contabilizaron más de 150 conexiones.

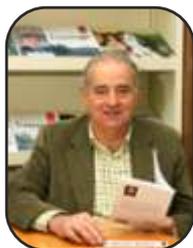


Como con cualquier gran proyecto, el señor Fco. Javier Iriarte comentó: "En el Consejo Aragonés de las Personas Mayores somos conscientes de la trascendencia y dificultades de llevar a cabo COAPEMA DIGITAL, pero, para crear hay que creer. Y, por eso, no nos estresa el éxito o el fracaso, sino que nos estimula el hecho de pensar en el beneficio del que muchas personas podrán disfrutar como fruto de su esfuerzo".

En el futuro, añadió el señor Iriarte, de acuerdo a las normativas, el proyecto nos permitirá también, ser receptores y transmisores de eventos que se organicen en otras Instituciones o en cualquiera de nuestros Centros de Aragón, de los del resto de España y de los que tenemos en el extranjero. Para ello, COAPEMA ya está diseñando la forma de crear la red humana de voluntarios digitales, que servirán como contacto con las diferentes entidades y asociaciones.

Redacción COAPEMA

pasatiempo



MASH
 Actividad Mental Centros de Mayores:
 - Terminillo
 - Rey Fernando
 - Hogar IASS Delicias

SOPA DE LETRAS

PALABRAS QUE EMPIEZAN POR LA LETRA B Y ACABAN CON LA LETRA A

- | | | |
|------------|-------------|---------|
| BEBIDA | BILIRRUBINA | BOLSA |
| BEGONIA | BOLANTIN | BOINA |
| BELLEZA | BIÓTICA | BOLA |
| BELLOTA | BIOFÍSICA | BOTELLA |
| BENÉFICA | BIOLOGÍA | BÓVEDA |
| BERENJENA | BIOPSIA | BRECHA |
| BERLINA | BIOQUÍMICA | BREÑA |
| BERREA | BIOSFERA | BRIDA |
| BESTIA | BIRRIA | BRISCA |
| BIBLIA | BISUTERÍA | BROCA |
| BETÓNICA | BLONDA | BRUMA |
| BICHA | BRONCA | BUDISTA |
| BICICLETA | BOCA | BULLA |
| BICOCA | BOCINA | BURETA |
| BIELA | BOLILLA | BURRA |
| BIENVENIDA | BOLITA | BUSCONA |
| BIGOTERA | BOMBA | |

Por un envejecimiento activo

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

LAS LETRAS NO USADAS NOS DICEN

.....

.....

30/09
2017



Día Internacional de las Personas de Edad

Jornada Socio-Cultural
V Marcha Saludable Coapema

Organiza:



Colabora:



Senderismo, alimentación y agua

Mónica Herrero Martínez
Nutricionista



Marcha, senderismo, caminata, excursión, muchos son los nombres para una misma actividad, que resulta ser de lo más natural, saludable y popular.

Si lo practicamos en un entorno natural, respiramos aire libre y obtenemos multitud de beneficios.

Ejercitar el cuerpo es fundamental para llevar una vida saludable.

Siempre que vayamos a caminar es fundamental llevar ropa y calzado cómodo y adecuado.

La velocidad de paso es importante, si vamos en grupo, tiene que ser adecuada para todos, siempre se pueden distribuir los grupos en función de lo rápido o lento que vayan, así todos pueden andar, a la marcha que están acostumbrados.

Después de saber el recorrido que vamos hacer y saber cuánto tiempo nos va a costar, programamos la caminata a una hora determinada, teniendo en cuenta que no se haga de noche, por el camino, porque podríamos llegar a perdernos.

Dependiendo de la duración de la marcha necesitaremos llevar avituallamiento.

Lo primero es saber cuántos kilómetros y tiempo nos va a costar la ruta, porque de esto depende si necesitamos o no consumir algún alimento a lo largo del trayecto, por ejemplo: si va ser una marcha de no más de dos horas, igual solo con hacer un buen desayuno, compuesto de, leche, pan, aceite de oliva y una fruta o leche, fruta, pan, tortilla, algún zumo o algún yogur, sería suficiente y solo nos tendríamos que llevar agua para el camino.

Sin embargo, si vamos a realizar caminatas más largas, si es conveniente llevarnos algo para tomar, durante la marcha; generalmente, tienen

que ser alimentos que sean fáciles de digerir, bajos en grasas, de transportar y que no se pongan en mal estado en poco tiempo, estos pueden ser, frutas (manzana, plátano, mandarina..etc.), frutas secas(orejones, ciruelas, higos, pasas..etc.), frutos secos, (almendras, avellanas, cacahuetes...etc.), algún pequeño bocadillo, (jamón york y tomate, atún...etc.).

Se puede ir comiendo cada dos horas, en pequeñas tomas.

Después de terminar la marcha, la primera comida, debe ser algo ligero, fácil de digerir, esta puede estar compuesta por, sopa o caldo de verdura, un plato a base de arroz, pasta o patata cocida, un filete pequeño a la plancha o pescado, en pequeña cantidad acompañado de algo de ensalada, pan, una pieza de fruta o un yogur, y para beber por supuesto agua.

Aparte de la alimentación, es fundamental la hidratación, si pasamos por fuentes y arroyos, tendremos que tener en cuenta que quizá ese agua necesite potabilización, es mejor disponer de nuestra propia cantimplora y cuando veamos una fuente que pone "agua potable", llenarla.

A veces con la altitud, al ser el aire más seco, tenemos menos sensa-



ción de sed, porque no sudamos tanto, pero si hay una pérdida hídrica por la respiración, con lo cual deberemos obligarnos a beber, sin sobrepasarnos.

Recuerda la hidratación, así como una alimentación variada y equilibrada, va a ser la clave para efectuar una estupenda travesía.



DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD V Marcha saludable COAPEMA 2017 Jornada Socio-Cultural en el Castillo de Loarre

El Consejo Aragonés de las Personas Mayores celebrará el 30 de septiembre de 2017 el Día Internacional de las Personas de Edad con una Marcha Deportivo-Cultural por LOARRE (Huesca) y pretende compatibilizar la promoción de los hábitos saludables con la reivindicación de los derechos y la dignidad de las Personas Mayores.

Los objetivos que se persiguen con esta celebración son:

- Reivindicar los derechos de las Personas Mayores en el Día Internacional de las personas de edad.
- Promocionar la vida saludable para un mejor envejecimiento activo.
- Visibilizar a las Personas Mayores activas como personas que hacen ejercicio y están en contacto con la sociedad y la naturaleza.
- Estimular la participación de las Personas Mayores en las actividades físicas y sociales que se desarrollen en su entorno

Sábado, 30 de Septiembre

07:30 h. Salida desde Zaragoza. Museo Pablo Serrano (*Paseo María Agustín, 18*).

08:45 h. Llegada al Castillo de Loarre. Encuentro de caminantes.

09:00 h. Inicio de la Marcha. Circuito de aproximadamente 4 kms.

10:00 h. Tiempo para almorzar.

10:45 h. Visita guiada al Castillo.

12:00 h. Salón de Actos del Ayuntamiento de Loarre.

Saludo a los asistentes por parte de autoridades.

Lectura del Manifiesto COAPEMA 2017 con motivo del Día Internacional de las Personas de Edad.

CHARLAS:

"LA MARCHA PARA ENVEJECER CON SALUD".

por Dr. Fco. Javier Iriarte Irurzun. Presidente de COAPEMA.

"EL CUIDADO DEL PIE EN LAS PERSONAS MAYORES"

por Doña Aida Berniol Mercade. Podóloga de PODOACTIVA.

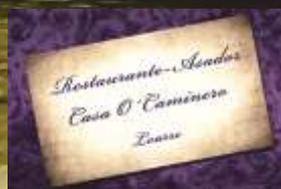
14:00 h. Comida de hermandad.

16:00 h. Visita a la Iglesia de San Esteban.

16:30 h. Salida hacia Huesca y tiempo libre en la ciudad

19:00 h. Regreso al lugar de origen.

Inscripciones:
Consejo Aragonés de las Personas Mayores
C/ Franco y López, 4 - 50004 ZARAGOZA
Tels.: 976 434 606 - 618 910 584
info@coapema.es - www.coapema.es
Cuota: 25 euros
Otras propuestas de salida,
contactar con COAPEMA.



XXVI ENCUENTRO DE LA COMISIÓN PERMANENTE DE COAPEMA CON LAS ENTIDADES Y ASOCIACIONES DE MAYORES EN ARAGÓN



Calatayud, punto de encuentro de las personas mayores en Aragón con COAPEMA en su XXVI edición.

Una vez más el Consejo Aragonés de las Personas Mayores consiguió reunir más de 1.400 personas mayores como símbolo de unión entre las personas y su participación activa en la sociedad.

Desde primera hora de la mañana, fueron llegando al Recinto ferial los 26 autocares procedentes de 60 localidades distintas aragonesas, además de las 22 asociaciones y entidades pertenecientes a la ciudad de Zaragoza.

Cada grupo, identificado por su número de autocar, fue recibido por un voluntario/a de la zona que, junto con cada responsable, acompañaría a los visitantes a lo largo de toda la jornada, llevándoles a visitar los principales atractivos de la ciudad.



Mientras tanto, como ya es costumbre, la Comisión Permanente de COAPEMA celebró una de sus reuniones de trabajo, en una de las salas del Ayuntamiento de Calatayud. En la que se trataron temas puntuales de actuación de la Entidad.

A mediodía, en la Plaza de España, tuvo lugar el acto de bienvenida a todos los presentes, por parte del señor alcalde de Calatayud, don José Manuel Aranda, en el que dijo sentirse orgulloso de recibir a COAPEMA y sus asociados, deseándoles pasasen un día inolvidable en la ciudad bilbilitana. Para continuar con la intervención don Fco. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA, para agradecer la hospitalidad con la que estaban siendo acogidas las personas mayores visitantes.

A continuación, con el resto de autoridades, todos juntos se dirigieron a la Iglesia de San Juan el Real, donde fueron recibidos por el Obispo de Tarazona, monseñor





Eusebio Hernández, quien dedicó unas palabras de júbilo por reunir a “tantos jóvenes” y, deseó el mayor éxito de la jornada en gozo e ilusión de los visitantes.

Seguidamente, tuvo lugar la ofrenda de flores y frutos a la Virgen del Pilar, en la que no faltó la devoción al escuchar las jotas interpretadas por el grupo de jota del Hogar de Mayores de Calatayud. Finalmente, para dar por terminado el acto litúrgico, el señor Obispo impartió la bendición apostólica “urbi et orbi” a todos los presentes.

Quienes estuvieron dentro de la iglesia, pudieron contemplar los frescos de Goya, en las cuatro pechinas del Altar Mayor; así como, las tablas de la sacristía que también se le atribuyen al artista.

Tras un rato de tiempo libre y poder disfrutar del buen tiempo, de la ciudad, sus gentes y servicios, los asistentes fueron llegando al Recinto Ferial, donde se celebró el almuerzo de convivencia. Nuevamente, las autoridades invitadas entre las que se encontraba don Joaquín Santos, Gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales tomaron la palabra para manifestar su satisfacción por formar parte en la jornada, rodeado de amigos y, resaltar la labor que COAPEMA está llevando a cabo en favor de las personas mayores de Aragón, ya que, mejorando la calidad de vida de los mayores se mejora la calidad de vida de los municipios.



La tarde, hasta la hora de vuelta a casa, estuvo amenizada por las jotas cantadas por varios integrantes del grupo de jota del Hogar de Mayores IASS de Calatayud, y se alternó con un gran sorteo de regalos entre los asistentes. Entre los más de cien obsequios se componía JAMONES, BOTELLAS DE VINO, ESTANCIAS HOTELERAS, TRATAMIENTOS DE BALNEOTERAPIA, COSMÉTICA, ATENCIÓN DENTAL, BONOS DE DESCUENTOS, VALES REGALO, FRUTAS DE LA TIERRA, DULCES TÍPICOS, UTENSILIOS DEL HOGAR, ENTRADAS, MENÚS, ETC.

El evento no hubiese sido posible realizarlo, sin el apoyo incondicional del Ayuntamiento de Calatayud de los distintos entes locales y comarcales, quienes prestaron toda la ayuda necesaria, tanto en coordinación, como en protección, servicios etc.

El Encuentro de COAPEMA con las Personas Mayores de Aragón fue la principal actividad en un fin de semana repleto de actos para Calatayud.





COAPEMA una vez más se siente orgullosa por el éxito de este XXVI Encuentro, tanto por la participación, unas 1400 personas, como por la colaboración de los más de 40 voluntarios de distintas entidades de Calatayud, como el Centro de Día de la Rúa de Dato, Cáritas Diocesana, Cruz Roja, Dukvi TV y, Acción Católica, que, en todo momento estuvieron pendientes de sus grupos de visitantes y realizaron su labor de maravilla.

Cabe resaltar el orden, el respeto, la alegría y la solidaridad con la que se celebró la jornada por parte de cuantos allí nos reunimos.

Desde COAPEMA no nos queda más que dar las gracias, a todos los participantes y, despedirnos hasta el próximo XXVII Encuentro, a celebrar en la provincia de Teruel.



Redacción Coapema



AYUNTAMIENTO DE CALATAYUD



COMUNIDAD DE Calatayud



MONASTERIO de PIEDRA



Hospedería Mesón de la Dolores



RUTA del VINO CALATAYUD



CALATAYUD DENOMINACIÓN DE ORIGEN



ERRUZ



DESDE 1860 Balneario Sicilia



HOTEL BALNEARIO DE LA VIRGEN 1828 - JARABA



VILAS DEL TURBÓN BALNEARIO



podoactiva BY YOUNEXT



Centro Dental Torres Lear



ecoducha



Las Ruedas CATERING



viajes Aneto C.A.A.5

El éxito estaba asegurado, pues la disposición y colaboración que les dedicaron las autoridades locales y comarcales y otros entes públicos y privados, así lo vaticinaban.

¡¡¡¡Gracias a todos!!!



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-EMBID DE ARIZA-FUNTES DE JILOCA-GODOJOS-IBDES-JÁRABA-LA VILUEÑA
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.



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



Continuando con la programación de visitas a los Balnearios Aragoneses que COAPEMA ha organizado con la Asociación Balnearios de Aragón, el pasado 2 de mayo, tuvo lugar la Segunda Ruta por los Balnearios Aragoneses; en esta ocasión al **BALNEARIO SICILIA**, ubicado en la localidad zaragozana de Jaraba.

A su llegada, el grupo de 50 personas mayores de COAPEMA fueron recibidos y acompañados por los responsables del Complejo, sus directores, doña Sonia Fernández y don Miguel Alvarez. Así como de don Joaquín Barriga, alcalde de Jaraba, que, junto con los encargados de las relaciones públicas, doña Montse Sánchez y don Jorge Berdún, ofrecieron un café de bienvenida a todos los visitantes.

Tras el saludo de los mismos y el agradecimiento por parte del señor don Fco. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA, por su hospitalidad en nombre de todos los invitados, tuvieron la oportunidad de pasear por la Alameda, hasta llegar a las instalaciones del Balneario Sicilia.

La mañana fue dedicada a la formación; el director médico del centro, don Joaquín Guillén, impartió una clase magistral sobre las aguas minero-medicinales y los tipos que hay entre las mismas. También explicó las diferentes técnicas que existen en la actualidad para disfrutar de las propiedades de cada una de ellas y sus beneficios.

A continuación, se visitaron las instalaciones del Balneario Sicilia, su piscina, las salas de hidromasajes, chorros, parafangos, inhalaciones, así como el denominado Jardín Termal, otro concepto de termalismo integrado en el ambiente.

Tras la comida en el Balneario, los visitantes pudieron disfrutar de la Piscina termal y, quienes lo desearon contrataron otros servicios de hidroterapia hasta la hora de vuelta.

Durante toda la jornada el grupo fue perfectamente atendido por todo el personal del Centro, quedando gratamente satisfechos de haber pasado un buen día.

A tan sólo un kilómetro de distancia de la visita anterior, el 6 de junio, COAPEMA visitó **EL BALNEARIO DE LA VIRGEN**, también en Jaraba.

Desde el momento de la llegada, don Jorge Rodríguez, director del Balneario, fue cicerone del grupo durante toda la jornada, siempre pendiente del bienestar y disfrute de todos.

Después de las palabras y el café de bienvenida, los visitantes pudieron ver y probar de primera mano, los servicios de que dispone la estación termal e hicieron uso de la sauna, las duchas, el hidromasaje y su piscina termal, característica por sus pececillos que ayudan a la limpieza de la piel.

Tras el almuerzo, la doctora Inma Gallego, explicó en una interesante conferencia las cualidades del agua del bal-





neario y los servicios a disposición de sus clientes, así como los tratamientos existentes para las diferentes patologías.

El día transcurrió en un ambiente muy familiar y distendido, aprovechado al máximo en la utilización de las aguas.

Por parte de COAPEMA, asistieron en su representación los señores José Luis Gil y Miguel Rillo, secretario y tesorero, respectivamente. Que, junto con los visitantes, más de 40, disfrutaron de un día repleto de atenciones y cuidados hidrológicos.

En el mes de julio correspondía la visita a la provincia de Teruel, concretamente al **BALNEARIO DE MANZANERA**. Con mucha razón, llamado El Paraíso

Las casi 60 personas que se desplazaron hasta Manzanera repusieron fuerzas tras el viaje, con un refrigerio en el que no podía faltar el jamón de Teruel.

Aunque, por motivos de agenda, don Mario Pilato, Consejero delegado del complejo termal, no pudo asistir, la responsable del mismo, doña Doris Retrepo, transmitió a los presentes sus palabras de bienvenida, dando a conocer la historia del Balneario y deseándoles una feliz estancia. Asimismo, agradeció la presencia del presidente de COAPEMA, don Fco. Javier Iriarte y de don José Antonio Sánchez, director provincial del IASS en Teruel.

A continuación, se inició la visita al Balneario; el paseo por la alameda, rodeando el

edificio, conducía hasta el manantial, donde la doctora Amparo Añón, estaba esperando para explicar las peculiaridades del agua de Manzanera y de la conveniencia de tomar la naturaleza como medicina.

Hay que decir que, a pesar de su sabor y, una vez conocidas todas las propiedades de este agua, muchos de nosotros no dudamos en beber uno o dos vasos de tan ventajoso líquido.

La visita a las instalaciones finalizó en la zona termal, donde los asistentes pudieron tomar sesiones de haloterapia y hacer uso de la piscina termal.

Posteriormente, tras una apetitosa comida, y el merecido descanso por los jardines del recinto, se hizo la hora de volver a los lugares de origen, teniendo la sensación de haber pasado un día muy agradable.

Elvira Benabarre
Secretaria General COAPEMA



De RUTA por los BALNEARIOS ARAGONESES

"Conoce Aragón a través de sus Aguas"

Quedan por visitar en 2017

BALNEARIO ALHAMA de ARAGÓN
ALHAMA DE ARAGÓN - (Zaragoza)
6 de septiembre

BALNEARIO PANTICOSA RESORT
PANTICOSA - (Huesca)
4 de octubre

BALNEARIO SERÓN
JARABA - (Zaragoza)
noviembre



IV JORNADAS DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL EN LAS AULAS



Grupo de voluntarios al comienzo de la Jornada en el Colegio "Joaquín Costa" de Zaragoza

Con la entrega de diplomas, durante la segunda quincena de junio a los participantes durante el curso 2016-17 en las IV JORNADAS DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONALES EN LAS AULAS, concluyeron las actividades programadas para este año.

Como se ha informado en números anteriores de esta revista y en la página web del COAPEMA, durante los meses de febrero a mayo se realizaron estas jornadas en las aulas con el tema "Cuando YO tenía TU edad".

Hoy aquí queremos poner en común algunas cifras; pero sobre todo queremos reconocer la labor de todos aquellos que han hecho posible estos resultados con su participación:

576 alumnos, 35 profesores y miembros de AMPAS pertenecientes a los colegios: Agustina de Aragón, Romareda Agustinos Recoletos y Joaquín Costa de Zaragoza y el Gil Tarín de La Muela.

37 actuaciones de mayores voluntarios de COAPEMA, procedentes de los Hogares del IASS Balsas de Ebro Viejo y Picarral, de la Asociación de 3ª Edad "San Antonio de Padua" de La Muela, de la Asoc. de 3ª Edad y Pens. "La Inmaculada" de Muel, de la Federación Provincial de Jub. y Pensionistas de la UGT, de la Asoc. Viudas Isabel de Aragón, del Club Cultural 33, de la Asoc. Aragonesa del Cuerpo Nal. de Policía, de la Asoc. Progresista de Mayores, de AMUEZ y, de los Centros de Convivencia de Mayores Delicias, Terminillo, Oliver y Casco Histórico.



Coordinadores del programa con los voluntarios de Asoc. de Mayores de La Muela, en el Colegio Gil Tarín de la localidad



Reunión de Trabajo y formación de voluntarias y voluntarios de COAPEMA

Y la inmejorable colaboración de las Direcciones, Trabajadores Sociales y Juntas de Mayores de los Hogares de Mayores del IASS Picarral, y Balsas de Ebro Viejo y, la Dirección de los Centros de Convivencia de Mayores con sus Juntas de Mayores de Valdefierro, Terminillo y Casablanca han contribuido con un trabajo impecable de organización y dedicación.

Desde el año 2014 cuando la Comisión Permanente del COAPEMA puso en marcha las Jornadas Intergeneracionales en las Aulas, con el objetivo de reforzar la solidaridad entre generaciones—fomentando la comprensión, tolerancia y el respeto, favoreciendo el dialogo y el aprendizaje mutuo, así como potenciando una visión positiva del envejecimiento entre los alumnos—, hemos recibido la total colaboración de colegios, miembros del Consejo y voluntarios.

A partir de 2016 se estableció una segunda fase donde los niños visitan los centros de mayores, conociendo así las actividades que estos realizan en dichos centros, convirtiendo los colegios y los centros u hogares en lugares de en-

cuentro de niños y mayores al menos una vez al año.

La asistencia de nuestros voluntarios mayores a las sesiones informativas y de formación realizadas en COAPEMA antes de participar en los colegios, sobre diversas formas de intervención en las aulas, materiales a utilizar, y la experiencia de otros voluntarios vete-

ranos sobre los temas tratados en las aulas, (La escuela, los juguetes, los juegos, las vivencias familiares, las comunicaciones, los valores, las aficiones, la alimentación, el ocio...) unido a su disponibilidad, entusiasmo y constancia han tenido bastante que ver en la consecución de estos logros, por lo que una vez más muchas gracias.

La continuidad de esta actividad tiene un gran futuro dados los resultados satisfactorios obtenidos, por parte de los colegios, alumnos y voluntarios, donde los beneficiarios directos alumnos y voluntarios mayores se retroalimentan y son protagonistas de una misma realidad. Por este motivo y por muchos más ya nombrados hacemos un llamamiento a todos para que participen en este programa de COAPEMA.

Compartir las experiencias y conocimientos constituye un ejercicio mental extraordinario para las Personas Mayores ya que, permite evocar los recuerdos de la niñez y comunicarlos, con la perspectiva que dan los años, a los niños actuales.



Día de Entrega de Diplomas en el Colegio Gil Tarin de La Muela





Ilustración Entrega de Diplomas a los alumnos, en el Colegio Romareda Agustinos Recoletos de Zaragoza



Visita de los alumnos del Colegio Agustina de Aragón al Hogar de Mayores IASS Picarral de Zaragoza

El 18 de julio de 2017 se aprobó en Consejo de Gobierno de Aragón el Proyecto de Ley de Voluntariado de Aragón que será tramitado seguidamente en las Cortes aragonesas.

Este proyecto de Ley sustituirá a la Ley de Voluntariado Social de 1992 y su objetivo es adaptar la norma autonómica a la estatal aprobada en 2015, así como a las necesidades del voluntariado del siglo XXI.

El Proyecto de Ley ha sido elaborado tras un proceso de participación dirigido por el Programa Aragón participa que recogió 455 aportaciones procedentes de 127 personas físicas, de voluntarios y de representantes de asociaciones o entidades, entre ellas COAPEMA, y donde se han incluido un 86% de estas aportaciones.

El proyecto de Ley de Voluntariado de Aragón incluye importantes novedades, entre otras: la ampliación de las áreas de intervención del voluntariado (social, educativo, deportivo, cultural, protección civil, corporativo de empresas, etc.). Se crea un Censo de Voluntariado de Aragón único y dependiente directo de la Consejería de Ciudadanía y Derechos Sociales; se crea la Escuela de Acción Voluntaria de Aragón; el certificado de penales para acciones relacionadas con actuación con menores, y declaración responsable en otros supuestos; además el voluntario podrá disponer de una acreditación y reconocimiento social de las actuaciones relacionadas con sus actividades de voluntariado.

Este proyecto de Ley regulará, promoverá y fomentará la acción voluntaria en Aragón con unas reglas y principios básicos con respecto a todos los sujetos que intervienen en la acción voluntaria, como son las personas destinatarias de la acción voluntaria, las personas voluntarias y las entidades de acción voluntaria, instrumentos que permitirán transformar la realidad.

EL "REY ARTURO" Y EL "ESTADO DE DERECHO"

Este mes de agosto se ha estrenado la esperada película "Rey Arturo: la leyenda de Excalibur" dirigida por Guy Ritchie; prescindiendo de las diferentes teorías y versiones sobre el Arturo histórico (que vivió en el siglo VI, mencionado por Geoffrey de Monmouth en su "Historia de los reyes de Britania) y la leyenda medieval desarrollada por Chretien de Troyes en el siglo XII, voy a aprovechar el final de estas vacaciones estivales, que se prestan a contenidos más "ligeros", para hacer unas breves aclaraciones sobre el personaje.

En efecto, Arturo (que en realidad no fue propiamente un "rex" (rey) sino un "dux bellorum" (una especie de caudillo guerrero, idealizado tanto en la guerra como en la paz), vive en Britannia en la época en que el Imperio Romano se desmorona definitivamente y las islas quedan completamente aisladas y abandonadas a su suerte. En ese contexto el "mago" Merlín (en realidad un druida, con conocimientos médicos y astronómicos) entrega Excalibur – que literalmente no era de este mundo al estar forjada con el acero de un meteorito-a Uther Pendragon, el padre de Arturo, como símbolo del poder legítimo, pero con la advertencia: "tendrás la espada, pero para curar, no para herir", es decir, para unir a las distintas tribus tras años de guerra y dar origen a un nuevo orden.

Así es, Arturo de Bretaña (Artorius, Arthur...), hijo de un oficial romano y una britanna, es un claro ejemplo de cómo no existía ningún tipo de discriminación en cuanto al origen o la raza y de que los matrimonios "mixtos" estaban totalmente normalizados, máxime en la época de la definitiva decadencia de Roma. No olvidemos que Arturo también contrae nupcias con Guinevere (Ginebra), muy posiblemente una "princesa" de ascendencia picta.

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



El "Rey" es consciente de que, tras la caída del Imperio y la amenaza de invasión de los barbari (pictos, anglos, sajones...) se precisa una nueva organización judicial y administrativa que garantice la ley, el orden y la paz, con el objetivo de atraer población y proteger su seguridad, teniendo como sede el fuerte de Camulodumun (Camelot) un antiguo castra romana. De hecho, no pocos autores afirman que Arturo era cristiano, impregnado de un acendrado sentimiento de la justicia, de un profundo nervio moral que solo podía venir imbuido por Dios.

Consecuencia de ello, se instaura por primera vez en la Historia de Britannia un "gobierno" basado en el principio de que todos los hombres nacen libres (bajo el mando de Arturo es abolida la esclavitud, institución típica y ominosamente romana; en la película "El Rey Arturo" (Antoine Fuqua, 2004), dirigiéndose a unos soldados sármatas les dice que "sois libres desde que vuestra madre os parió") e iguales.

De este modo, Arturo es considerado un "primus inter pares", el primero entre los iguales: la Tabla o Mesa Redonda, sin lugares destacados o de preeminencia, obedece a ese principio. Y es Rey antes que hombre, por ello él no puede defender a su esposa Ginebra de las acusaciones de adulterio vertidas contra ella y Lanzarote, por lo que tiene que nombrar a un paladín de corazón noble y puro, Perceval, quien finalmente encontrará el Santo Grial, siempre según la leyenda (Excalibur, John Boorman, 1981).

En suma, libertad, no discriminación, igualdad, justicia, ley, paz, orden..., principios de toda democracia que, en algunas ocasiones, echamos de menos aún hoy en día.

ilex FAMILIA
2000

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.

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

...ORIHUELA DEL TREMEDAL



Un año más, COAPEMA representado por el presidente D. Fco. Javier Iriarte; la vicepresidenta, Dña. María Pilar Andía, el secretario, D. José Luis Gil; el tesorero, D. Miguel Rillo, los vocales de la Comisión Permanente, Dña. Antonia Gracia y D. José María Ballabriga, fue invitado por el IASS (Instituto Aragonés de Servicios Sociales) a las IV Jornadas de Convivencia para las Personas Mayores que, en la Residencia de Tiempo Libre de Orihuela del Tremedal, a las que, asimismo, son invitadas todas las Juntas directivas de los Hogares del IASS de Aragón.

Jornadas de entretenimiento, de formación, de ocio, jornadas de merecido descanso, en las que todos los asistentes, voluntarios en su mayoría, colaboraron en talleres y en cuanto aconteció durante el encuentro, senderismo, charlas, visitas, excursiones, bailes, etc.

La encargada de inaugurar las jornadas y dar la bienvenida a todos y cada uno de los asistentes en la Residencia de Tiempo Libre, sita en Orihuela del Tremedal, fue la Con-



sejera de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, Dña. María Victoria Broto, quién, acompañada por el director provincial del IASS de Teruel D. José Antonio Sánchez y la alcaldesa de Orihuela del Tremedal, Dña. Rosa María Sánchez; resaltó que los Hogares para muchos de sus usuarios son como su segunda casa, al tiempo que agradecía a las Juntas Directivas su trabajo. "Ustedes sí que saben mucho de sacrificios" les dijo a los asistentes, y gracias a ellos y a sus muchos esfuerzos, los jóvenes han podido contar con una sociedad mejor.

También destacó la labor de los hogares de mayores ya que, en muchas ocasiones, "permiten a estos, hacer aquellas actividades que siempre desearon pero que nunca pudieron realizar".

La consejera insistió en la importancia de aquellas actividades que ayudan a prevenir la dependencia, y puso como ejemplo el Programa de Promoción de la Autonomía Personal (PAP) para dependientes leves y moderados y que precisamente se lleva a cabo en los hogares de mayores de todo Aragón.

Por la tarde el presidente de COAPEMA Dr. Fco. Javier Iriarte, impartió una conferencia sobre "Hierbas, Conjuros, Píldoras y Robots" charla amena y distendida, que durante 45 minutos mantuvo a la expectativa los muchos asistentes que llenaron la Sala.

El día 16 por la mañana el Fiscal Coordinador de Menores de la Fiscalía de Teruel, don Benito Soriano, versó sobre "El Papel de los abuelos en la familia" al finalizar se realizaron excursiones para visitar los Humedales de Orihuela, "Los Tremedales", otros, visitaron el pueblo con sus angostas y empinadas calles hasta llegar a la iglesia de san Millán de la Cogolla, de estilo catedralicio, declarada "Conjunto Histórico-artístico" en 1972; diseñada por el arquitecto turolense José Martín de la Aldehuela y construida en el Siglo XVIII (1770). Por la tarde todos los asistentes visitamos Albarracín declarada monumento nacional en 1961, posee la Medalla de Oro al mérito en las Bellas Artes de 1996; y se encuentra propuesta por la Unesco para ser declarada Patrimonio de la Humanidad por la belleza e importancia de su patrimonio histórico. Allí mismo, dos guías nos enseñaron la peculiar arquitectura con la que se erigieron sus viviendas, cabe resaltar la belleza de sus calles, la espectacular muralla del Siglo XIV que jalona toda la montaña, su Catedral del Salvador construida en el Siglo XVI, terminamos el recorrido visitando los abrigos de Albarracín en el Parque Cultural de Albarracín donde las pinturas rupestres atribuidas a un Neolítico antiguo (7000 – 6000) años antes de Cristo.





El día 17, la Trabajadora Social de los Servicios Centrales del IASS Dña. Beatriz Pérez, habló sobre, "como construir una Junta de Gobierno". Nuevamente los senderistas visitaron la Fuente de Colladillos y los más atrevidos visitaron la ermita de San Marcial, sita en el cerro del mismo nombre en la Sierra Menera, junto a los ríos de piedras, debido a un clima peri glacial en la época de las glaciaciones, y debido a los ciclos de hielo – deshielo que resquebrajan las rocas, formando cháncales y laderas de bloques.

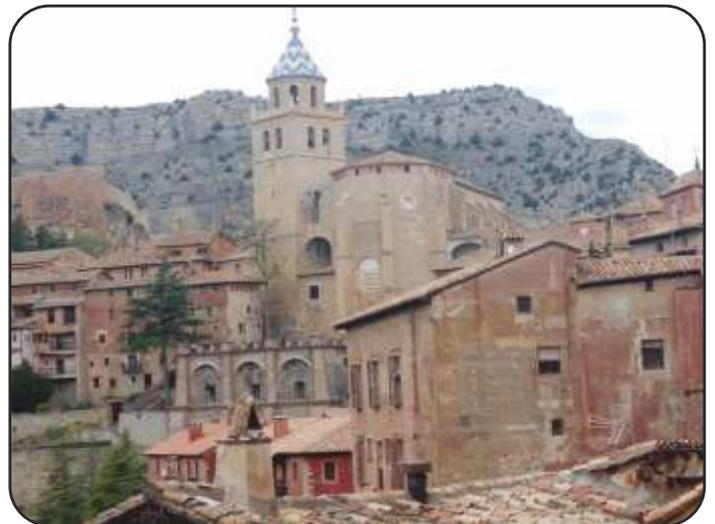
Por la tarde, don Joaquín Santos, gerente del IASS, acompañado de los directores provinciales de Teruel, don José Antonio Sánchez y de Huesca, don Eloy Torre, clausuró las jornadas, resaltando la labor que están desempeñando los Hogares tanto en servicios propios como los complementarios al servicio de las personas mayores, agradeciendo el comportamiento y buen hacer de los visitantes

en los distintos talleres y actos en los que intervinieron. Se finalizó la jornada vespertina con un chocolate a la taza en el "Intercambio gastronómico" degustando las pastas tradiciones que cada grupo aportó. Por la noche durante el último baile fue la entrega de diplomas a los ganadores de los campeonatos y juegos tradicionales y de salón, que con posterioridad se habían celebrado.

Por parte de COAPEMA poco más queda que decir ya que ha sido un verdadero placer el poder asistir a las jornadas, aparte de haber convivido con todos aquellos conocidos o no, pero todos engrosados en el Consejo Aragonés de Personas Mayores.

Esperando volver a asistir a las V Jornadas de Convivencia, nos despedimos con un,

¡Hasta la próxima...!



...EN MOZOTA

Un año más COAPEMA asiste, por medio de su secretario, don José Luis Gil, y a su vez presidente de la Asociación de la 3ª Edad "la Inmaculada" de Muel, a los actos que cada 22 de Julio la Asociación de Pensionistas y Jubilados "Santa María Magdalena" de Mozota, celebran en honor a su patrona.

En todo momento estuvimos acompañados por el presidente, don Jesús Artal, por el resto de Junta Directiva de la Asociación y del alcalde de Mozota, don Romualdo Romeo.

Es grato ver la unidad existente y el acogimiento ofrecido para con los visitantes.

Después de una más que agradable jornada nos despedimos hasta un próximo encuentro.



El mal tiempo

Eloy López Gurría
Socio de AMUEZ



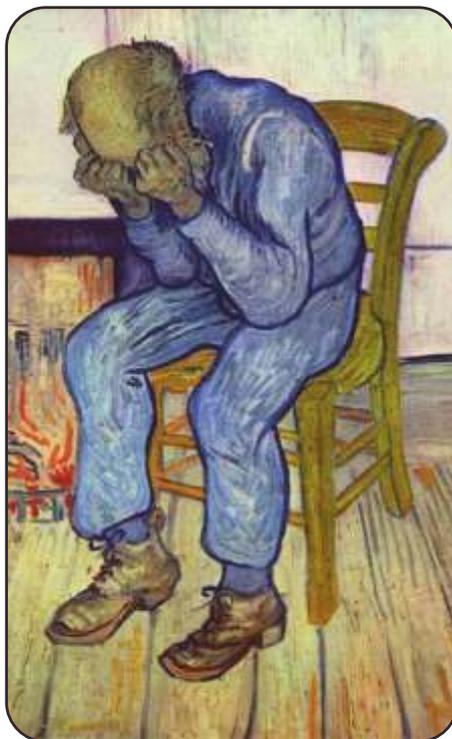
Remuevo con incomodidad mi dolorido cuerpo, en este duro banco del parque. Casi siento dolor cuando las hojas secas del árbol que me protege, se posan sobre mis desgastados huesos, aunque me gusta poder contemplarlas con su fino aleteo, dando sus últimos estertores antes de desaparecer, movidas por el viento, en las oscuras y revueltas aguas del estanque. Y pienso, más bien en sueño, pues los recuerdos tardan en aparecer o no aparecen. Mi mente se nutre de sueños que la vigilia se encarga de desvanecer y cubrir con el manto del olvido.

Puede ocurrir que los recuerdos aparezcan en el sueño como por encantamiento y den al traste con una redundante vida que, aparentemente, está limitada a la ineludible y atroz monotonía de la edad y al lento discurrir de los días de esta edad tardía donde no cabe otro que hacer que la aburrida y apática somnolencia para sorprender, si no engañar, al lento pasar del tiempo.

Esos sueños ligeros, justo en el umbral del despertar, que me acometen en el atardecer, cuando las luces del día se atenúan en espera de la noche cerrada, en la que el insomnio será mi compañero, son los únicos que retengo, aunque todo lo demás quede olvidado y persevero en recordar tiempos pasados, y no sea capaz de evocar ni siquiera el nombre de mis padres. Ahora las ideas pasan por mi mente con rapidez inusitada, sin apenas dejar poso, desapareciendo en el pozo del olvido.

Con una lucidez que no puedo explicar, los sueños que me visitan, en los raros momentos en que la vigilia no me secuestra con su lacerante impertinencia, son tan reales que puedo saborear el pasado como si fuera recién estrenado, con connotaciones precisas, donde la imaginación es fiel al recuerdo vivido.

He soñado retazos felices de mi niñez, con los olores a leña quemada en los hogares para paliar los fríos rigores del invierno, que el humo de las chimeneas esparcía por cada recoveco del lugar; en mi dormitar, percibo con nitidez las calles del pequeño pueblo donde anduve mis primeros años, sus montañas, ríos y exigas torrenteras; he soñado travesuras sin fin, guerreando entre barbechos y sembrados, saboreando el contraste de colores, moteados en terroso y verde, de los campos de



cereal tan apenas nacidos, y que, como astutas fechorías, recibieron, en su momento, agrias reprimendas. Todavía sueño con frías mañanas de blancas escarchas y nubes que cuelgan de altas montañas, y colores cambiantes en las espesuras del monte otoñal. Todo olvidado para el pensamiento consciente y que, en mis instantes de abandono al fugaz Morfeo, me hacen feliz, aunque al despertar, en pocos segundos, el vendaval del olvido lo diluya todo.

La mujer lozana que en sueños me busca, no la reconozco, pues nunca me quiso mujer tan agraciada y linda que, en mi juventud, calmara mi anhelo de forma tan tierna y adorable. En la nebulosa de malos recuerdos creo vislumbrar amores que tuve, pero la impericia, la timidez y el miedo a la total entrega, acabaron borrándolos, cuando el vendaval del amor exigía la pérdida del espejismo de la libertad.

Con los sueños me relajo, aunque a veces pienso que estos me engañan, que nunca viví semejantes hazañas, tan magníficas todas, que parecen huera.

Mi cuerpo se rebela con lacerante dolor; dolor que me atormenta día y noche, posándose en mis desgastadas articulaciones, corroyéndome los huesos, limitando mis movimientos a una actividad precaria que pugna por batirse en retirada, pero ante una mente torpe y huidiza como la mía, busca la manera de seguir surcando los mares del ensueño...

... Mi vida, que parecía quedar sin resuello, como las aguas de los pequeños arroyos en el estío, ha encontrado un firme asidero. Cuando lo perdido pugnaba por envolver con su empolvado manto toda mi existencia, he encontrado un punto de apoyo que ha cambiado mi forma de entender la vida. Me aferro con menguadas fuerzas a sueños tangibles de recuerdos gratos que alegran mi diario existir, pero mi principal apoyo donde se sustenta toda mi esperanza, son gentes amables que dedican su tiempo a salvar recuerdos que solo eran sueños, antes de que mi vida se desmorone en la irrealdad, haciendo que personas, como yo, no pierdan aquello que un día aprendieron y no caigan en la oscuridad del olvido.



Un nuevo concepto de vida

Una nueva etapa en la vida de las personas comienza cuando llega la edad de jubilación.

Muchas Personas Mayores llegados a este punto ya se plantean como seguir viviendo y como seguir envejeciendo en tanto siguen siendo válidos y útiles. Algunos continuarán como siempre, en el barrio, en la misma ciudad, zona, pueblo, en la casa de toda la vida, rodeados de las mismas tiendas y vecinos, cerca de la propia familia, de los hijos y nietos e incluso biznietos.

Pero la continuidad en la misma vivienda cuando ya no se es tan válido supone tener que contratar una o más personas para la atención de las actividades básicas de la vida diaria.

La Residencia convencional puede ser una opción para vivir, y si se tiene disponibilidad económica puede ser elegida por las propias personas, o bien asignada por las Administraciones de acuerdo con la valoración de dependencia en sus grados correspondientes.

Sin olvidar las numerosas ventajas que proporcionan estos alojamientos, nada despreciable, por la función social que ejercen, su estructura y funcionamiento obliga a las personas a tener que someterse a un mínimo de autoridad y de disciplina regulada por un reglamento y unas normas que son necesarias cumplir.

Otras Personas Mayores, por el contrario, optan por hacer un cambio drástico en sus vidas, han cuidado a sus mayores cuando fue necesario, pero suponen que la actuación con ellos mismos no va a ser la misma, por muy diversas razones, el ritmo propio de la vida actual, circunstancias familiares diversas, el aumento de la esperanza de vida, o porque sencillamente, no quieren depender de familiares u otras instituciones en las que a veces no es fácil entrar o tener sitio.

Este cambio que se está imponiendo cada vez más, son vivir en los conjuntos residenciales en régimen de cooperativas sin ánimo de lucro, donde personas con las mismas inquietudes, aficiones y necesidades se unen para vivir de otra forma la jubilación, con apartamentos individuales unidos a un bloque común, hechos a la medida de los cooperativistas, y en función de las necesidades de cada momento, y donde las decisiones importantes se adoptan colectivamente.

Este nuevo régimen de vida tiene las ventajas queda vivir la

independencia del propio apartamento y las de disponer de servicios comunes esenciales y servicios comunes complementarios, (alojamiento, manutención, centro de día, servicio de atención sanitaria, terapia ocupacional, zonas para no válidos, talleres, animación, rehabilitación, salón de estar, biblioteca, capilla, peluquería, cafetería, zonas de recreo, etc.) Los socios cooperativistas pagan una cantidad mensual que permite la financiación de los servicios y actividades que se programen y por otro lado, la compra de una participación en la Cooperativa, nunca se pierde, puede ser recuperada, y se puede transmitir a los hijos o descendientes.

Este modelo de vivienda colaborativa para mayores diseñado y gobernado por los propios residentes nació en Dinamarca, a finales de los 60, y se ha implantado con gran éxito en otros países como Estados Unidos, Norte de Europa, Japón...

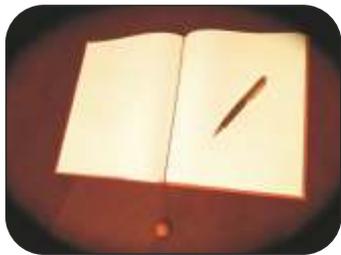
Existen hace años los Seniors Resorts que son complejos residenciales con todos los servicios necesarios para cubrir las necesidades de las personas mayores y se podrían definir como un híbrido entre un hotel y una residencia.

En España aterrizó hace unos años con una gran acogida. Existen experiencias con gran ocupación y con listas de espera. El Edificio Residencial Santa Clara en Málaga, constituido en régimen de cooperativa, ha recibido el Premio Arcoiris del Cooperativismo Andaluz por su enorme atractivo internacional.

El Proyecto MOVICOMA (Estudio sobre el Movimiento de Vivienda Colaborativa de Mayores en España) tiene como objetivos fundamentales entre otros, hacer un mapa del movimiento de la vivienda colaborativa de Personas Mayores en España, donde se pueden consultar, las Residencias en régimen de cooperativas en funcionamiento y las que se encuentran en proyecto de realización distribuidas por todo el territorio nacional. En Aragón, concretamente en la provincia de Teruel, también hay alguna experiencia apuntando de abrir sus puertas.

El desarrollo y los cambios que se están produciendo en nuestra sociedad con el aumento de la esperanza de vida, van propiciando este tipo de viviendas residenciales para mayores con un gran valor de futuro. Son una alternativa a las residencias tradicionales, que ya están introduciendo cambios y adaptándose también a las nuevas expectativas.





Luis Picó Landívar
Hogar IASS "Boterón" Zaragoza
Taller PIE (Piensa, Imagina, Escribe)

Un mundo feliz

Todas las personas de buena voluntad desean que en el mundo predomine un mundo feliz, pero como todos sabemos la realidad es otra.

Sobre el año 1920, el escritor Aldous Huxley publicó una novela con ese título, el relato era una utopía y como tal una fantasía sin ninguna posibilidad de hacerla realidad.

Han transcurrido casi cien años y si bien los avances científicos en general, filosóficos, culturales, técnicos, etc. nos hacen pensar que quizá ahora estemos con más posibilidades de conseguir lo que Huxley proponía o anunciaba para un futuro más o menos próximo, la realidad es otra y si bien los humanos hemos conseguido infinidad de avances tecnológicos y de todo orden, por el contrario no lo ha habido en cuanto a concordia, o cambio mental de ideas a más fraternales y pacifistas entre los que habitamos este mundo cada vez más globalizado.

Con mucho optimismo tendríamos que pensar para que hipotéticamente pudiera producirse el milagro de la felicidad mundial y por tanto global, que para ello se produjera necesariamente un cambio de nuestras aptitudes cerebrales, es decir, como se dice ahora, un drástico cambio de Chips, al menos de algunos de los que nuestro Creador nos colocó en su gran deseo de que gozáramos de un buen libre albedrío, que nosotros los humanos no hemos sabido administrar.

Es evidente que en el mundo, las aptitudes más dañinas que predominan son la Inquina, Egoísmo, Ansia de poder, Envidia, Racismo, Fanatismo, Venganza, y un largo

etc. por todo ello, pensamos, que UN MUNDO FELIZ no puede ser posible sin la modificación de la parte de nuestro cerebro que controla las aptitudes negativas de comportamiento, por ello y con los personajes que periódicamente surgen en el mundo con ansias de controlar el mundo, no es descabellado pensar de que alguno de esos líderes políticos o de otras tendencias, que en realidad son "monstruos" salva mundos, piense en imponer la lobotomía de la parte que controla esas formas de ser, claro que, en ese caso quizá lo ordenaría pensando en el control de las personas y del mundo para su propio provecho, tal como ya dio pruebas el sistema político impuesto que provocó la II Guerra mundial.

Son muchos los filósofos que han escrito sobre este tema, primero fue Aristóteles le siguió Sócrates y Platón, también Heráclito y en épocas ya más recientes, tenemos a Schopenhauer, Kant, Espinoza, Ortega y Gasset, Aranguren, y otros muchos, ninguno ha acertado en la fórmula real para conseguir lo que todo el mundo desea.

Se dice que el escritor ruso Tolstói dijo: El Secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere sino querer siempre lo que se hace.

Claro aquí no hablamos de la felicidad individual si no de la mundial, ya dijo Platón, la pobreza y la injusticia social no viene por la disminución de la riqueza, si no por la multiplicación de los deseos o el egoísmo, por tanto, si todos individualmente fuéramos menos egoístas, más fraternales, seguro que el mundo, al menos funcionaría mejor.



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

Día por la toma de conciencia del abuso y maltrato en la vejez



El 15 de junio se celebró el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez. La conciencia de esta lacra social ha comenzado a ganar protagonismo en todo el mundo, pero sigue siendo el problema menos tratado en los estudios que se llevan a cabo tanto a nivel nacional como en los planes de acción de nuestros políticos.

Según un estudio apoyado por la OMS y publicado en junio de 2017 en la revista "Lancet Global Health",

casi 141 millones padecen maltrato. El maltrato a Personas Mayores está aumentando y 1 de cada 6 Personas Mayores sufre algún tipo de abuso, siendo los más comunes los psicológicos (11,6%), los financieros(6,8%), el abandono(4,2%), los abusos físicos (2,6%) y los sexuales (0,9%).

Este año la campaña de la ONU se centra en la importancia de prevenir la explotación financiera de la que los mayores pueden ser víctimas, y garantizar sus derechos humanos.

Mejorar las condiciones de atención de las Personas Mayores y realizar programas de sensibilización y concienciación dirigidas a las familias, sociedad e instituciones son los instrumentos principales para su prevención.

Desde COAPEMA apoyamos esta toma de conciencia todos los días porque tenemos la misión de sensibilizar a la población y hacer visible esta realidad.

Redacción COAPEMA

la almunia (zaragoza)



35

€/m²

SUELO INDUSTRIAL URBANIZADO

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

ÚLTIMOS 45.000 m²
• Fachada A-2



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

Almudévar (Huesca)

Digna M^a Royo
Club Cultural 33



En esta ocasión voy a escribir sobre Aragón, en particular, de la "Hoya de Huesca" bueno, más bien de un pueblo perteneciente a esa comarca.

Soy y me siento "aragonesa" al cien por cien; sé que vais a decir ¡que pedante!, pues nada más lejos de la realidad, y os voy a contar por qué hago esta afirmación. Nací en Zaragoza en la parroquia "el Gancho", la llamaban así, porque en la antigüedad la ermita de San Pablo estaba fuera de la muralla de la ciudad. Cuando iban de romería, eran muy devotos del Santo, no podían pasar de tanta hierba y tan alta que había; varios hombres caminaban delante con un gancho semejante a la hoz de hoy para cortarla, haciendo camino. La niñez y la adolescencia la viví en un pueblo de la Ribagorza de Huesca, estudiando en esta ciudad. Mi profesión y matrimonio lo pasé en la provincia de Teruel. Tanto es así que he vivido en las tres provincias aragonesas...

¿Verdad que con esta breve explicación se entiende mi afirmación? Es verdad que soy muy feliz de haber vivido en todas ellas.

Almudévar está situada en la zona llamada "La Violada", Vía Lada en tiempos romanos por pasar por allí el camino que iba de Zaragoza al Bearm. Se cree que fue una población musulmana bastante importante, hablan de ello los restos árabes encontrados. Tenía gran poderío con más de diez Almunias (granjas agrícolas). Hay datos de que Pedro I, tras conquistar Huesca, salió persiguiendo a los árabes hasta Almudévar. Fue conquistada definitivamente en 1.118. En 1.170 Alfonso II dio a Almudévar carta puebla para repoblarla, como villa de derecho real. Los vecinos recibieron el castillo y la corona para que edificaran iglesia, abadía, casas, terrenos para la obtención de leña, pastos, etc. Si alguien quisiera impedirlo sería castigado con multa de 1.000 maravedís.

Después de la reconquista en 1.184 se repuebla con colonos de la Jacetania y el Somontano, con derecho a construir iglesia sobre los muros del castillo. Fue construida por monjes cistercienses, actualmente en ruinas. En el siglo XVIII se construye la actual ermita de la Virgen de la Co-

rona, patrona de la villa. La iglesia parroquial actual se inició en 1.757. El primer inventario de los fondos documentales de esta villa se debe a don Ricardo del Arco que lo publicó en 1.930.

Las fiestas patronales son del 7 al 11 de septiembre. Los estupendos danzantes acompañan a la Virgen al bajar a la iglesia parroquial y subirla a su ermita al terminar. Bajan y suben a hombros a la Virgen, los quintos del año y los prequintos portan los faroles. Cada 4 años hacen un dance especial que llaman "el degollao" que creo hace referencia a los caídos en la Guerra de la Independencia. También tengo entendido que los danzantes pasan de padres a hijos.

Personaje famoso de esta villa es Pedro Saputo, nacido sobre final del siglo XVI o principio del XVII. Hace pocos años todavía existía la pequeña casa donde nació y vivió. Sus aventuras se conocen por tradición popular y las que, en su libro escribió el turolense Braulio Foz. En la tradición popular Pedro Saputo es la persona que da soluciones sencillas a las tribulaciones de sus paisanos y contestaciones insospechadas a quien quiere reírse de él. Años atrás tuvieron una floreciente industria que decayó con la crisis, no obstante, poseen la derivada de la agricultura. Una industria conocida en Aragón que tiene el obrador en esta villa es Tolosana con su famosa trenza, muy imitada pero no igualada. Modernamente se hizo una estupenda residencia para la tercera Edad donde los ancianos están muy bien atendidos.

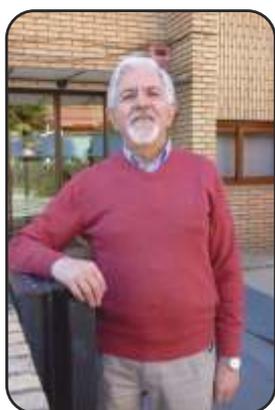
En unos terrenos del Ayuntamiento se hizo una residencia de Aspanoa para niños oncológicos, en la cual, las familias disfrutaban de vacaciones con excursiones, viajes etc. Es un proyecto maravilloso donde hay alegría por parte de todos pasando unos días irrepetibles. El pueblo está muy contento con el mismo.

Tengo un gran afecto a esta villa por varios motivos, pero en especial porque mi hermana años atrás compró un piso, en el edificio que ocupaba el solar de la casa donde nació el P. Mariano Avellana, fueron los claretianos a bendecirla y en la cual ella se encuentra sumamente feliz.

Con fecha 4 de julio la Comisión Permanente de COAPEMA dio entrada a dos nuevos miembros de nuestra Comunidad: El HOGAR DE PERSONAS MAYORES IASS DE SABIÑÁNIGO y la ASOCIACIÓN DE 3ª EDAD DE BINÉFAR Y COMARCA. Ambas entidades procedentes del ámbito público y privado de la provincia de Huesca, han pasado a formar parte de este Consejo creado para fomentar el asociacionismo y la participación activa de las Personas Mayores en nuestra sociedad. Con estas nuevas Entidades se suman a COAPEMA 3200 Personas Mayores más.

Les damos la bienvenida y les proponemos que sean miembros activos dentro de este Consejo, invitando a todas aquellas Entidades, centros, Asociaciones de Personas Mayores que aún no pertenezcan a COAPEMA, soliciten formar parte del mismo, y contribuiremos a ser una fuerza importante y necesaria en relación a la presentación, defensa y promoción de las Personas Mayores en nuestra Comunidad Autónoma, tal y como se especifica en la ley de creación de esta Entidad.

EL HOGAR DE MAYORES DE BARBASTRO, LA SEGUNDA CASA DE LAS PERSONAS MAYORES BARBASTRENSES.



Recientemente renovada la Junta directiva del Hogar de Personas Mayores del IASS en Barbastro, la máxima representación del mismo ha recaído en nuestro colaborador y amigo, José M^a Ballabriga. José María, en la actualidad, es vocal de la Comisión Permanente de COAPEMA, en representación de la Asociación para la Cultura y el Ocio de la Tercera Edad en Monzón, aunque su residencia y ciudad natal es Barbastro. Como persona dinámica y comprometida, que lo es, dice

comenzar esta andadura con mucha ilusión, esperando ser útil con las personas mayores del Hogar. Entre sus objetivos y, dentro de las posibilidades, espera mejorar algunos servicios que se están prestando e, incorporar alguno más que no nos quiere desvelar todavía. Toda su experiencia laboral como funcionario del ayuntamiento, su implicación en la antigua Comisión de Fiestas de la ciudad o en el actual Patronato; así como su gestión como secretario de la Asociación de Ferias Aragonesas durante 15 años, le permitirán realizar a las mil maravillas su papel como presidente, tanto en el manejo como en la toma de decisiones que tendrán que adoptar con la dirección y su nuevo equipo de la junta directiva del Hogar. Desde COAPEMA le deseamos el mayor de los éxitos, en ésta, su nueva andadura.



XXVI SEMANA SOCIO-CULTURAL DE LA ASOCIACIÓN DE 3ª EDAD DE ESCATRÓN. La Asociación de 3ª Edad de Escatrón, celebró su semana socio-cultural del 15 al 20 de mayo pasados. Hubo campeonatos de Petanca y juegos de mesa, como Rabino, (español y francés), guiñote ó parchís. Actuaron el grupo de jota de

Escatrón y el grupo de teatro de la 3ª Edad de Andorra. Y, doña Daría Gavrilova, impartió una interesante charla sobre "Alimentación, Remedios naturales y elaboración de cremas". El sábado 20 de mayo, en el salón de actos del Centro de Escatrón, tuvo lugar la clausura de la semana, en la que se hizo la entrega de trofeos de los distintos campeonatos, la entrega de una placa de reconocimiento al socio más antiguo de la Asociación; la rifa de un jamón, una merienda para todos y la sesión de baile que cerró el programa.

1 DE JUNIO. XL ANIVERSARIO DEL HOGAR DE MAYORES DEL IASS DE FRAGA.

Para celebrarlo, el miércoles 24 de mayo, la Junta de Gobierno del Hogar preparó las actuaciones de los alumnos del curso "Muévete Bailando" y del grupo de teatro



del centro "La Orquídea Dorada". Para terminar con una Visualización dedicada a los "40 Años del Hogar". A continuación, tuvo lugar una Comida de Hermandad y posterior sesión de baile. Además de los usuarios y trabajadores del Hogar, unas 120 personas, contaron con la presencia de M^a Victoria Broto, Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales; Joaquín Santos, Gerente del IASS; Eloy Torre, Director Provincial del IASS en Huesca; Fernando Laborda, Secretario Provincial del IASS; Miguel Luís Lapeña; alcalde de Fraga; Evaristo Cabistañ, presidente de la Comarca Bajo/Baix Cinca; Susana Blanes, Diputada delegada de derechos sociales de la Diputación Provincial de Huesca y vocal representante del Ayuntamiento de Fraga en la Junta de Gobierno del Hogar y; José Luís Abad, delegado Territorial del Gobierno de Aragón en Huesca. La intención del Hogar es continuar celebrando el aniversario con distintos actos a lo largo del año.



Irene Francisca Baños Gómez

“CUERPOS ETÉREOS JÓVENES Y BELLOS”

En aquella visita al cementerio
amor sentía hasta por
sus huesos.

Ir al campo santo
para mí significaba
un "respeto" hacia los restos
que habían sido su cuerpo.

No me engañaba a mí misma,
pues sabía con certeza
que mamá por fin
libre de la enfermedad,
desde otra dimensión
me observaba.

Cuerpo físico, material orgánico
que aquí en la Tierra se queda.

La muerte supe ubicar
en un contexto de
proceso natural.

Flaco favor
a los mortales se les hace,
al presentar imágenes,
ya desde la temprana edad
de esqueletos y demás,
como algo monstruoso y
repugnante.

Ignorar, mofarse,
o meter miedo,
con nuestros restos,
es igual a no aceptar
el paso efímero por la Tierra
real y certero.

Todas las religiones hablan
de vida después de la muerte,
y si por nuestras experiencias
personales nos regimos,
muchos somos
los que reconocemos
haber sentido
después de su fallecimiento,
cerquita a los nuestros.

Casualidades insospechables,
metas que parecían
difíciles de alcanzar
para hijos y nietos,
se han convertido reales
después de la muerte
de muchas madres.

¿Un cuerpo dolorido, enfermo,
es sustituido por otro...
mucho más evolucionado,
joven, y bello?

Por fantástico que nos parezca
a nivel personal en ello creo.

La vida y la muerte
son hermanas
y debemos respetarlas.

Previo es el miedo... a morir,
más en el último suspiro
llega la dulce sensación
de paz, y, liberación.

Blog:

www.IreneFranciscaBañosGomez.com

Solución:

PALABRAS QUE EMPIEZAN POR B Y ACABAN EN A

ATIENDE MÁS A LA MIRADA DEL SABIO
QUE EL DISCURSO DEL NECIO

DESECHA EL ODIO Y EL RENCOR
TE HARÁN DAÑO A TI MASH

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

III CONCURSO DE FOTOGRAFÍA DE COAPEMA 2017

Tema:

“La Imagen de las Personas Mayores en la Sociedad Actual”

BASES DEL CONCURSO:

1. La intención del presente concurso está destinado a mostrar con imágenes la creatividad y dignificación de los aspectos y costumbres propios de las Personas Mayores, así como la promoción de una imagen positiva alejada de estereotipos.
2. En este III Concurso de Fotografía de COAPEMA podrán participar todas las personas que lo deseen.
3. Cada concursante podrá enviar por correo o personalmente en COAPEMA, un máximo de 3 fotografías, en papel fotográfico, en tamaño único de 20 x 30, a la siguiente dirección: Consejo Aragonés de las Personas Mayores, (Franco y López, 4, 50005-Zaragoza)
4. En cada una de las fotografías deberá constar en el reverso el título de la obra, así como el seudónimo del autor y, éstas, deberán ir acompañadas de un sobre cerrado donde en su parte anterior figure asimismo, el seudónimo. En su interior constará el título de las fotografías, el nombre del autor, así como el teléfono, Email o cualquier dato identificativo del concursante.
5. Las fotografías se podrán enviar desde el día 15 de septiembre hasta las 22:00 horas del día 31 de octubre, quedando fuera del concurso todas aquellas fotografías recibidas fuera de los plazos marcados.
6. De todas las fotografías presentadas, un jurado constituido por COAPEMA y las otras Entidades colaboradoras, seleccionaran las fotografías ganadoras del III Concurso.
7. Las fotografías se expondrán desde el 8 al 28 de noviembre, en la Fundación CAI – ASC; Centro “Joaquín Roncal” sito en la calle, San Braulio, nº. 5, 50003 – Zaragoza, en horario de mañana y tarde.
8. Las fotografías seleccionadas configuraran el calendario de COAPEMA para el 2018, pudiendo ser visualizadas, en la revista “Los Mayores”, en las Asociaciones o Centros y en la Web de COAPEMA (www.coapema.es)
9. En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre, sobre la Protección de Datos de Carácter Personal, informamos que los Datos de los participantes únicamente podrán ser utilizados para la gestión del concurso



Menú veraniego

José Luis Gil Serrano
Secretario COAPEMA
Le encanta cocinar



ENSALADA DE GARBANZOS



INGREDIENTES:

para 4 personas
½ Kg de garbanzos cocidos.
200g de atún en escabeche.
2 tomates,
4 pepinillos
2 huevos duros
2 latas de puntas de espárragos
Olivas verdes y negras
1 bolsa de ensalada variada
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre de Módena
Sal gruesa y pimienta

PREPARACIÓN:

En cuatro platos distribuir la ensalada, lavada y bien escurrida, salpimentarla al gusto y el atún desmigado por encima.
Colocar el pepinillo cortado en abanico, el ½ tomate y unos 250g de garbanzos, repartir los espárragos, las olivas y medio huevo duro.
Aderezar con aceite de oliva virgen extra y vinagre de Módena, al gusto.
Se puede preparar un aderezo con 1 guindilla piparra, unos tallos de cebolla tierna, bien picados, sal, pimienta, aceite y vinagre, todo bien batido.

MERLUZA EN SALSA VERDE



INGREDIENTES:

1 merluza de unos 2 Kg.
250 g. de almejas.
100 g. de gambas.
1 lata de espárragos.
Vino blanco.
Harina.
Aceite de oliva.
Sal, pimienta y perejil.

PREPARACIÓN:

La merluza estará sin escamas y cortada en rodajas al gusto.
En una sartén con ½ vasito de vino blanco abrir las almejas y reservar.
En otra sartén con 3 cucharadas de aceite de oliva freír las gambas peladas y una vez doradas retirarlas del aceite, y en ese mismo aceite dorar un ajo muy picado agregar una cucharada de harina freírla durante 1 minuto añadir el caldo de las almejas, un vaso de vino blanco y un puñado de perejil picado, dejar cocer unos 5 minutos procurando que no quede una salsa espesa, para ello si es necesario añadir agua.
Pasado ese tiempo introducir en el caldo las rodajas de merluza salpimentadas las gambas y las almejas, pasados 2 minutos darles la vuelta a las rodajas de merluza e incorporar los espárragos, 3 minutos más de cocción y servir.

LAS ROSQUILLAS DE TRINI



Aportación de nuestra lectora TRINIDAD NEBRA, vicepresidenta de la Asociación de Personas Mayores de Escatrón, (Zaragoza)



INGREDIENTES:

2 huevos
1 taza bien llena de azúcar
2 tazas de leche
1 taza de aceite
1 taza de anís dulce
2 gaseosas de papel
Un poco de raspadura de limón
Harina (la que admita)

PREPARACIÓN:

Se baten a punto de nieve las claras de los huevos
Mezclar todos los ingredientes, echando la harina poco a poco y trabajando bien la masa.
Queda una masa ligeramente pegajosa a los dedos que echaremos sobre una mesa.
Se hacen unos dobles y dejar reposar durante 50 minutos
Formar las rosquillas y empezar a freír en aceite bien rusiente.
Una vez fritas, se untan con azúcar y anís.

Las Ruedas

CATERING



Nuestros servicios:

Empresas

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

Celebraciones Familiares

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

Concentraciones

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

Congresos

Incentivos

Convenciones

Reuniones de Empresa

Cenas de Gala

Cócteles y Buffets

Inauguraciones

Bodas, Comuniones y Fiestas Privadas

Actos Sociales

Escuelas

Residencias

Bautizos

Bodas

Servicio exclusivo para Peñas

Menús para celíacos

Menús para diabéticos

Catering Las Ruedas

Comidas populares de todo tipo.

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

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

Pida presupuesto sin compromiso.

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

 /catering.las.ruedas

PAQUETES ESPECIALES PARA MAYORES

Balnearios de Aragón

www.balneariosdearagon.com

 GOBIERNO
DE ARAGON



DESDE 1969
Balneario Serón

DESDE 1969
Balneario Sicilia



ALHAMA
DE ARAGON

902 104 841

976 848 220

976 883 225

902 25 25 22

978 78 18 18

976 848 071

976 848 011

974 550 111

976 879 239