OCTUBRE 2017 - Nº 93

Los Mayores en Aragón

"Deja esta revista donde los demás puedan verme"

COAPEMA
consejo aragonés de las personas mayores

Premios COAPEMA 2017 a la SOLIDARIDAD y a la EXCELENCIA

Colabora:

iass 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:

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

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

MÁS INFORMACIÓN EN:

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

Departamento de Suscripciones
Heraldo de Aragón

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

OCTUBRE 2017
Núm. 93

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

Portada:
Tema:
PREMIO EXCELENCIA 2017
a la Asociación Aragonesa de la Dependencia (ARADE).
PREMIO SOLIDARIDAD 2017
al Despacho ILEX ABOGADOS

Redacción:
Daniel Villagrasa
Carmen Checa
Pilar Andía
José Luis Gil

Coordina:
Elvira Benabarre
admon@coapema.es

COLABORAN:

Fotografía:
Eduardo Gracia
José Fernández
Ksenia Yurchik

Colaboran:
Fco. Javier Iriarte
MASH
Cheles Cantabrana
María José Martín
Francisco Morales
Elvira Benabarre
Digna María Royo
Daniel Villagrasa
Mónica Herrero
Eloy López
José Luis Artero
Irene Francisca Baños
Luis Picó
María Aladrén
José Luis Gil

Edita y comercializa:

VITALPLUS
-consultores-

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

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

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

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

Editorial

En todos los ámbitos de la cotidianidad de nuestras vidas, hemos considerado justas todas aquellas medidas dirigidas a una supervisión de las acciones, eventos o procesos que puedan estar sujetos a cambios imprevistos, bien por su naturaleza inesperada o bien por la falta de medidas para evitarlos, como puede ocurrir en los procesos de fabricación, evitar accidentes...etc.

Estas supervisiones se realizan con denominaciones diversas que van desde la drástica inspección inesperada, a los controles de calidad de los productos finales; y todo ello en aras de la detección de errores o procesos incorrectos, y así se toman las medidas adecuadas para corregirlas o incluso las disciplinarias.

Pero así como lo que se acepta como rutina un protocolo de inspección para corregir errores o defectos, no se practican de igual manera y con la misma frecuencia, los planteamientos y resoluciones, para reconocer los méritos y dedicación de personas o Entidades a los colectivos necesitados.

Como decía Don Quijote: "Entre los pecados mayores que los hombres cometen, aunque algunos dicen que es la soberbia, yo digo que es el desagradecimiento".

Y es que a la sociedad le da una especie de pudor malentendido, o de vergüenza o incluso de envidia, el hecho de reconocer las obras de otros, que con mérito extraordinario y especialmente si son de carácter altruista y generoso se dedican a labores sociales.

COAPEMA, siguiendo sus principios de dedicación a los problemas de las Personas Mayores y merecido reconocimiento a sus colaboradores, ha querido manifestar su sincero agradecimiento y testimonio con el Premio a la EXCELENCIA 2017 a la Asociación para la Dependencia ARADE y con el Premio a la de SOLIDARIDAD 2017 a ILEX ABOGADOS.

En nombre de todos sus Asociados vaya una vez más nuestra cordial enhorabuena.

Un abrazo

Sumario

- ASOCIACIONISMO. Asociación Cultural y Recreativa MAYORES y AMIGOS....4
- NOTICIAS. I Congreso Aragonés de Voluntariado....5, 6
- NUESTRAS ENTIDADES. Fuentes Claras. La Muela....8
- PASATIEMPO....10
- COMUNICACIÓN. Poniéndose al día....11
- NUTRICIÓN. Corazón Sano....12
- CONCIENCIACIÓN. La Importancia de una Detección Precoz y Certera Enfermedad de Alzheimer...13
- TRABAJO SOCIAL. Tarjeta Gratuita y Bonos en Transporte Urbano....14
- COAPEMA ESTUVO EN... Entrega de Premios AFEDAZ 2017....15
- DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES. V MARCHA SALUDABLE....17
- MANIFIESTO COAPEMA 2017....18
- PARTICIPACIÓN Y CONVIVENCIA. Jornada Puertas Abiertas Feria General Zaragoza....19, 20, 21, 22
- NOTICIAS. Asociación de Mayores Actur....23
- TERMALISMO. De Ruta por los Balnearios Aragoneses....24, 25
- PUEBLOS Y TRADICIONES. La Fiesta de la Longaniza en Graus....26
- OPINIÓN. Pensiones Dignas, un problema que es de tod@s....27, 28
- MENTE SANA. Caídas en Personas Mayores....29
- RELATOS. Otoño....30
- NOTICIAS. Campaña de Vacunación contra la Gripe....31
- EL ABOGADO RESPONDE. El Justicia de Aragón....32
- NOTICIAS. Coapema Representante en el Consejo de la Ciudad de Zaragoza....33
- PAGINA ABIERTA. Noches Largas y Tediosas....34
- PSICOLOGÍA. ¿Quién persigue a quién?....35
- SALUD DENTAL. ¿Tienes una Urgencia dental? (Parte I)....36
- OPINIÓN. El Optimismo y su influencia en la salud....37
- CON MUCHO GUSTO. ¿Probatinas para Navidad?....38

ASOCIACIÓN CULTURAL Y RECREATIVA MAYORES Y AMIGOS - Zaragoza

Lo que comenzó siendo en el año 2012, un pequeño grupo de amigos a los que les gustaba viajar, llegó a formarse una asociación de 1280 personas.

Hasta finales del mes de septiembre pasado, la entidad disponía de un pequeño local en la calle Florentino Ballesteros de Zaragoza, donde sus responsables realizaban las tareas administrativas y la organización de sus actividades.

Cinco años más tarde, la asociación abre las puertas de una nueva sede, cuyas instalaciones ofrecen un mayor y mejor servicio, si cabe, a sus Mayores y Amigos.

El local de 120 m2, en el corazón del barrio de Las Fuentes de Zaragoza, dispone de oficina, sala multiusos y de reunión para 70 personas y, un escenario dotado, incluso, de camerino.

Sus actividades, aparte de las salidas, cuyo tema principal es: "Viajar en Familia", están basadas en la cultura, el ocio y tiempo libre. Realizando charlas, conferencias, exposiciones, juegos de mesa, baile, espectáculo, etc., etc. y etc.

La junta directiva está presidida por don Jesús Giménez, dedicado al Asociacionismo desde tiempos bien jóvenes en su vida. Y dedicado en cuerpo y alma, desde su jubilación al colectivo de las personas mayores, tanto en Gurrea, su pueblo natal; como su lugar de residencia, Zaragoza o de adopción, como Cubel; para terminar representando a todos los mayores en Aragón cuando presidió COAPEMA durante seis años.

Y, como no podía ser de otra manera, COAPEMA acompañó a don Jesús Giménez y la junta directiva, además de otros muchos Mayores y Amigos al primer día de inauguración del nuevo local; en el que don Fco. Javier Iriarte, actual presidente del Consejo, felicitó a todos por el estreno de tan estupendas instalaciones y deseándoles el mejor disfrute de la mismas.

Por su parte, el señor Giménez agradeció la visita de los representantes del Consejo y explicó a todos los presentes la importancia de una entidad como COAPEMA que vela por los intereses de todas las personas mayores en Aragón.

21 de octubre. –Días más tarde, la Asociación organizó una Marcha de Personas mayores por el Parque Torre Ramona de Zaragoza.

Una vez realizada la caminata, los participantes se reunieron en el Centro Cívico Salvador Allende para recibir formación en salud. Uno de los ponentes fue el doctor Francisco Javier Iriarte quien impartió una conferencia sobre "Andar es Salud para nuestro Organismo". Y, por último, don Miguel Lierta, presidente de la Asociación Ictus Aragón (AIDA) habló sobre "La Prevención del Ictus".

La sala estuvo muy concurrida por todas y todos los caminantes, que, en un ambiente agradable, distendido y atento, pudieron conocer de primera mano, los beneficios saludables de la marcha tanto a nivel físico, psíquico como de convivencia y de la prevención de accidentes cardiovasculares

El I *Congreso Aragonés de Voluntariado* pretende ser uno de los encuentros más importantes para el sector y está dirigido a personas y organizaciones que se mueven en el entorno a esta tarea solidaria. Su propósito es profundizar en los aspectos que afectan al voluntariado y dar visibilidad social a una labor en la que ya participan más de treinta mil personas en nuestra Comunidad Autónoma.

El evento está organizado por el Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales a través de la Dirección General de Participación Ciudadana, Transparencia, Cooperación y Voluntariado, en colaboración con la Fundación Bancaria Ibercaja, la Fundación Caja Inmaculada, la Coordinadora Aragonesa de Voluntariado y la Fundación Piquer.

En su primera edición, este Congreso que se va a desarrollar en la ciudad de Zaragoza durante los próximos días 13 y 14 de diciembre, además incluirá la entrega de los I Premios aragoneses al voluntariado. Es una gran oportunidad para fomentar, dar visibilidad y reconocer la labor del voluntariado, así como para actualizar conocimientos y mejorar su gestión.

El lema de *"VoluntariadoPLUS. Creando puentes"*, es un mensaje que parte de la necesidad de pertenecer a la marca de los programas europeos que aportan un valor añadido a destinatarios, personas, entidades y sociedad. Un lema que pretende aunar las voluntades de entidades no lucrativas, administraciones locales, empresas y universidades.

El objetivo general del Congreso quiere visibilizar las novedades de la Ley del voluntariado de Aragón para dar a conocer a toda la ciudadanía la posibilidad y las oportunidades que ofrece esta realidad.

Por ello, contará también con una Feria de entidades con voluntariado que se centrarán en la exposición de acciones desde diferentes ámbitos de actuación, tales como el educativo, sanitario, social y de protección civil, entre otros.

La inscripción al Congreso es gratuita, pero es obligatoria para el acceso al mismo.

Puede realizarse a través de la web hasta el 1 de diciembre o hasta completar aforo en el siguiente enlace:

http://voluntariadoaragon2017.es/13371/detail/i-congreso-aragones-del-voluntariado-2017.html

Coordinadora Aragonesa de Voluntariado · Fundación Piquer · fundación Caja Inmaculada · ibercaja Obra Social · Gobierno de Aragón

PROGRAMA

I Congreso Aragonés de Voluntariado

Lugar de celebración del Congreso:
IBERCAJA - PATIO DE LA INFANTA
San Ignacio de Loyola, 16 - 50008 ZARAGOZA

Miércoles, 13 de diciembre

Módulo 1

El valor añadido del voluntariado en la sociedad y en las organizaciones.

10:00

Bienvenida Institucional a cargo de Dña. Mª Victoria Broto, Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales

10:15

Ponencia inaugural: La dignidad es lo que importa.

Ponente: Gervasio Sánchez. Fotógrafo y periodista

Presenta: D. Miguel Miranda. Director General de Participación Ciudadana, Transparencia,Cooperación y Voluntariado en Gobierno de Aragón

11:30

Pausa y visita oficial a los stands

12:30

Mesa redonda: El valor añadido del voluntariado en la sociedad y en las organizaciones.

- David Berrueco. Special Olympics Aragón
- Belén Portolés. YMCA Aragón
- Jaime Esparrach. Cáritas Aragón

Modera: María González. Directora de Fundación Caja Inmaculada

Módulo 2

El reconocimiento público de la acción voluntaria.

16:00

Tertulia: Beneficios y retos hacia el reconocimiento

- Francisco Barreña. Cruz Roja
- Juan Vela. Cruz Blanca Huesca
- Marta Castillo. Federico Ozanam

Modera: María Ríos. Presidenta de la Coordinadora Aragonesa de Voluntariado.

17:30

Pausa y visita a los stands

18:30

Acto oficial de la entrega de los I Premios aragoneses al Voluntariado presidido por D. Javier Lambán, presidente del Gobierno de Aragón

Actuación:

Presenta: Carlos Espatolero, locutor de la Radio autonómica de Aragón.

Jueves, 14 de diciembre

Módulo 3

Creación de alianzas entre entidades.

09:30

Ponencia: El papel del voluntariado en la Responsabilidad Social Empresarial

Ponente: Francisco Galán. Fundación Ramón Rey Ardid y Profesor en Universidad de Zaragoza

Presenta: Juan Carlos Sánchez. Director de la Obra Social de Ibercaja

10:30

Dinamización "En primera persona"

- Ángel López. Scouts de Aragón ASDE
- Marta Valencia. CERMI Aragón
- Patxi García. Asociación Española contra el Cáncer en Aragón

Dinamizador: Diego Chueca. Inteligencia Colectiva

11:30

Pausa y visita a los stands

12:30

Mesa redonda: Trabajo en red

- Mª Luisa Josa. ATADI Teruel
- Víctor Viñuales. ECODES
- Raquel Auseré. Prodes Huesca

Modera: Carolina Álvarez. Innovación y nuevos proyectos en CEOE Aragón

13:30

Conclusiones y cierre del Congreso a cargo de D. Miguel Miranda, Director General de Participación Ciudadana, Transparencia, Cooperación y Voluntariado.

DEFIENDE
TUS DERECHOS

ASESORÍA JURÍDICA
GRATUITA

Si eres socio de **COAPEMA** y necesitas asesoramiento jurídico, dispones de un servicio profesional gratuito para cualquier consulta:

ILEX ABOGADOS

Tel. 976 223 380

Pº Sagasta, 17, Pral. Izda.
50008 Zaragoza

despacho@ilexabogados.com

ilex
ABOGADOS

Premio Solidaridad COAPEMA 2017

COAPEMA
consejo aragonés de las personas mayores

coapema.es

FUENTES CLARAS (TERUEL)

Como cada año, el pasado 19 de agosto, la Asociación de Jubilados y Pensionistas "Club San Marcos", de Fuentes Claras, celebramos el Día del Socio. En esa ocasión en su 23ª edición.

Tuvimos una Misa en la Iglesia parroquial de San Pedro Apóstol. Y seguidamente, en el Pabellón Municipal celebramos la Asamblea General de Socios, para la renovación de los cargos de vicepresidente y tres vocales, tal y como corresponde de acuerdo a los Estatutos de la Asociación.

Tras ser refrendada por unanimidad la propuesta del presidente con la presentación de los nuevos componentes de la Junta Directiva y, el agradecimiento a ellos y a los salientes, se pasó a la celebración de la Fiesta.

Se hizo entrega de una placa de reconocimiento al matrimonio de doña Justa Frax Gallén y don Ángel Romero Rando, por su fidelidad a la Asociación y por ser los socios de más edad en la entidad.

A continuación, se entregaron los premios a los participantes y ganadores de los concursos de Petanca y Guiñote, celebrados en días anteriores. Y ya se pasó a la degustación de la merienda preparada para la ocasión, que fue amenizada por un extraordinario grupo musical

Contamos con la presencia y acompañamiento de 148 socios.

Luis Bella Pérez - Presidente de la Asociación
"Club San Marcos" de Fuentes Claras

LA MUELA (ZARAGOZA)

Amalgama de actividades para celebrar la Semana Cultural de la Asociación 3ª Edad "San Antonio de Padua"

Durante los días del 2 al 7 de octubre, la Asociación de 3ª Edad de La Muela celebró su Semana Cultural 2017. De lunes a domingo, la junta directiva de la entidad preparó para sus asociados y simpatizantes una serie de actividades, en la que no faltaron torneos de juegos de mesa, concurso gastronómico, conferencia, visita cultural a Borja, jornada intergeneracional, música, teatro, humor y encuentros de hermandad y convivencia.

Todo ello gracias al trabajo y el esfuerzo realizado por la junta directiva de la Asociación, bajo la supervisión de su presidente don Enrique Fortado, a quien no le importa "picar las puertas que hagan falta" para conseguir colaboradores y patrocinadores que ayuden a sus objetivos.

También COAPEMA colaboró con la Asociación, el presidente, don Fco. Javier Iriarte impartió una conferencia sobre: "Asociacionismo, Defensa de Nuestro Derecho y Pensiones Pacto de Toledo". Y nuestro secretario, don José Luis Gil, no dudó en acompañarles a los actos de clausura y reconocimientos.

Enhorabuena a todos los organizadores, sabemos que sus asociados han calificado de "Excelente" a esta semana cultural.

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.

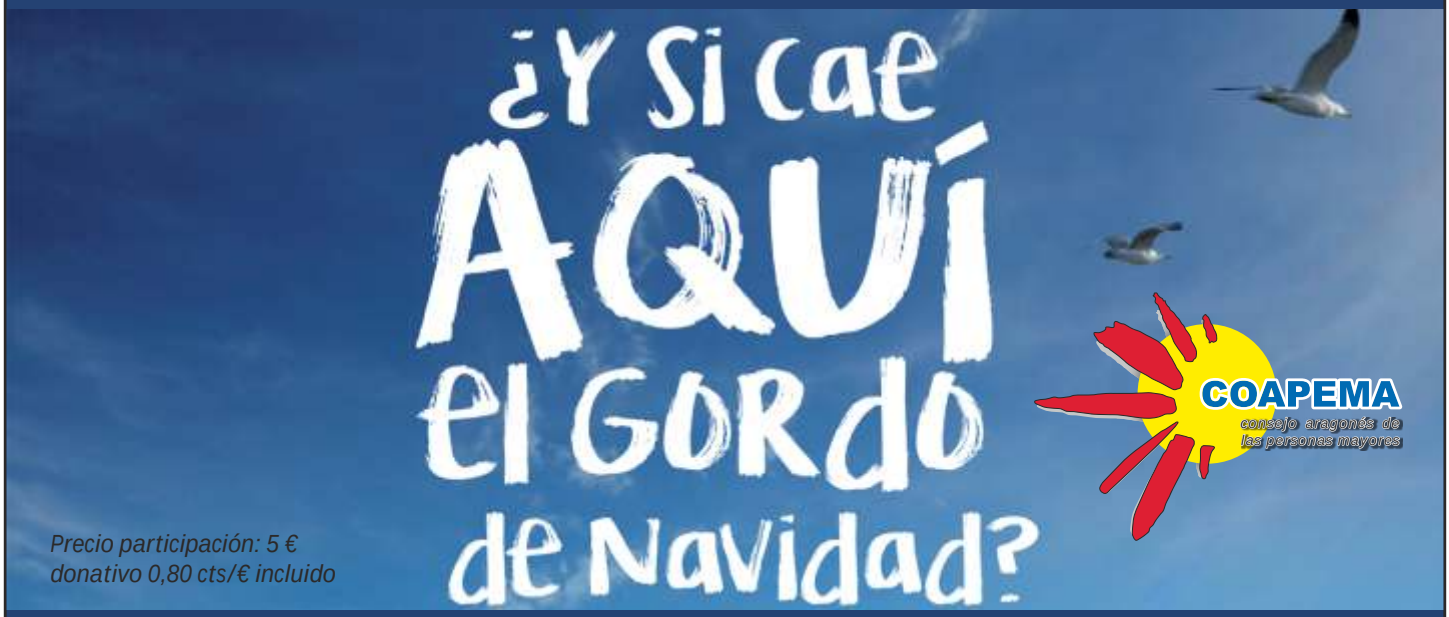
Calidad Sanitaria
Ad Qualitatem

clínica dental |

Q

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

Numero completo reservado a COAPEMA



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

Nº 49466

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

pasatiempo

Por un envejecimiento activo

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

4 AMOR
PARA
5 BAILE
BROMA
CALOR
FAENA
6 CASINO
CARIÑO
CASITA
LEALES
MENTAL
NOVIOS
7 ACTIVOS
ATENTOS
ESTUDIO
FAMILIA
IDIOMAS
LECTURA
MAYORES
RECADOS
8 APERTURA
DERECHOS
9 ACTIVIDAD
FELICIDAD
MOVILIDAD
SOBRIEDAD
10 TERMALISMO
11 CAMARADERÍA
PREPARACIÓN
12 TRATAMIENTOS

Dr. Fco. Javier Iriarte
Presidente de COAPEMA

Poniéndose al día

Una de las necesidades y derechos primordiales del ser humano, inherentes a su libertad son las de la información, porque la información es la brújula que nos indica los posibles caminos existentes y nos permite elegir el más adecuado.

En nuestro Colectivo de Personas Mayores, a veces renunciamos a la información, más por comodidad, por desidia o por incredulidad de lo que pueda o no servirnos de algo.

Sin embargo, las cosas lentamente, pero de manera segura, van cambiando en el sentido de aumentar nuestro interés de estar informados, incluso en algunos casos con manifiesta necesidad o "hambre" de información.

Nosotros, cada día más, vamos a depender de la información para tener argumentos, para en su caso poder defender nuestros derechos y exigir nuestras justas reclamaciones. Si no lo hacemos así, la alternativa es el recurso infantil del pataleo, que a nosotros nos irrita, no nos soluciona nada y a la sociedad le cansa. Todos los comentarios de protesta alrededor de un café, son estériles si no están bien basados en razones, que a veces no conocemos y lo peor es que ni sabemos dónde buscarlas, y para ello tenemos nuestras Asociaciones, nuestros Centros de Día, nuestros Centros Cívicos y nuestro COAPEMA.

Como sabéis nuestras Entidades incluídas en COAPEMA también tienen su representación en el Consejo Estatal, donde se debaten toda clase de problemas que tenemos los Jubilados. Y en este punto debemos aclarar, como ya nos enseñaban nuestros padres y nuestros abuelos que "las cosas de palacio van despacio". Lo que significa que debemos persistir una y otra vez, y recomenzar de nuevo si es necesario; y ahí estaremos defendiendo los problemas de atención Sanitaria, de Dependencia y de Pensiones, así como otros muchos temas que se presentan en nuestras generaciones. Insistir, insistir e insistir, pero con argumentación y razonamientos.

En este orden de cosas, es donde estamos trabajando con mucha ilusión para repartir las cañas de pescar de la información, a todos nuestros socios, a través del Programa de COAPEMA DIGITAL, para estar al día de todo lo que nos pueda interesar, para hacer consultas, para contarnos los eventos de vuestras Asociaciones y Municipios. Para ello contamos con vuestra necesaria participación.

Este programa debe ir despacio pero seguro, necesita por nuestra parte preparación y por vuestra parte de una colaboración sencilla, entretenida y muy positiva. Y desde aquí os pido que de cada Asociación os pongáis en contacto con nosotros para dar el nombre de la persona que quiera participar como representante vuestro para las conexiones de información. La misión como digo, es muy sencilla y la explicaremos fácilmente a la persona voluntaria, para eso valemos cualquiera, aunque sólo sepa encender algo como el ordenador, o el whatsapp, o el correo, o el móvil etc., y así llegaremos a todos los rincones de Aragón.

En cuanto a las últimas noticias del Consejo Estatal, y como primicia os comunico que la próxima semana estamos convocados para comenzar a preparar para el año próximo, el 4º Congreso Estatal de las Personas Mayores, donde haremos todo lo posible e imposible por hacer un relato fidedigno de la vida, necesidades y entorno de los Jubilados y de nuestro COAPEMA.

Y ya sabéis, que cuando estéis solos, con problemas, sin ver la salida, cuando la niebla impida la visión de vuestro camino, llamad a la puerta de los amigos, en COAPEMA tenéis muchos

Cordiales saludos

Consejo Aragonés de las Personas Mayores

COAPEMA

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

Contacta a través de:

www.coapema.es *info@coapema.es* *Don Coapema*

Corazón sano

Mónica Herrero Martínez
Nutricionista

Mi corazón, sin el no soy nada, el lo es todo para mí, pero a veces no sé cuidarlo como se merece.

Como todos sabemos, las enfermedades cardiovasculares están estrechamente relacionadas con el corazón, las más comunes, son el aumento de colesterol (hipercolesterolemia) sobre todo el colesterol malo LDL, y la tensión arterial alta (hipertensión).

El colesterol y la tensión arterial son fáciles de evaluar y dan un diagnóstico claro de que algo no va bien, pero casi siempre son asintomáticos; por lo tanto, si no se hace una revisión periódica pueden pasar desapercibidas.

Mantener los niveles de colesterol bueno, controlar la presión arterial y alcanzar el peso saludable son tres de los principales pilares de un corazón sano.

La tercera parte de los españoles tiene la tensión alta y el colesterol, ¿tú también?

Reducir el consumo de sal es un hábito que puede ayudar a mejorar la tensión arterial, lo que nos lleva a preguntarnos sobre su importancia en la alimentación.

¿Cuánta cantidad es suficiente? Según los expertos la cantidad diaria recomendable es de 6 g (una cucharada) al día, una dosis sobrepasada en muchas ocasiones.

Ahora bien, conviene tener en cuenta que la sal que añades a las comidas no es la única.

Fíjate en el etiquetado, sabrás cuanta sal contienen los alimentos, suele aparecer como sodio y en los alimentos precocinados se presenta la cantidad por ración.

Elimina la sal de tus comidas de manera progresiva para que te vayas acostumbrado al sabor, intenta suplir la sal por hierbas aromáticas y especies.

Mantener a raya el colesterol, no es fácil, requiere un cambio de hábitos de vida.

El colesterol, supone un problema cuando aumenta su nivel en exceso en sangre, sobretodo el llamado colesterol malo LDL, ya que este no es transportado a las células del cuerpo y queda en el torrente sanguíneo pudiendo provocar taponamiento en los vasos sanguíneos con nefastas consecuencias, trombos, incluso infartos.

Este exceso de colesterol, puede ser debido por tomar grasas saturadas en exceso.

Las grasas saturadas se encuentran en la grasa animal sobretodo en las carnes rojas, no se recomienda tomar mas de una ración por semana; pero también hay que saber que muchos otros alimentos las contienen, como son los productos de bollería y los precocinados, embutidos, nada recomendables por las grasas que contienen y por el alto contenido de sal.

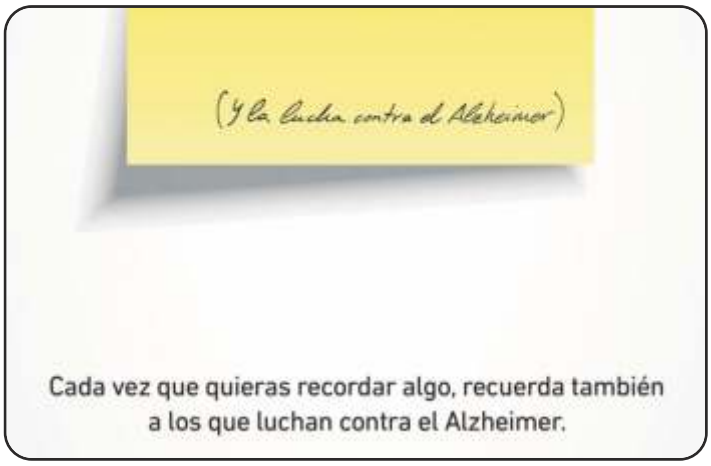
Lo más recomendado es llevar una alimentación variada, basada en productos frescos y de la zona: verduras, fruta, pescado, carne, huevos, legumbres, pasta, aceite de oliva..., beber agua y hacer alguna actividad o simplemente andar todos los días, esto ayudara a nuestro corazón y a nuestra salud.

Cheles Cantabrana
Presidenta Confederación Española Alzheimer
Vocal Com. Permanente COAPEMA

La importancia de una detección precoz y certera de la enfermedad de Alzheimer

La demencia es un conjunto de síntomas que afectan a la memoria, el razonamiento, el comportamiento y la capacidad para realizar actividades habituales de la vida diaria como el aseo, vestirse o alimentarse, entre otras. Aunque las demencias afectan principalmente a las personas mayores, hay que saber que la demencia no es una consecuencia normal del envejecimiento. Se trata de una patología, de una enfermedad. De entre todas las demencias más representativas: vascular, multi-infarto, fronto-temporal, demencia en la enfermedad de Parkinson, por cuerpos de Lewy, enfermedad de Binswanger, y enfermedad de Alzheimer, esta última es la causa de demencia más común, siendo la responsable de aproximadamente el 70% de todos los casos. En el mundo entero, la demencia es una de las principales causas de discapacidad y dependencia entre las personas mayores, pero, además, tiene un enorme impacto físico, psicológico, social y económico en los cuidadores, las familias y la sociedad.

Ante las demencias en general y ante el Alzheimer en particular, existe un enorme desconocimiento. Este desconocimiento lleva a asegurar, incluso entre profesionales médicos, que como no hay cura para el Alzheimer, no merece la pena actuar. Esta afirmación es un error que tiene consecuencias reales sobre la persona que padece la enfermedad y sobre las familias. Se puede actuar contra la enfermedad de Alzheimer. Existen tratamientos farmacológicos y no farmacológicos que no van a curar al paciente, pero van a enlentecer el avance de la enfermedad desde la fase inicial a otra más avanzada. Y eso, ya es un gran logro. Recordemos que estamos luchando contra la enfermedad, pero también contra el tiempo. No es lo mismo mantener la autonomía del paciente durante 2 ó 3 años más (e incluso más tiempo), que no hacerlo. Tener que ayudar a su familiar a ir al baño, a alimentarse o a vestirse es algo que el cuidador familiar hace con ternura y dedicación, pero que supone una sobrecarga que a largo plazo paga con su propia salud.



El diagnóstico temprano y certero de la enfermedad de Alzheimer tiene muchas ventajas, una de ellas es la adaptación al paciente de forma precoz terapias farmacológicas y no farmacológicas (entrenamiento cognitivo, mantenimiento de capacidades instrumentales de la vida diaria, mantenimiento físico y muscular, etc.), y tiene también otras menos evidentes pero que resultan de similar o mayor importancia: permiten al paciente participar en la toma de decisiones que le van a afectar en un futuro; ordenar el proceso de atención a la enfermedad y sus consecuencias familiares, legales y económicas; disponer cómo quiere ser tratado; arreglar sus asuntos personales y familiares y, en fin, afrontar en las mejores condiciones un proceso que va a condicionar su calidad de vida hasta su último día.

Tampoco hay que olvidar que la enfermedad de Alzheimer compromete tanto a la persona diagnosticada como a su cuidador familiar. La enfermedad de Alzheimer va a afectar de forma particular a cada paciente, es cierto, y lo va a hacer en función de las propias características emocionales y de salud de la persona que padece la enfermedad y de sus condicionantes socio-familiares. Recibir información temprana de las posibles consecuencias y adaptar soluciones, diseñar redes de apoyo y ayuda, conocer los servicios de protección social (públicos y privados lucrativos o no lucrativos) disponibles tanto para la persona con Alzheimer como para sus cuidadores familiares va a facilitar el afrontamiento práctico de la enfermedad, pero también va a paliar la situación emocional de soledad y desvalimiento que atenaza a los afectados en el momento en que se recibe un diagnóstico de Alzheimer. Por todas estas razones no podemos admitir que nos digan que no se puede hacer nada. Se puede y se debe.

María José Martín
Trabajadora Social
COAPEMA

TARJETA GRATUITA Y BONOS EN TRANSPORTE URBANO

Según un estudio reciente de "Cigna 360 WellbeingSurvey", realizado por la aseguradora de salud, que abarca más de 30 países del mundo, no disponer del dinero suficiente para disfrutar de la vejez sin problemas económicos es algo que preocupa seriamente, seguido del peligro al deterioro corporal y la falta de movilidad (37%), así como el hecho de convertirse en una carga para la familia (36%).

Por ello, conocer las ventajas económicas y descuentos existentes para Personas Mayores son de gran utilidad cuando se trata de ahorrar unos euros, ya que se sabe que los ingresos disminuyen tras la jubilación.

Un ejemplo de ello lo proporciona el transporte, que en este caso está referido al transporte urbano en nuestra Comunidad Autónoma, si bien hay que aclarar, que la mayor parte de las Comunidades Autónomas y Ayuntamientos ofrecen descuentos y abonos en el transporte urbano, y en las comunicaciones interurbanas de cercanías para jubilados y Personas Mayores.

Para la Tarjeta Gratuita en transporte urbano, si vives en Zaragoza

Es imprescindible:
1.Estar empadronado en Zaragoza.
2.No estar dado de alta, ninguno de los miembros de la pareja, en el Impuesto de Actividades Económicas.
Personas solteras, viudas, separada legalmente o divorciadas
·Carecer de ingresos.
·Ser pensionistas o jubilados con ingresos inferiores a 1,5 veces el Salario Mínimo Interprofesional (707,60 euros/mes x 1,5=1.061 euros mes/año 2017)
Personas casadas o parejas de hecho que convivan
·Los ingresos conjuntos no deben superar 3, veces el S.M.I es decir 2.123 euros al mes para el año 2017
·La tarjeta se concederá a cada miembro de la pareja que tenga más de 60 años.
Puedes informarte más ampliamente sobre documentación y trámites:
Oficinas de Atención al Cliente de: Urbanos de Zaragoza
·Centro Comercial "El Caracol", en Pº Independencia 24-26, planta -1
·976 498 002 (Teléfono Información de la Tarjeta Gratuita de Pensionista)
informa@urbanosdezaragoza.es http://zaragoza.avanzagrupo.com

Para Transporte Gratuito en autobuses urbanos, si vives en HUESCA

Es imprescindible:
·Mayor de 65 años.
·Estar empadronado en Huesca
·Adquisición Tarjeta 2 euros
·No se exigen condiciones económicas.
Más información: 974 210700 Autobuses Grupo ALOSA

Para Bonos en transporte urbano, si vives en TERUEL

Es imprescindible
·Ser mayor de 65 años.
·Estar empadronado en Teruel
·Adquisición Tarjeta 3 euros
·Bono jubilado en autobuses urbanos (80% descuento en cada viaje)
Más información: 978 603450 Autobuses Grupo SAMAR

ENTREGA DE PREMIOS AFEDAZ 2017

La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer (Afedaz), en el año en el que celebra su 25 aniversario, entregó el pasado 21 de septiembre, sus premios 2017 al Instituto Aragonés de Servicios Sociales, a la Fundación CAI y a su colectivo de trabajadores.

La consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, María Victoria Broto, presidió el acto junto al Justicia de Aragón, Fernando García Vicente, y a la presidenta de Afedaz, Cheles Cantabrana.

Los tres premios fueron recogidos por Pilar Cervera y Milagros Muñoz, en representación del colectivo de los trabajadores; por Joaquín Santos, del IASS; y María González, de la Fundación CAI.

La presidenta de AFEDAZ expresó su agradecimiento a todas las personas que desde la fundación de la asociación en abril de 1992 han hecho posible el haber llegado hasta donde lo han hecho, en lo que calificó como "un camino largo y proceloso".

Recordó que la enfermedad de Alzheimer, desde las organizaciones internacionales se ha catalogado como un problema de "enorme magnitud que trasciende al sanitario" en un momento en el que su abordaje "solo se puede hacer de una forma integral".

Por su parte, María Victoria Broto subrayó que esta celebración es la oportunidad para poner en valor y "visibilizar" el trabajo que se realiza desde la asociación, así como para concienciar a la sociedad de la necesidad de seguir investigando esta enfermedad.

Son ya 25 los años que AFEDAZ ofrece a los enfermos y a sus cuidadores y familiares apoyo psicológico, ayuda a domicilio, terapias especializadas tanto en la primera fase como en fases avanzadas, así como un centro de día que ofrece servicio nueve horas diarias y una unidad residencial.

Uno de sus principales logros fue la construcción, en el año 2000, del Centro Afedaz en el barrio de la Almozara de Zaragoza en el que desde la Fundación CAI se realizó una inversión que rondó los 3,5 millones de euros y que se amplió el pasado año para transformarlo en el Centro de Atención Integral a Personas con Alzheimer.

www.hoyadehuesca.es

hoya de huesca

Venir para Ver

para Descubrir

para Sentir

para Soñar

minube YouTube

1 de octubre

DIA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD, V MARCHA SALUDABLE COAPEMA

El sábado, 30 de septiembre, COAPEMA celebró el Día Internacional del Mayor en la localidad de Loarre (Huesca).

Desde primera hora de la mañana, alrededor de 140 personas mayores amantes de la naturaleza, procedentes de las provincias de Huesca y Zaragoza, se reunieron a los pies del Castillo de Loarre para realizar una caminata por los alrededores de tal monumento.

A pesar de la baja temperatura y de la llovizna que cayó durante la mañana los caminantes no dudaron en abrigarse,abrir sus paraguas y chubasqueros para realizar el recorrido que José Antonio Santolaria había preparado para la ocasión. José Antonio es nativo y vecino de Loarre, presidente de la Asociación de Mayores de la localidad, gran conocedor y estudioso de su tierra y de su entorno; además de ser buen amigo de COAPEMA.

Tras más de una hora de andada, los participantes tomaron un refrigerio de agua y fruta y seguidamente, visitaron el Castillo.

A continuación, tuvo lugar la concentración de participantes en el salón de actos del ayuntamiento de Loarre, donde se desarrollaría el acto institucional de la Jornada y la formación en salud.

Una vez dada la bienvenida a todos los participantes por parte del presidente de COAPEMA, don Javier Iriarte, expuso el fundamento de la Jornada, y la coincidencia con la celebración del Día Internacional de las Personas de Edad, el día siguiente, uno de octubre. Por lo que, ambas acciones se desarrollarían en el misma Jornada.

Y, así fue, que, doña Pilar Andía, vicepresidenta de COAPEMA dio lectura a las reivindicaciones expuestas en el MANIFIESTO preparado para este 2017, y que año tras año viene preparando el Consejo Aragonés de las Personas Mayores.

A continuación, el apartado de formación en salud, don Fco. Javier Iriarte hizo una exposición sobre los beneficios de “La Marcha para Envejecer con Salud”. A través de simpáticas imágenes y prácticas recomendaciones el doctor Iriarte transmitió los beneficios que ofrece el caminar a diario.

Y, casi como complemento a la información anterior, don José Leiva, podólogo de la empresa PODOACTIVA, disertó sobre “El cuidado de los pies en las Personas Mayores”.

La Jornada culminó con un almuerzo de hermandad al que se sumaron amigos de la asociación de mayores de Loarre y otros pueblos colindantes.

Con estas líneas, desde la organización, queremos agradecer a todos cuantos colaboraron al éxito de la Jornada, al Ayuntamiento de Loarre, a su alcalde, don Roberto Orós, a la Comarca de la Hoya de Huesca, al restaurante O'Caminero, a la Asociación de mayores de Loarre, a su presidente José Antonio y, a todos los que participaron con su presencia y su actitud ante la salud y el medio ambiente.

MANIFIESTO COAPEMA 2017

EL CONSEJO ARAGONÉS DE PERSONAS MAYORES, en el DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD, conmemorado en todo el mundo, quiere transmitir a las administraciones públicas y privadas y, a la sociedad en general, las necesidades y preocupaciones del colectivo que representa.

Ante una realidad nada favorable es necesario:

1. Mejorar el estado de bienestar conseguido, especialmente hacia las personas que viven en el medio rural, adaptando los programas, servicios y prestaciones a cada etapa de la vida de las personas.

2. Exigir a la Administración el mantenimiento de unas pensiones dignas con medidas que garanticen la recuperación del poder adquisitivo perdido por el colectivo de Personas Mayores en los últimos años.

3. Agilizar y mejorar las ayudas para las personas en situación de dependencia, reconociendo la figura del cuidador familiar, como tal, en todas las políticas de salud y de protección social, estableciendo redes de apoyo moral y psicológico por la sobrecarga emocional y física que padecen.

4. Concienciar a la sociedad y a los medios de comunicación para que lancen una mirada positiva de la vejez y no discriminatoria, para acabar con los prejuicios contra el colectivo senior y construir una sociedad para todas las edades.

5. Potenciar el acceso y el uso de las redes sociales a las Personas Mayores como un instrumento de comunicación y de participación, necesario para disfrutar de una vida social activa, con un envejecimiento activo, saludable e independiente.

6. Reclamar a las Administraciones la promoción de políticas públicas para la prevención del maltrato, promoviendo el Buen Trato, estableciendo medidas judiciales y administrativas, ágiles y prácticas para la defensa y protección de los derechos de las Personas Mayores que sean objeto de violencia y maltrato, allí donde pueda manifestarse, en el domicilio, en las instituciones o en la sociedad en general.

7. Fomentar y consolidar los programas de solidaridad intergeneracional en todas las etapas del ciclo educativo, y en la sociedad en general, así como también para el profesorado, las familias e instituciones.

8. Demandar la formación de la asistencia especializada en geriatría, para todos los implicados en la asistencia socio-sanitaria, adecuando los servicios sanitarios a una población cada vez más envejecida e incrementando las unidades de atención geriátrica en los centros de salud y en los centros hospitalarios.

1 de octubre de 2017

Acto Institucional de la Jornada de Puertas Abiertas para las Personas Mayores a la Feria General de Zaragoza

El pasado día 9 de octubre, miles de personas mayores, jubilados y pensionistas, tuvieron la oportunidad de visitar la Feria General de Zaragoza en su 77ª edición.

Una vez más la Feria de Zaragoza prestó generosamente a COAPEMA sus instalaciones para la celebración del "Día de Puertas Abiertas", jornada en la que todas las personas mayores pudieron asistir a los actos que el Consejo Aragonés de las Personas Mayores celebró durante toda la jornada. Y, además, tener la oportunidad de visitar la exposición.

A la vez que lo hizo la Feria, se abrieron las puertas del salón de actos, donde COAPEMA inició su programación bajo el hilo conductor de don José Luis Gil Serrano, secretario del Consejo, quién dio paso a su presidente, don Fco. Javier Iriarte, para dar la amistosa bienvenida a todos los acompañantes, a la dirección de la Feria, a las asociaciones presentes, a las personas voluntarias de la entidad y al elenco de artistas que iban a deleitar al público durante la mañana y la tarde de la jornada.

Sin embargo, el presidente no quiso celebrar este día de fiesta y de encuentro entre amigas y amigos sin recordar a quienes ya no están y aquellas otras personas que, por su precaria situación o dependencia, no pudieron asistir.

De este modo, don Fco. Javier Iriarte, reivindicó mayor agilidad por parte de las administraciones en las concesiones de Dependencia, en la mejora de prestaciones y servicios y, el impulso al buen trato en los centros residenciales y asistenciales. También recordó a las entidades de mayores del medio rural, con dificultades de comunicación fluida por falta de cobertura tecnológica adecuada. Aunque también, dijo: "es justo reconocer que todo lo anteriormente expuesto se va corrigiendo de manera importante y en la buena dirección".

Finalmente, y con los buenos deseos de pasar un buen rato para todos, el presidente invitó a la Comisión Permanente y al equipo de trabajo de COAPEMA a subir al escenario para acompañar a la vicepresidenta, doña Mª Pilar Andía, en la lectura del Manifiesto 2017, que la entidad presentó el pasado 1 de octubre con motivo del Día Internacional de las Personas de Edad.

Entre acto y acto, fue la Asociación Cultural y Recreativa "San José-La Paz", la encargada de poner la parte lúdica y musical, en la que no faltaron buenas voces, bonitos bailes y la luminosidad de su vestuario.

A continuación,COAPEMA quiso homenajeara las personas voluntarias que han hecho posible la realización del programa de "Solidaridad Intergeneracional en las Aulas" en este año 2017, quienes han visitado colegios para enseñar a los alumnos de diferentes edades, cómo era su vida cuando tenían su edad. A todos ellos y ellas, se les entregó un diploma personalizado.

Seguidamente, el presidente del Consejo Aragonés de las Personas Mayores, en nombre de toda la Comisión Permanente y, con el interés de exaltar lo bien hecho y hacer palpables ciertos valores, cree necesaria la consideración a quienes día a día se dedican su trabajo a la atención y buen trato de los que no pueden o no saben valerse por sí mismos.

Así pues, según certificó, la Comisión Permanente de COAPEMA, en reunión celebrada el cuatro de julio , aprobó, por unanimidad otorgar el Premio a la Exce-

lencia 2017 a la Asociación Aragonesa para Dependencia (ARADE). Y el Premio a la Solidaridad 2017 al Despacho ILEX Abogados S.L.P. Los cuales fueron entregados en este gran día, ante un público al que ambas entidades dedican gran parte de su tarea diaria.

Por lo que, a continuación, don Fco. Javier Iriarte, hizo entrega a don Santiago Cosculluela, presidente de ARADE (Asociación Aragonesa para la Dependencia) del PREMIO EXCELENCIA 2017, por su rigurosidad en el cumplimiento de sus fines basado en la prestación del Servicio a la Dependencia con la máxima calidad y profesionalidad, así como el compromiso social y el cariño, más que demostrados, hacia las personas mayores.

Doña Paquita Morata, gerente de la asociación y, acompañada de la junta directiva expresó la ilusión que supuso para ellos recibir este premio de la mano del Consejo Aragonés de Personas Mayores, pues, las personas mayores son la razón de ser de la entidad. Asumiéndolo como una responsabilidad, porque, "... este premio empuja más, si cabe, a seguir haciendo las cosas bien".Asimismo,quiso dedicar el diploma a los 1800 profesionales de atención directa que comparten el proyecto de ARADE; y, que ya conforma70 centros, entre ayuda a domicilio, centros de día y residencias, con el lema: "la unión nos hace más fuertes y nos ayuda a mejorar".

Seguidamente, doña Cheles Cantabrana, presidenta de CEAFA (Confederación Española de Alzheimer) y vocal de la Comisión Permanente de COAPEMA, hizo entrega del PREMIO SOLIDARIDAD 2017 a don José Antonio Visús, Socio Director de ILEX Abogados, como reconocimiento a la magnífica, generosa y efectiva colaboración que él y su equipo vienen prodigando al colectivo de mayores; a través de consultas gratuitas y conferencias ilustrativas por todo Aragón y entidades de COAPEMA. Sirviendo de gran ayuda en temas a veces, tan delicados como necesarios.

Todo su equipo acompañó a don José Antonio Visús en la recepción del premio y agradeció en nombre de

todos tal recompensa. Con sus palabras hizo un breve recordatorio entre ILEX ABOGADOS y COAPEMA desde que el año 2011 firmaran su convenio de colaboración. Desde entonces ha sido largo, pero fructífero y reconfortante el trabajo realizado en la misma dirección quedando bien consolidada la relación de afecto y corresponsabilidad hacia las personas mayores.

Como buen anfitrión, don Rogelio Cuairán, director de Feria Zaragoza,agradeció la presencia del todos los desplazados en ese día y deseando que año tras año se siga celebrando.

Para finalizar, el presidente de COAPEMA despidió el acto de la mañana con felicitaciones para todos; por estar juntos en tan especial celebración, por la compañía de las entidades galardonadas y acompañantes, de las asociaciones de mayores de Huesca, Teruel y Zaragoza. Y, con el deseo de la Comisión Permanente de pasar un buen día en la Feria y en los espectáculos que tendrían lugar allí mismo por la tarde. Asimismo, don Javier Iriarte dijo tomar la palabra de don Rogelio Cuairán y se despidió hasta el próximo año.

Nuestro presentador continuó su jornada dando lugar a las distintas actuaciones ofrecidas también por la Asociación Mayores Actur. Centro de Mayores “Rey Fernando” y la Asociación Cultural de Variedades “Río Piedra”.

Por parte de COAPEMA, sólo nos queda agradecer a todas y cuantas personas y/o entidades han hecho posible que esta Jornada de Puertas Abiertas haya vuelto a ser un éxito. Y, quedamos el año que viene, a la misma hora.

Elvira Benabarre

COAPEMA

ASOCIACIÓN DE MAYORES ACTUR

La Asociación de Mayores Actur pertenece al Centro de Convivencia de Mayores Rey Fernando de Zaragoza, del que también forma parte nuestro Presidente don Fco. Javier Iriarte, sus componentes son en su mayoría voluntarios de actividades de bailes que, en este centro se realizan.

Son una Asociación de alrededor de 30 Personas Mayores de la zona del Actur de reciente creación y se dedican a visitar las residencias y centros de mayores para hacer pasar un rato agradable a los residentes y usuarios. Mediante la exhibición de todo tipo de bailes de salón, que alternan con simpáticas parodias.

Están deseando actuar y se ponen a disposición de todas las asociaciones, Hogares y residencias de la zona de Zaragoza para llevarles alegría y entretenimiento.

Mª Luz, la presidenta de la junta directiva del Centro y de esta Asociación dice mantener la ilusión del primer día en amenizar su vida a quienes no tienen medios o salud para tener una vida activa. Pues, el ayudar a los demás es gratificante para ambas partes.

Exhibiciones, sin ánimo de lucro, de bailes:

Salón, Línea, Sevillanas, Parodias y Canciones

Teléfono 605 637 545

asociacionmayoresactur@hotmail.com
CENTRO MAYORES REY FERNANDO

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

HOTEL BALNEARIO ALHAMA DE ARAGÓN

El Bullir de las Aguas

La quinta Ruta a los Balnearios aragoneses que COAPEMA realiza en colaboración con la Asociación de Balnearios de Aragón se la dedicamos el pasado 6 de septiembre al Hotel Balneario de Alhama de Aragón.

Antiguas Termas de San Roque y las de Cantarero, que algunos de nuestros acompañantes en ese día ya dijeron haber conocido como tales.

La remodelación posterior y nuevos edificios han hecho de tales instalaciones un enclave singular y familiar donde se puede disfrutar de sus aguas sin perder el contacto con el núcleo urbano de su localidad.

A la llegada al complejo y tras recibirnos con un sabroso café, se reunieron todos los visitantes con Pilar Marco, responsable del Balneario y concejal del ayuntamiento para darnos a conocer la historia del Balneario y su relación directa con la localidad, donde está ubicado.

A continuación, el doctor Carlos Muñoz, hidrólogo, explicó ampliamente el concepto de balneario, el cual está valorado como complemento o servicio sanitario para la salud.

También aprendimos a diferenciar la Hidrología de la Hidroterapia.

Las aguas de Alhama de Aragón manan calientes, su temperatura varía de 33º C a 34º y en su composición mineral está formada por sodio, potasio, magnesio, calcio y cloro. Y también contiene sulfatos y bicarbonatos.

Estas aguas estas especialmente indicadas para procesos reumáticos articulares y de partes blandas, procesos inflamatorios crónicos de vías respiratorias altas y bronconeumopatías, sistema nervioso, afecciones cutáneas, obesidad, antienvejecimiento y antiestrés.

Para terminar el tiempo de formación, Elisa, Jefe de recepción, dio a conocer las instalaciones, dando cuenta de los servicios y actividades que ofrece el complejo, tanto en tratamientos termales como servicios hoteleros.

Dando así paso a los visitantes a disfrutar de estas aguas termales en las piscinas Termo-Activas interior y exterior, circuitos de agua, baños de vapor, templarium, duchas en todas sus variedades, etc., etc.

El día se completó con el almuerzo en el mismo Balneario. Y por la tarde, hasta la hora de vuelta, hubo tiempo de pasear, descansar o de participar en un campeonato de Cinquillo, cuyo ganador recibió un lote termal de la línea del Balneario, ofrecido por el mismo.

COAPEMA no quiso perder la oportunidad de conocer la Asociación de Personas Mayores de Alhama de Aragón.- Por lo que el señor Miguel Rillo, tesorero de COAPEMA, tuvo tiempo de conocer a su presidenta Marisa Soler y su secretario, Manolo Marco. A quienes informó de las actividades que realiza COAPEMA, de las ventajas de pertenecer a COAPEMA como asociación y, la invitación a formar parte de esta gran familia.

BALNEARIO DE PANTICOSA.

El agua fría templa el acero, el agua caliente templa el cuerpo.

En esta ocasión, sería por el entorno, quizás por la llegada del otoño o, ¿por qué no decirlo?, quizás hagamos las cosas "bien". Que tuvimos que fletar dos autocares en dos días consecutivos para dar cabida a todas las solicitudes.

El 4 de octubre salió el primer grupo, y a la mañana siguiente, el segundo.

Las dos jornadas fueron fotocopias de lo acontecido. Sin diferencias, ambas visitas fueron recibidas y atendidas con la misma simpatía y amabilidad de todo el equipo de trabajadores

Los ocho kilómetros que separan la localidad de Panticosa del Balneario, con sus precipicios sus estupendas vistas, ya predecían que la visita iba a merecer la pena.

A la llegada, Amaro Redondo, responsable comercial de la Empresa propietaria del Complejo nos recibió con todos los honores y dio paso al café de bienvenida preparado para la ocasión.

A continuación, tuvieron la oportunidad de visitar el complejo de la mano de Amaro, quien fue explicando la historia y la actualidad del Balneario de Panticosa.

En este paseo guiado pudieron comprobar la remodelación de unos edificios y la nueva construcción de otros. Habiendo conseguido, en su conjunto, un aire más actual pero conservador, en un entorno situado a más de 1.600 metros de altitud y rodeado de cumbres de más de 3.000 metros.

Se hizo un alto en el camino para contemplar desde fuera el antiguo Casino, el Gran Hotel, y la Capilla. Todo ello preparado para albergar todo tipo de eventos.

Termas de Tiberio es el nombre del edificio destinado a la zona de Balneario. Dispone de 8.000 metros cuadrados, distribuidos en zonas de aguas, donde pueden hacerse varios de tipos de circuitos, la zona de tratamientos, un gimnasio y zonas de relax.

Las aguas del Balneario de Panticosa se caracterizan por ser hipertermales, emergiendo de la tierra a una temperatura de 53º C. Por sus características, presentan acciones analgésicas y son muy beneficiosas para el tratamiento de enfermedades óseas, de piel, reumáticas, cuadros de estrés y problemas asmáticos.

El agua del Balneario de Panticosa contribuye al embellecimiento de la piel, a la descamación y a la regeneración de la piel por la riqueza en azufre, que interviene en la síntesis de las membranas celulares.

De todas esas particularidades pudieron disfrutar nuestros visitantes y, una hora y media de circuito todavía les supo a poco a muchos de ellos y ellas. De cualquier forma, hubo que salir para continuar con la jornada, que tras el almuerzo no podía terminar sin un paseo alrededor del lago, al refugio o por alguna de las tantas sendas y rutas marcadas.

Hay que decir que el Balneario de Panticosa no está incluido en el programa de Termalismo Social. Sin embargo, se espera que el próximo año pase ya a formar parte del mismo.

LA FIESTA DE LA LONGANIZA EN GRAUS

Digna Mª Royo
Club Cultural 33

Graus es un pueblo de la Ribagorza al que tengo un especial cariño, aunque no soy de allí, pero pasé mi infancia y adolescencia en él, siendo una etapa de mi vida de gran felicidad a pesar de coincidir con la posguerra. Mi hermana si es "grausina" naciendo nada menos que en la casa que llaman del Barón o de las pinturas.

También en este pueblo vivió y murió don Joaquín Costa, que tiene un precioso monumento; y que es el personaje más importante de Aragón.

Estuvo predicando San Vicente Ferrer y regaló al pueblo su prenda más apreciada, "su Santo Cristo" que se venera con gran fervor.

Un jesuita aragonés de gran importancia estuvo desterrado allí en el Colegio de jesuitas, se llamaba Baltasar Gracián, autor de El Criticón.

De época más reciente tenemos a don Sebastián Romero Radigales un aragonés que puso en peligro su vida para salvar a un gran número de judíos de morir en "el Holocausto".

Como veis es un pueblo de grandes personajes y con mucha historia; pero como vengo a contaros las fiestas de la longaniza voy a cambiar de tema.

La fiesta se celebra el último sábado de julio y es digno de verla, os animo que vayáis a conocerla degustando su longaniza. Este año llevé a dos amigas, viniendo emocionadas de lo bien que pasaron el día y lo rica que les supo la longaniza de Graus.

Desconozco a quien se le ocurrió la idea, pero sí que se empeñaron en tener un "Guinness" y lo consiguieron.

Se juntaron tres industriales cárnicos, Aventín, Melsa y Maella para hacer una longaniza que fuera la más larga.

Lo consiguieron el 27 de julio de 1996 con una longaniza que medía 505,4 ms y pesaba 339 kg. Al año siguiente el 26 de julio de 1997 lograron otro por la parrilla más grande, tiene 25 ms. cuadrados y pesa 299,52 kg.

Se sigue realizando todos los años este evento para seguir promocionando su producto estrella desde hace 26 años aunque poseen otros productos no tan conocidos pero si extraordinarios.

Esa parrilla ha salido solamente en dos ocasiones de Graus: primera el 15 de septiembre de 2008 con 1200 kg de longaniza a la Expo de Zaragoza para premiar el trabajo de 15000 voluntarios. La segunda fue a Ainsa para una celebración de los ciclistas de la bici de montaña.

Esta fiesta de la longaniza también fue declarada Bien de Interés Turístico de Aragón en 2013 y estando a la espera que la declaren Bien de Interés Turístico Nacional.

Como podemos ver estos grausinos tienen buenas iniciativas para promocionar no solo sus productos sino también a su querido pueblo.

Vamos a explicar el desarrollo de su organización: Todo el proceso puede verse porque lo realizan en la calle, colocando todo el embutido que van envasando en una parrilla enorme. Se hace fuego y cuando las brasas están a punto se coloca la parrilla por medio de una grúa. El momento más importante y decisivo es cuando se da la vuelta a la parrilla que afortunadamente no ha habido fallo ningún año que yo sepa. Se hace un impresionante y largo silencio en este momento.

Una vez bien asada se colocan dos grandes mesas en las dos direcciones de la calle para servir la longaniza ya cortada sobre una rebanada de pan.

Después de aguantar un largo rato en la fila, ¡por fin! Tienes en tu mano el preciado manjar, que degustas con ilusión y comentarios, ya que hablas con los que te rodean, aunque sean unos perfectos desconocidos. Puedes pasar varias veces, eso sí, ¡aguantando otra vez la fila!

Cada trozo que degustas no es igual que el anterior, ya que cada industrial tiene su truco.

Cuando comes dos o tres trozos, no hay que ser avariciosos, aunque todos los años sobra, te puedes ir a la terraza de un bar ¡que hay bastantes! Para descansar tomando un helado o lo que cada uno quiera, hasta que el cuerpo aguante.

Como podéis imaginar está lleno de turistas ya que te juntas unos cientos o miles de personas.

Desde hace unos años para ser más completo el día se hace un mercado medieval con los artículos más variopintos, quesos, artesanía, objetos de madera de boj o de olivo, también de cerámica aragonesa etc.

Creo que no se me olvida nada, pero si llegáis por la mañana podéis subir al Santuario de la Virgen de la Peña que es sobrio pero muy bonito.

Daniel Villagrasa
Ujp-UGT Aragón

PENSIONES DIGNAS, UN PROBLEMA QUE ES DE TOD@S

Desde finales de septiembre se han realizado en toda España unas marchas organizadas por la Unión de Jubilados y Pensionistas de la UGT y CCOO, integradas ambas Organizaciones en COAPEMA, que ha consistido en cuatro rutas que han abarcado la geografía española desde Galicia, Asturias, Cantabria, País Vasco, Castilla-León, Navarra, La Rioja, Aragón, Valencia, Murcia, Extremadura, Andalucía, Castilla-La Mancha y concentraciones en Baleares y Canarias, para concluir en una gran manifestación conjunta el día 9 de Octubre en Madrid.

Han sido unas jornadas de una gran convivencia y solidaridad entre los senderistas participantes, todos ellos jubilados, que han dado como siempre un gran ejemplo de esfuerzo y compromiso con los fines que se perseguían.

En Aragón recibimos a los senderistas que venían desde Cantabria, País Vasco, La Rioja y Navarra e iniciamos un recorrido que nos llevó el primer día a Jaca, Sabiñánigo y Huesca siendo recibidos en los ayuntamientos por los alcaldes respectivos e informando a los ciudadanos de los motivos de las acciones que se estaban realizando, de igual manera al día siguiente se reanudó la marcha visitando las localidades de Almudévar y Zuera culminando en Zaragoza en la plaza del Pilar, contando en todas ellas también con la presencia de los alcaldes y varios concejales resaltando todos ellos el esfuerzo y ejemplo que se daba a la ciudadanía.

Uno de los objetivos de estas marchas es iniciar la negociación de un acuerdo sobre pensiones que cambie la reforma de 2013 que, como se ha demostrado, está siendo tan perjudicial no solo para los actuales pensionistas sino que para los futuros se cierne un panorama desalentador, los jóvenes tienen derecho a jubilarse de manera digna, no se está tratando un problema de edad, ésto afecta a todos, tampoco de índole partidista ya que los perjudicados son un amplio abanico de personas que engloba todas las ideologías y pensamientos, por eso es importante que se conciencien todos, porque todos lo vamos a sentir de seguir así las cosas.

Con esta movilización también se pretende asegurar el poder adquisitivo de las pensiones, erradicar el déficit de la Seguridad Social, garantizar el presente y el futuro de las pensiones, porque se ha suspendido el diálogo social y no se atienden las demandas sindicales.

Las cotizaciones a la Seguridad Social no son como se repite para intentar denostarlas, un impuesto que pagan los empresarios y en menor medida los trabajadores, la cotización es salario diferido que se entrega al Estado para que éste sea el garante de nuestras prestaciones y tener

cubiertas las situaciones de enfermedad, vejez o muerte, no se pueden compartir los argumentos que achacan el problema al excesivo gasto en pensiones cuando el verdadero problema son los ingresos, una mejor redistribución de la riqueza a través de una reforma fiscal modificando la presión fiscal que en España es de las mas bajas.

En los últimos años hemos asistido a la destrucción del Fondo de Reserva de la Seguridad Social que con un activo de 66.815 millones de euros se ha quedado en 2017 endeudado con un crédito de 10.192 millones, mientras se rescata a la Banca, Autopistas y un considerable etcétera con unos costes muy superiores al Fondo de Reserva sin exigir responsabilidades, es imprescindible restaurar este Fondo y buscar el consenso que asegure el blindaje de las pensiones.

Hoy los trabajos precarios no aportan casi nada a la Seguridad Social y esto es negativo así como los incentivos a la contratación (tarifa plana de 50€ y exención en las cotizaciones empresariales de los primeros 500€) todo a cargo de los ingresos a la Seguridad Social cuyos fondos se utilizan para financiar ayudas a empresas por contratación, gastos administrativos de la S.S. (único Ministerio que lo hace) y políticas asistenciales de determinados regímenes o sistemas que deben ir con cargo a Presupuestos, también destapar las cotizaciones de los salarios más altos dado que los topes máximos les exime de cotización a partir del límite actual, además se aumentarían los ingresos de la Seguridad Social si se clarifican las cuentas y el Estado pagara lo que debe se liberarían unos 20.000 millones.

Con las subidas habidas del 0,25% todas las pensiones han perdido un 3,5% de poder adquisitivo y las previsiones es la pérdida de un 9,5% hasta 2022.

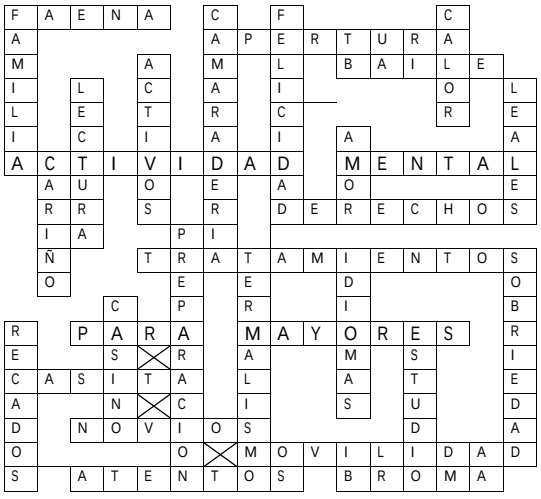
Añadir el factor de sostenibilidad que está previsto empezar a aplicar en 2019 y que introduce nuevas variables en el cálculo de la pensión como son la edad de jubilación, los años cotizados o la cuantía cotizada así como la esperanza de vida además del ya tristemente famoso índice de revalorización que nos "premia" cada año con el 0,25% que es en realidad una congelación encubierta, con todo ello la tasa de reposición, diferencia entre el último salario percibido y la primera pensión generada, ahora situada en el 85% de media pasaría a situarse en pocos años por debajo del 50%.

Para los pensionistas no solo no ha llegado la recuperación económica sino que no llegará nunca porque de acuerdo con la reforma de 2013 se nos condena año a año a que las retribuciones bajen en términos reales, ha desaparecido uno de los pocos factores positivos del Pacto de Toledo, el compromiso de todas las fuerzas políticas de mantener la actualización anual de las pensiones respecto al IPC, que si bien se nos negaba a participar en la

mejora de la economía al menos nos garantizaba permanecer en el mismo nivel retributivo.

Al conocerse que el IPC de 2017 subiría por encima del 2% desde UGT se ha orientado una proposición de ley apoyada por una mayoría parlamentaria de 178 diputados para que las pensiones aumentaran este año por encima de los precios, esta propuesta se ha visto refrendada por una proposición no de ley apoyada por una mayoría de 180 diputados el 14 de Marzo, sin embargo el Gobierno ha bloqueado esta propuesta argumentando que el cumplimiento de la misma afecta a los Presupuestos Generales del Estado.

SOLUCIÓN pasatiempo



Dr. Francisco Morales Asín
Neurólogo

Caídas en Personas Mayores

Es sabido que en cualquier edad se puede uno caer, uno recuerda las costras y cicatrices que los niños de nuestra época lucíamos fundamentalmente en nuestras rodillas, los juegos apasionados, por no decir violentos, nos producían muchos golpes contra el suelo. Se va madurando en la edad, predomina entonces el reposo en el cuerpo y la conducta, y ya rara vez termina uno en el asfalto. Sin embargo, otra vez en la llamada tercera edad, en muchas personas son frecuentes las caídas, por encima de 65 años un tercio se cae por lo menos una vez al año, un 20% de estas caídas precisa intervención médica.

¿Cuáles son las principales causas de caídas espontáneas en los mayores? Pues primero de todo hay que reconocer que también se producen caídas por motivos lógicos o justificados, cual sería tropezar con una alfombra, con un cable, con un objeto que se encuentra en el suelo, como un bolso o un paquete, también son causa de caer zapatos no correctos, perneras del pantalón demasiado largas, falta de barandillas en las escaleras, o no levantar suficientemente los pies cuando se camina, también cuando el suelo está mojado o liso, o hay mala iluminación en el trayecto. Un lugar de la vivienda que puede ser peligroso, es que la bañera o la ducha presenten un suelo deslizante, ya que ello junto con el jabón aplicado en los pies, y la humedad de los mismos puede motivar un desplome, una cierta cantidad de agua, en la operación de ducharse, con por ejemplo nivel en los tobillos, pueden hacer más segura la estabilidad en la ducha.

Las causas patológicas que pueden generar estas situaciones son alteraciones del ritmo cardiaco, cambios bruscos de la tensión arterial, mala dosificación o trastornos secundarios de un medicamento que el paciente toma, alteraciones de los órganos del mantenimiento del equilibrio (oído y encéfalo), déficit sensitivo motor en el curso de inflamación de los nervios periféricos (polineuropatías), trastornos visuales, debilidad muscular y pérdidas de conciencia sea por falta de suministro de sangre al encéfalo (síncope), o por descarga cerebral que conduce a una crisis epiléptica.

Otra posibilidad de terminar en el suelo, es caer de la cama, ello debe controlarse, definiendo a las personas que por su forma de sueño y sus dificultades en el movimiento pudieran tener este peligro, poniendo en ese caso una protección (barandilla) en un lateral o en los dos laterales de la cama, si preciso fuera.

En una caída, que en general son sobre un lateral del cuerpo, puede motivarse una fractura, en la articulación de una mano, o en el antebrazo, en estos casos por el apoyo contra el suelo, movimiento automático para mitigar el golpe. También pueden producirse fracturas en el brazo, la pelvis, en la pierna o en el muslo.

Cuando se produzca una caída se debe observar si la persona tiene dificultades en mover alguna extremidad o aqueja dolor o presenta cierta inmovilidad, en ese caso, lo mejor es pedirle que no se mueva y llamar a urgencias (número 061) para que un médico haga una valoración de la situación, y determine los pasos sanitarios que deben realizarse.

Prevención de las caídas.

Primero de todo se deben estudiar en la vivienda todas posibles situaciones de caídas, cables alfombras, objetos etc. La debilidad muscular puede mejorarse con ejercicios de rehabilitación, así como síntomas de desequilibrio. Si hubiera sospecha de sobre dosificación, o de necesidad de ajuste de un medicamento el médico deberá modificar la desviación que hubiera.

Otoño

Eloy López Gurría
Socio de AMUEZ

Llueve en esta fresca mañana de un avanzado otoño, casi terminal. Las nieblas que ayer coronaban los montes aledaños a mi casa, hoy, con un descaro infinito, han irrumpido a las puertas de mi hogar acompañadas de una tenue lluvia, preconizando el mal tiempo. Un viento hueco del oeste remueve el impertinente y molesto dorondón, trayendo ráfagas de inclemente y frío aguacero. No habrá paseo matutino que estire mis músculos y libere mi mente de las calimas del sueño. En estos días otoñales solo queda dejar que la niebla se arremoline ante tu ventana, saboreando la calidez de una estancia que invita al sosiego, esperando que alguna inteligente musa te insufle el valor de hacer algo productivo.

Asomado a través del mirador acristalado de mi casa, viendo evolucionar las oscilaciones nubosas que el viento hace ondear como livianas olas de un mar ficticio, en esta grisura impenitente, pienso, y mi pensamiento se deja llevar por tiempos pasados, por toda una vida, queriendo aprender un pretérito que es pura nostalgia, a la vez que satisfacción por haber salido airoso de las peripecias que tocó vivir, hasta recabar en este presente de buenos augurios. Mañana el buen tiempo traerá la calidez suficiente para gozar de caminos llenos de esperanzas. Volveré a sentirme unido a la naturaleza, formando parte de su paisaje.

En estos meses en los que la estación de tránsito hacia los fríos rigores invernales es cuando la mente se concentra en admirar la madurez de la naturaleza: no existe el excesivo alborozo primaveral, tampoco el agobio estival, y, aunque faltan pocos días para que el invierno aparezca con su rostro más cruel y déspota, aún se puede disfrutar de algún "veranico" tardío para recorrer los páramos semibaldíos o admirar el incipiente color verde del cereal que empieza a germinar en los rojizos y fecundos campos sembrados.

Me gusta el otoño si puedes dejarte acariciar por el tibio sol de noviembre, recorrer campos renacidos de verdes hierbas sin el menor atisbo floral; escuchar con nostalgia el susurro del viento sobre los álamos derribando las hojas muertas, y contemplar su caída silenciosa hasta posarse en el lecho acolchado donde otras hojas duermen; volver a hollar los caminos veraniegos, pero sin la prisa que imprime el agostero sol del estío; recoger sabrosos frutos que la naturaleza dona por doquier, delicias silvestres en las que el medio natural es autosuficiente, pues el hombre poco o nada puede hacer para su crianza, y sentarme a ver pasar las horas deleitándome del bello paisaje que ofertan estos maravillosos montes serranos con sus tornadizos y fríos colores.

No añoro el verano con su abrasador sol, sus fuentes resecas, arroyos dormidos y violentas tormentas eléctricas que preconizan precipitaciones de pedrisco. No me gusta esperar al frescor del ocaso para poder extasiarme con la belleza inigualable de la campiña y la hermosura perfecta del espacio natural con colores abrasados por la canícula veraniega.

El otoño es lo más parecido al maravilloso periodo que disfrutamos las personas sin obligaciones concretas, cuando, libres de las cargas laborales que nos hicieron sempiterna compañía durante los llamados años de trabajo activo, podemos disfrutar de un tiempo exclusivo para nosotros. Deberemos soportar días de lluvia y niebla, pero el cálido sol otoñal templará nuestras expertas articulaciones y podremos disfrutar de la naturaleza, en definitiva, de la vida y de sus dones.

CAMPAÑA DE VACUNACIÓN CONTRA LA GRIPE

El 30 de octubre comenzó la campaña de vacunación antigripal 2017-2018, para la que el Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón adquirió 255.000 dosis. Así es como la presentaron el gerente del Servicio Aragonés de Salud, Javier Marión, y el director general de Salud Pública, Francisco Javier Falo, con la que se pretende disminuir la morbi-mortalidad por gripe y lograr coberturas de vacunación importantes entre los grupos para los que está recomendada.

Dichos grupos están formados por todas las personas mayores de 65 años y por los menores de esta edad que presenten alguna patología de riesgo -enfermedades pulmonares, cardiovasculares, metabólicas, hepáticas, renales, neurológicas o neuromusculares; trastornos con disfunción cognitiva; asplenia, hemoglobinopatía o anemia; patologías que producen inmunosupresión; obesidad mórbida; implante coclear; o cáncer.

También se recomienda a las mujeres embarazadas (independientemente de la edad de gestación), a personas que pueden transmitir la gripe a personas de alto riesgo -profesionales sanitarios, trabajadores de instituciones geriátricas o en centros de cuidados de enfermos crónicos, así como cuidadores principales de estas personas, y estudiantes en prácticas en centros sanitarios-, y otros grupos como profesionales de servicios esenciales a la comunidad y trabajadores de explotaciones avícolas y porcinas o en contacto con aves silvestres.

Los centros de salud y consultorios habilitan horarios especiales de enfermería para la vacunación. Por ello, es necesario pedir cita en el propio centro o a través del servicio Salud Informa (902555321, saludinforma.es, en la pestaña dedicada exclusivamente a estas citas, y en la aplicación móvil).

EL JUSTICIA DE ARAGON

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

En primer lugar, y como es natural, me van a permitir que en nombre de ILEX ABOGADOS, y en el mío propio, transmita nuestro agradecimiento a COAPEMA por la concesión del Premio Solidaridad 2017, a este despacho profesional. Y, por otra parte, quisiéramos felicitarles por la extraordinaria organización de la Jornada de Puertas Abiertas que tuvo lugar en la Feria de Muestras de Zaragoza el pasado 09 de octubre. Muchas gracias, de corazón, por la acogedora recepción que nos dispensaron y por el cariño con el que nos trataron.

En las últimas semanas, los medios de comunicación (vid. HERALDO DE ARAGON 13 de octubre) se han hecho eco de que Excmo. Sr. D. Fernando García Vicente, Justicia de Aragón, lleva en funciones desde el 14 se septiembre de 2014, es decir, hace ya más de tres años, debido a la falta de acuerdo en la designación de su sucesor existente entre los diferentes grupos políticos que integran las Cortes aragonesas. Consecuentemente, considero que es un momento más que apropiado para estudiar esta figura de forma somera.

El "Justiciazgo" nace a finales del siglo XII (aunque oficialmente se creó en las Cortes de 1.265), como un moderador de las disputas entre el Rey y la Nobleza, para que aquel no impusiera su autoridad por encima del Derecho. En este sentido el Justicia Mayor de Aragón ocupa un puesto excepcional como un indudable precedente de la figura constitucional del Defensor del Pueblo, (que se "recupera" en los países nórdicos, particularmente en Suecia, en el siglo XIX con el nombre de Ombudsman (una especie de comisionado o representante),

Es el Defensor de los derechos y libertades de los ciudadanos frente a los posibles abusos de la Administración Pública. Sin embargo, en contra de lo que suele pensarse, el Justicia no dicta sentencias (competencia, también constitucional, que está reservada a los Jueces de los distintos órdenes jurisdiccionales) sino que emite sugerencias, advertencias, recordatorios, recomendaciones, informes especiales, etc...

Pero, además, la incidencia histórica del Justicia de Aragón le atribuye dos importantes competencias que exceden de las del Defensor del Pueblo (art. 54 de la Constitución Española), como son la defensa del Estatuto de Autonomía y la tutela y conservación del ordenamiento jurídico aragonés, en el caso de "graves y reiterados supuestos de inaplicación o deficiente aplicación del mismo".

Se regula en los arts. 59 y ss. del Estatuto de Autonomía de Aragón y por la Ley del Justicia de Aragón de 1985 y es la tercera autoridad de la Comunidad Autónoma. Tal es su vinculación con ésta que el Justicia puede cesar por la pérdida de la condición política de aragonés o de la vecindad civil aragonesa.

El Justicia puede dirigirse a todo tipo de autoridades, organismos y dependencias de cualquier Administración con sede en Aragón. En el ejercicio de sus funciones emite un informe anual que presenta ante las Cortes, si bien cabe también la posibilidad de que elabore informes extraordinarios en caso de urgencia o por la importancia de los hechos que motiven esa intervención, No está sujeto a mandato imperativo alguno y no puede recibir instrucciones de ninguna autoridad. Puede celebrar convenios con el Defensor del Pueblo en su función de cooperación y coordinación.

El Justicia, si bien tiene potestad para actuar de oficio, recibe quejas por parte de los ciudadanos, que puede admitir a trámite o bien rechazar; en este último caso, no serán admitidas las anónimas o aquellas sobre las que esté pendiente resolución judicial. En cualquier caso, se mantendrá en secreto el nombre de las personas que las formulen, y en el caso de que se considerase conveniente adoptar medidas de investigación se garantiza la "reserva absoluta"

Como dejó escrito el polígrafo D. Joaquín Costa, "Aragón se reconoce por su Derecho" y la existencia de la figura del Justicia evidencia que, en nuestra Comunidad, históricamente "antes hubo leyes que reyes" y que los ciudadanos no somos meros súbditos sometidos a la arbitrariedad del poder.

COAPEMA REPRESENTANTE DE MAYORES EN EL CONSEJO DE LA CIUDAD DE ZARAGOZA

Trascurrido el mandato de dos años del nombramiento de los 7 representantes en el Consejo de la Ciudad en el Ayuntamiento de Zaragoza, en las distintas categorías de la sociedad civil, (jóvenes, mayores, vecinos, ampas, sociales-culturales) y, en virtud de las elecciones desarrolladas en la VI Asamblea Ciudadana de la Ciudad de Zaragoza celebrada el día 23 de octubre de 2017, el Consejo Aragonés de Personas Mayores (COAPEMA), representará nuevamente junto con la Asociación Aragonesa de Residencias y Servicios de Atención a los Mayores-Sector Solidario (LARES Aragón), al colectivo de Personas Mayores, alternando el mandato por un año respectivamente al ser las Entidades que más votación han obtenido en su categoría.

Así lo declara el Decreto de la Alcaldía de 25 de octubre de 2017, por el que se nombran los miembros del Pleno del Consejo de la Ciudad en representación de la sociedad civil a propuesta de la Consejera de Participación, Transparencia y Gobierno Abierto.

Por COAPEMA será Miguel Rillo Sancho, Tesorero de la Comisión Permanente de COAPEMA quién ostentará dicha representación en dicho Consejo de la Ciudad, alternativamente con LARES, representada por su presidenta Pilar Celiméndiz Lamuela.

Las funciones de las entidades elegidas como miembros de pleno derecho del Consejo de la Ciudad desarrollarán las funciones previstas en el artículo 85 del Reglamento de Órganos territoriales y de Participación Ciudadana de Zaragoza. Entre otras:

- Presentar iniciativas, sugerencias y propuestas para ser debatidas en los ámbitos y órganos municipales correspondientes.
- Coordinar y dirigir la participación sectorial de la ciudad de Zaragoza y en el ámbito municipal. Constituir los Consejos sectoriales, las comisiones y grupos de trabajo que considere necesarias.
- Proponer soluciones a problemas de la ciudad en cualquier ámbito competencial.
- Aprobar la memoria anual de las actividades realizadas por los órganos del Consejo.

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

Irene Francisca Baños Gómez
Blog: http://irenefranciscabanos.com

"NOCHES LARGAS Y TEDIOSAS"

La bisabuela Florentina
no deseaba recordar
los años que tenía.

En verdad ...
reconocer le asustaba
que de los 100 años pasaba.

Su carnet de identidad
en un lugar estratégico escondía,
y en su cumpleaños
cuando hijos, nietos y bisnietos,
por su edad le preguntaban,
con voz tenue respondía,
que "las señoras",
años no cumplían.

Florentina apenas veía
y de ello se beneficiaba
su astuta gatita.

Con lentitud y temblor
sus manos se movían,
mientras intentaba llevar
un trocito de alimento a su boca,
momento que la felina aprovechaba
para robarle el bocado.

Con su tenedor
la anciana se afanaba
en repetir el acto,
al creer no haber atinado
en coger un trocito de comida.

Florentina temía
que llegara la noche,
pues esta se le presentaba
larga, tediosa,
e incluso a veces con pesadillas.

Su necesidad
de compañía nocturna
la obligaba a crear
ciertas estrategias,
que en algún momento
podían parecer egoístas.

Ocupaba el primer piso
de la casa familiar,
y se encontraba bien atendida,
pero no podía evitar
solicitar a su familia
que alguna chiquica
en la camita
de al lado durmiera,
y de esta forma,
la noche sería más llevadera.

Siete bisnietas tenía la bisabuela,
y todas se rifaban
en ir con ella,
valorando su "buen carácter",
poder jugar con la gatita,
y el tentador desayuno
que les ofrecía,
bizcochos con chocolate,
y todo tipo de golosinas.

Una noche...
a la pequeña Paquita
que era una de sus bisnietas,
le pareció escuchar
la voz de su bisabuela que decía,
¿Estás despierta chiquica?

La tierna niña comprendió
que de alguna manera
la anciana la llamaba,
y no dudó ni un momento
en acercarse a la cama
de la longeva Florentina,
a la vez que le preguntaba,
¡bisabuela!
¿Qué te pasa?
¿Tienes miedo?
¡Yo a veces también lo tengo,
pues asustada me despierto,
y mi temor lo supero
refugiándome en la cama
de mis papás
y abrazándome a ellos!

La bisabuela Florentina
al sentirse comprendida,
plena de emoción
respondió a la niña,
¡Paquita, chiquica mía
larga ha sido mi vida,
y momentos
muy difíciles he vivido,
más nunca tan indefensa
me he sentido,
y sí cariño mío, es cierto,
como una niña me siento,
y a mis padres mucho
los echo de menos!

La chiquilla se abrazó a la anciana,
y le dijo con firmeza,
¡bisabuela tú no tienes papás
pero sí que tienes a tus chiquicas!

Pocas noches le quedaban
a la bisabuela Florentina en la
Tierra,
pero todas ellas
durmió acompañada
por alguna de sus cariñosas
bisnietas,
que a pesar de sus pocos años
sabían apaciguar los miedos
en las noches largas
de su entrañable bisabuela.

Las niñas se enriquecían
con las historias
que les narraba Florentina,
y la anciana
con una sonrisa se adormecía
al escuchar a las cándidas chiquicas.

Este pequeño relato es auténtico,
ya que por mi madre "Paquita"
me fue contado.

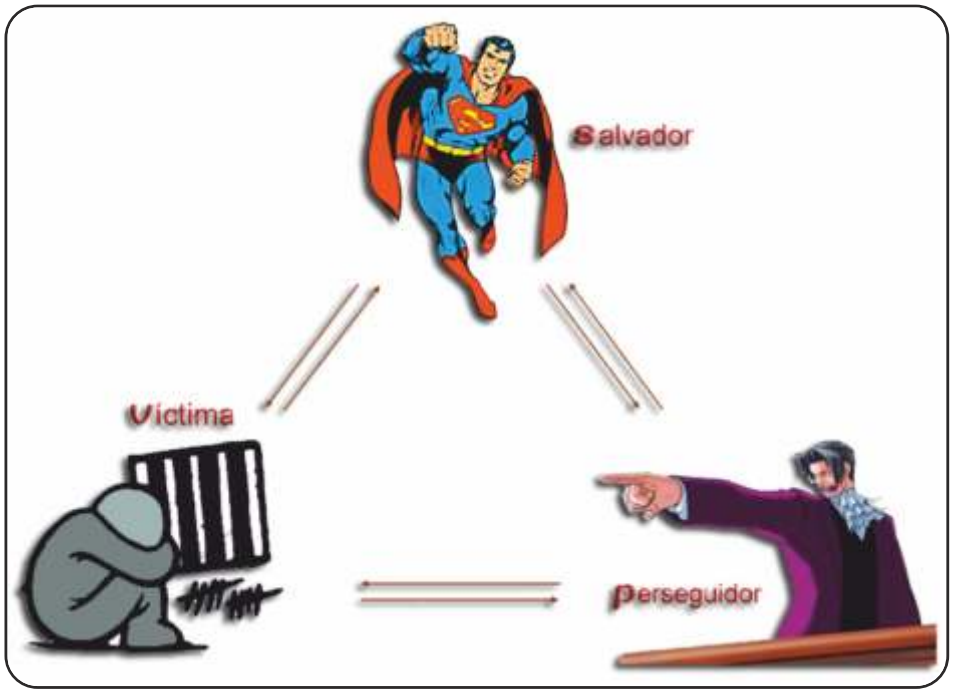
Pueden visitar mi Blog en:
www.Irene Francisca Baños Gómez.com

¿QUIÉN PERSIGUE A QUIÉN?

María Aladrén Rodrigo
Licenciada en psicología
mariaaladren@yahoo.es

"Rosa, la directora de personal, se dirigió al empleado ordenándole hacer un informe rápidamente y reprochándole su ineptitud a la hora de gestionar las cosas eficazmente. El trabajador se lamentó a su compañero diciendo que no sabía cómo hacerlo, que era un inepto con la informática y que más le valdría largarse de ahí porque no servía para nada. Apresuradamente, el compañero le tranquilizó y le dijo que le ayudaría, realizando básicamente toda la tarea él.

Al día siguiente la jefa volvió a pedir otro informe a Juán, quién recriminó duramente a Luis haberle hecho el trabajo la vez anterior ya que ahora seguía sin saber cómo tramitarlo. Éste,desconcertado, comentó la situación a Rosa, quién le dijo que no se preocupara y valoró su compañerismo".



Las protagonistas de esta historia, están ejerciendolos siguientes roles:

Salvador: Quiere ayudar y solucionar los problemas de los demás. A menudo interviene sin que se lo hayan pedido, para así crear dependencia del otro. Necesita sentirse indispensable y cree que los demás no pueden encontrar soluciones sin su ayuda. Frase típica: "No te preocupes, yo te ayudo".

Perseguidor: Se siente superior, juzga, critica, castiga, acusa, busca los puntos débiles de los demás. Algunas frases típicas son: "Te lo dije", "Si no fuera por ti".

Víctima. Adopta una posición de indefensión, pasiva, triste. Evita pensar, tomar decisiones y asumir responsabilidad. Tiene miedo a lo nuevo o diferente, a cometer errores. Se queja siempre de todo lo que le sucede. Siente que el mundo es injusto con él y que no puede cambiar nada. Necesita que los demás le resuelvan las cosas.

Cada uno por su forma de ser y las experiencias que ha ido viviendo en la infancia, se identifica y actúa preferentemente en un rol determinado, no obstante, ante diversas situaciones conforme va avanzando la relación, las personas empiezan un juego entre ellas, intercambiando los papeles. La víctima pasa a perseguir al salvador, éstea su vez ocupa el lugar de la víctima y el perseguidor se convierte en salvador. Los tres roles resultan perniciosos por subyacer en ellos distintas formas de manipulación y provocar un gran desgaste emocional.

El triángulo dramático de Karpman es un modelo psicológico y social de la interacción humana en el análisis transaccional, descrito por primera vez por Stephen Karpman, en su artículo de 1968 "Fairy Tales and Script Drama Analysis".

Si revisamos la forma de relacionarnos con la gente, tal vez encontremos que estamos metidos en este triángulo en la forma de comunicarnos con nuestra pareja, suegra, hijos, jefes, empleados, maestros, etc.

Te invito a que pienses una situación en la que te hayas encontrado inmerso en este círculo vicioso y reflexiones:

- ¿Qué rol sueles desempeñar?, ¿Has cambiado de papel? En cada rol ¿Cómo te reconoces?, ¿Qué beneficios y resultados obtienes?, ¿Qué puedes hacer diferente para asumir tu responsabilidad?, ¿Para qué actúas así?, ¿Cómo crees que estás ayudando al otro?, y lo más importante,¿Qué puedes hacer diferente para salir del triángulo?

¿Tienes una urgencia dental? (Parte I)

¡No te pongas nervioso! Las urgencias dentales no suelen ser tan severas como otras urgencias médicas. En la mayoría de los casos no suponen un riesgo para la salud, aunque el dolor sea intenso.

Inflamación de la cara

El origen puede ser una infección dental, de hueso o de encías, que necesita la atención del dentista, si es posible inmediata. Este tipo de problemas puede aparentar curación y dejar un foco latente.

- Permanece derecho y no te tumbes, si es posible.
- Bebe líquidos, estar hidratado ayuda a evitar complicaciones.

Caída de un diente

Una buena solución es un implante que ocupe el espacio que deja la raíz en la encía.

En el caso de un diente joven, se puede intentar volver a colocar en su sitio:

- Coge la pieza por la parte de la corona y no toques la raíz (puedes dañar el tejido que ayudará a la reimplantación).
- Antes de que pase una hora corre al dentista y adviértele de que estás en camino para que te reciba en cuanto llegues. Si no, vete a urgencias.
- Puedes intentar colocarte el diente en su sitio. Fíjate bien en la pieza del lado opuesto para verla posición.Puede darte algo de aprensión, pero puedes conseguirlo. Inmediatamente después corre al dentista.
- Si no consigues colocarlo en posición, transpórtalo en un recipiente con leche.

Sangrado en la boca

Puede tratarse de una situación crónica o aguda. Si ves sangre en el cepillo de dientes o en el hilo dental, probablemente tengas gingivitis o enfermedad periodontal. Si detectas sangre en la saliva, además de enfermedad periodontal puede ser un estado avanzado de cáncer.

- Acude al dentista cuanto antes para que te diagnostique y te trate la enfermedad periodontal. Es una enfermedad crónica que puede llevar a la pérdida de dientes.

  Si poco tiempo después de una extracción o intervención dental continúas sangrando, necesitas atención.
- Coloca unas gasas en la herida (no uses algodón) y aplica presión durante 20 minutos. Si no cede, vuelve al dentista y si no está disponible ve a urgencias. Mantén tu cabeza elevada, con tu boca situada por encima del corazón.

Dolor al morder

Puede que tengas un diente agrietado. Cuanto antes se estabilice el diente con una corona, menos posibilidades tendrás de necesitar una endodoncia o de perder el diente.

- No mastiques con el diente agrietado, para evitar que la fisura se extienda a lo largo de toda la pieza

  También puede tratarse de un dolor muscular causado por el bruxismo (apretar o rechinar los dientes). En este caso no se trata de una emergencia, pero debes pedir cita en el dentista dentro del mes.
- Necestirás una férula de descarga.

También puede ser un:

Absceso pulpar

Es una infección de la sustancia interna del diente, que generalmente indica que el tejido interno del diente está muriendo y necesitará una endodoncia.

Es difícil de detectar sin una radiografía y la valoración del dentista, pero si tienes sensibilidad al frío y al calor, al masticar, dolor después de un cambio de posición o dolor de manera espontánea, probablemente el diente tenga sus días contados.

¡Pide cita con el dentista al día siguiente! Normalmente los abscesos pulpares se complican justo antes de vacaciones, en exámenes, viajes de negocios.

Elige cómo vivir, elige Centro Dental Torres Lear

El optimismo y su influencia en la salud

Luis Picó Landivar
Club de Lectores del Hogar del Boterón

Está estudiado y comprobado por inminentes especialistas en sicología positiva que el carácter optimista de la persona repercute en su buena salud mental y física, superando de forma considerable a los que no lo sean.

Si a pesar de las circunstancias adversas que en su vida cotidiana la persona haya podido padecer, sus pensamientos y su proceder siguen una línea de optimismo, y es claramente positiva, aparte de contribuir a una vida más placentera, aporta a su salud física y mental un apoyo importantísimo, demostrando y percibiendo que así consigue, incluso una vida más sana que por la ingesta de alimentos apropiados y actividad física de mantenimiento corporal.

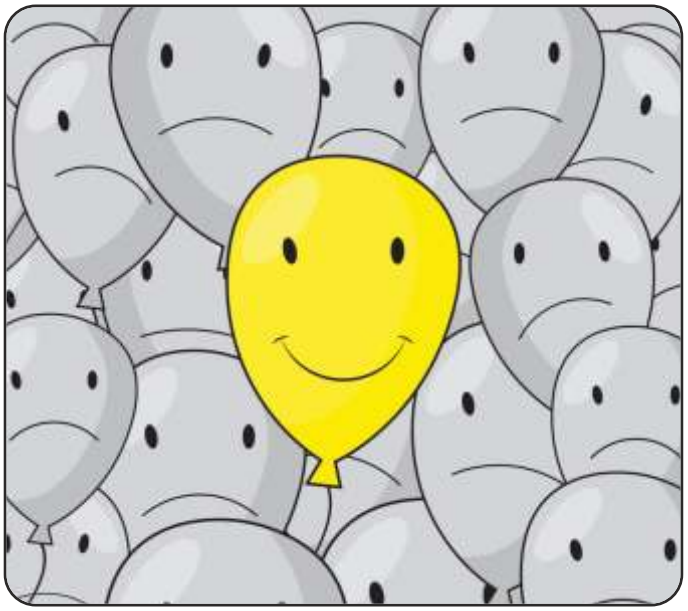
El escritor y sociólogo Bernabé Tierno, el psiquiatra Luis Rojas Marcos y otros, entre ellos Martin Seligman al que consideran el propulsor de la Sicología Positiva, han estudiado en profundidad los beneficios que trae consigo la conducta o actitud optimista y estadísticamente han comprobado que las consecuencias del comportamiento humano y las diferencias entre el Optimista y el Pesimista son palpables entre una y otra persona.

Resumiendo, si a pesar de las contradicciones que los acontecimientos negativos nos tocan vivir, será tu vida más placentera si siempre razonablemente eres optimista.

Hay que tener en cuenta la base del comportamiento individual sobre un optimismo de presente y de futuro, soslayando los criterios pesimistas o negativos que diariamente nos suministran desde todos los medios incluso los familiares, haciendo surgir como defensa lo positivo ya que lo negativo no suele prevalecer en el tiempo.

La vida hay que vivirla como una fotografía, en positivo, nunca en negativo.

Aparte de cuanto aportan en este pequeño análisis los sicólogos y siquiatras anteriormente nombrados, afirmo queyo el escritor del artículo, por mi propia experiencia personal acumulada durante mis muchos años de vida, que yo siempre he sido optimista y hasta los momentos negativos que, como cualquier humano los he tenido, he sabido superarlos con mi carácter OPTIMISTA.



TORRE DEL ÁNGEL
RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA
SERVISANAR
SERVICIOS SOCIOSANITARIOS ARAGONESES
SERVICIO DE TRANSPORTE A DOMICILIO
• Convalecencias
• Postoperatorios
• Rehabilitaciones
BARRIO SANTA ISABEL
C/ Martincho, 5 - 50016 Zaragoza - 976 582 193
www.servisanar.com - servisanar@servisanar.com

Emosenec
Cuidados a domicilio
PERSONAL CUALIFICADO EN:
• Atención a personas mayores y/o dependientes
• Servicio doméstico
• Internas
C/ San Vicente Mártir, 7 - 50008 Zaragoza
876 700 219 - 610 862 148
www.emosenec.com - info@emosenec.com

¿Probatinas para Navidad?

José Luis Gil Serrano
Secretario COAPEMA
Le encanta cocinar

ARROZ CALDOSO CON BOGAVANTE

INGREDIENTES:
para 4 personas
4 tazas de arroz
1 bogavante
250 g. de calamar
100 g de gambas
100 g de almejas
1 pimiento verde
½ pimiento rojo
1 litro de caldo de pescado
Aceite de oliva
Sal y azafrán

PREPARACIÓN:
En una paellera honda con tres cucharadas de aceite de oliva freír el bogavante troceado junto con las gambas, retirar ambos mariscos de la paellera y reservar.
En la misma grasa rehogar los pimientos troceados junto con el calamar cortado en tiras, una vez tierno añadir el arroz refriéndolo todo durante tres minutos, regar con el caldo de pescado, y dejar cocer a fuego medio unos 15 minutos.
A media cocción agregar a la paellera los trozos de bogavante, las gambas peladas y las almejas, comprobar el estado de sazón y condimentar con unas hebras de azafrán.
Dejar reposar 5 minutos y servir caldoso.

SOLOMILLO DE TERNERA CON HIGADO DE OCA SOBRE COMPOTA DE MANZANA

INGREDIENTES:
para 4 personas
4 trozos de solomillo de ternera
4 trozos de hígado de oca
3 manzanas "Golden"
1 cebolleta pequeña.
1 patata pequeña
½ vasito de moscatel
1 vasito de vino "Pedro Jiménez".
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:
En una cacerola pequeña dejar reducir el vino a fuego medio y, una vez conseguida la textura deseada, reservar. En otra cacerola con agua y sal cocer las manzanas peladas y troceadas, la cebolleta muy picada, y la patata pelada y troceada, dejar hervir el conjunto durante 12 minutos, dejar que pierda calor, y pasarlo todo por la batidora con el moscatel y otro medio vasito del caldo de la cocción, una vez bien batido comprobar el estado de sazón y reservar. En un sartén muy caliente con un hilo de aceite de oliva sellar los trozos de solomillo, dos minutos

■■■

■■■

por cada lado. En otra sartén muy caliente sin aceite saltear los filetes de hígado de oca, bien salpimentados. En un plato colar en el fondo dos cucharadas de compota de manzana, encima colocar los solomillos salpimentados al gusto, encima de estos, el hígado de oca y todo ello regado con un hilo de la reducción del "Pedro Jiménez"

VOLOVANES CON FRUTAS Y NATILLAS

INGREDIENTES:
8 volovanes
2 natillas
Frutas variadas
100 g. de chocolate
Sirope de caramelo

PREPARACIÓN:
En un bol licuar el chocolate, en el microondas o al baño maría, una vez el chocolate este líquido reservar al calor para que no vuelva a solidificarse. Mezclar las frutas troceadas con las natillas e ir rellenando los volovanes, decorados con dos guindas de colores y colocarlos en una bandeja marcada con sirope de caramelo y regarlos con el chocolate caliente, espolvorear un poco de almendra rallada y servir de inmediato.

Las Ruedas

C A T E R I N G

Nuestros servicios:

Empresas

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

Celebraciones Familiares

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

Concentraciones

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

Congresos
Incentivos
Convenciones
Reuniones de Empresa
Cenas de Gala
Cócteles y Buffets
Inauguraciones
Bodas, Comuniones y Fiestas Privadas
Actos Sociales
Escuelas
Residencias
Bautizos
Bodas
Servicio exclusivo para Peñas
Menús para celíacos
Menús para diabéticos

Catering Las Ruedas
Comidas populares de todo tipo.
Podemos realizar la comida o cena que necesite:
paellas gigantes, ranchos, asados....
Da igual el número de comensales o el tipo de menú.

Pida presupuesto sin compromiso.

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

/catering.las.ruedas

PAQUETES ESPECIALES PARA MAYORES
Balnearios de Aragón
www.balneariosdearagon.com
GOBIERNO DE ARAGÓN
TERMAS PALLARES
PARACUELLOS DE JILOCA
PANTICOSA RESORT
El Paraíso
Balneario Serón
Balneario Sicilia
VILAS DEL TURBÓN BALNEARIO
ALHAMA DE ARAGÓN
902 104 841
976 848 220
976 883 225
902 25 25 22
978 78 18 18
976 848 071
976 848 011
974 550 111
976 879 239