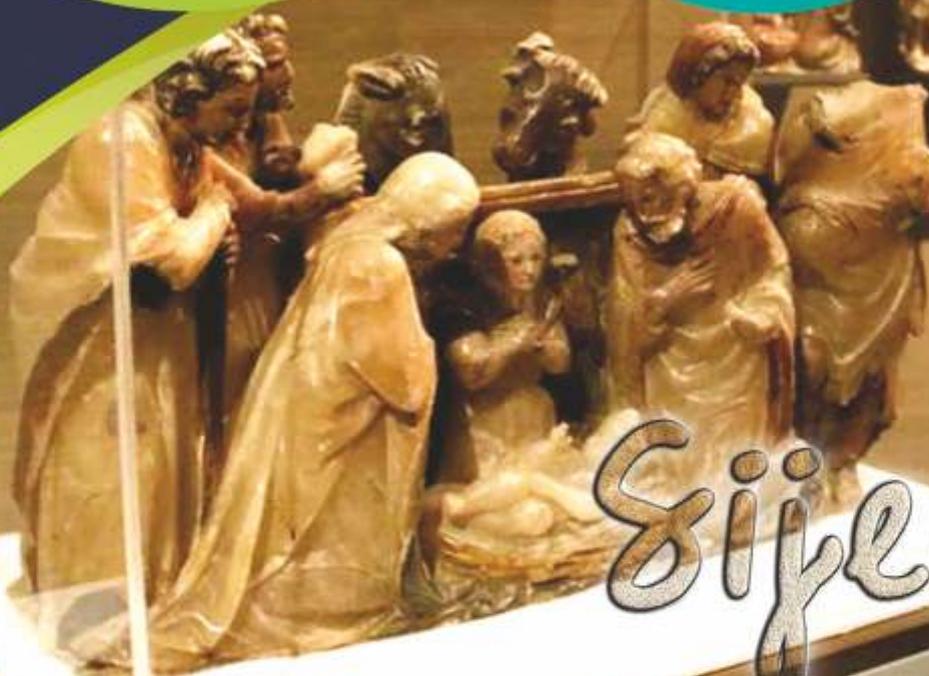
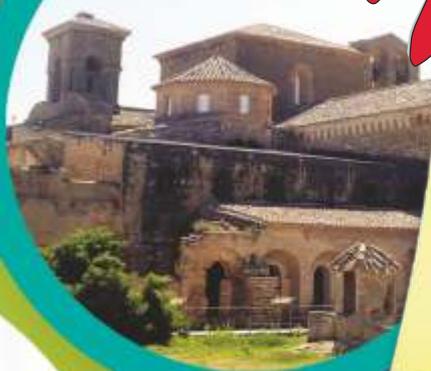


Los Mayores en Aragón



"Deja esta revista donde los demás puedan verme"



Sienna

Colabora:



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales



AHÓRRATE
MÁS DE
240€

DESCUBRE LA EXPERIENCIA HERALDO GLOBAL

Estimado amigo/a,

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

RECIBE EL EJEMPLAR DE HERALDO POR SOLO 30€/MES

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



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 este periodo su suscripción se renovará automáticamente a precio tarifa vigente.

Portada:
- Dedicada a los
bienes de Sijena,
recuperados y devueltos
a su Monasterio.

Redacción:
- José Luis Gil
- Daniel Villagrasa
- Eloy López

Coordina:
- Elvira Benabarre
- admon@coapema.es

COLABORAN:

Fotografía:
- Coapema

Colaboran:
- Fco. Javier Iriarte
- Ros Cihuelo
- Cheles Cantabrana
- María José Martín
- Francisco Morales
- Elvira Benabarre
- Centro Dental Torres Lear
- Antonia Gracia
- MASH
- Julián Romeo
- Guillermo García
- Mónica Herrero
- José Luis Artero
- Eloy López
- Digna M^a Royo
- Irene Fca. Baños
- Luis Picó
- M^a Pilar Clavería
- 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.

Editorial

Los vaivenes de las sentencias sobre los bienes de Sijena han sido desconcertantes para el pensamiento claro y sencillo del ciudadano de a pie, que no comprende tantos recursos, no comprende tantas faltas de respeto al cumplimiento de la Ley, no comprende tantas desobediencias desde los más altos niveles políticos y religiosos, no comprende que haya recursos después de las sentencias judiciales; cuando está harto de oír que existe una división de poderes, y para aclarar más los hechos se ignora ó no se informa de dónde parten las demoras, los recursos y las falacias.

Si hiciéramos un relato completo de los hechos, llegaríamos a una confusión total, como lo dice Lope de Vega en su soneto: "¿Entiendes Fabio lo que voy diciendo? Y replica Fabio ¡vaya si lo entiendo!- Mientes Fabio porque yo soy quien lo digo y no lo entiendo".

Pero nuestros invencibles defensores del patrimonio de Sijena han luchado contra viento y marea, sin desfallecer ante nada, ni ante nadie, ni siquiera les hubiera desanimado el dicho de D. Quijote: "con la Iglesia hemos topado amigo Sancho", o con aquel de origen popular, más perverso y con aires de maldición: "que tengas pleitos y los ganes" A punto ha estado la cosa o ¿no?.

Sumario

- NOTICIAS. Convenio de colaboración SENIORS EN RED - COAPEMA.....	4
- FUE NOTICIA.....	6
- PARTICIPACIÓN. III Concurso de Fotografía COAPEMA-2017.....	7
- COAPEMA ESTUVO EN... XI Edición Premios Peón Fundación Rey Ardid.....	8
- NUESTRAS ASOCIACIONES.....	10
- OPINIÓN. Aragón sigue haciendo Historia.....	11
- CONSUMO. Consejos sobre la Factura Eléctrica.....	12
- VII Congreso Nacional de Alzheimer.....	13
- El acceso a los Centros de Día y Residencias en Aragón.....	15
- MENTE SANA. Cerebro de Hombre y Cerebro de Mujer.....	17
- SALUD DENTAL. ¿Tienes una Urgencia dental? (parte II).....	18
- DE INTERÉS CULTURAL. 2018 Año Europeo del Patrimonio Cultural.....	19
- PASATIEMPO.....	20
- VI Jornada Aragonesa de Buen Trato a Personas Mayores.....	21
- V Jornadas de Solidaridad Intergeneracional.....	22
- NOTICIAS. Apertura Solicitud Plazas Termalismo Social Imsero 2018.....	24
- TERMALISMO. De Ruta por los Balnearios Aragoneses.....	25
- Zaragoza, Capital Voluntariado para sensibilizar la labor social en Aragón.....	26
- CUENTO DE NAVIDAD.....	28
- NUTRICIÓN. Alimentos contra el Frío.....	29
- CONVIENE SABER.....	30
- EL ABOGADO RESPONDE. El Justicia de Aragón.....	31
- RELATOS. Seis de enero.....	33
- IV Rastrillo de la Ilusión.....	34
- BIENESTAR. ¿Residencia = Aislamiento?.....	35
- EFEMÉRIDES. Héroes españoles en el Holocausto.....	36
- PÁGINA ABIERTA. El Rey del Amor.....	38
- OPINIÓN. El Pesimismo y sus incógnitas.....	39
- HABÍA UNA VEZ... No sin mi Madre.....	40
- PSICOLOGÍA. Quiero que me escuches.....	41
- CON BUEN GUSTO.....	42

CONVENIO de COLABORACIÓN entre Asociación SENIORS EN RED - COAPEMA
 COAPEMA, emisor y receptor en un convenio de colaboración
 conjunta con la Asociación SENIORS EN RED



Era solo cuestión de tiempo formalizar el apoyo y las buenas relaciones ya existentes entre las dos entidades; por lo que, el pasado 18 de diciembre en la sede de COAPEMA y acompañados por otros vocales de la comisión permanente del mismo, doña Rosa Plantagenet-White, presidenta de SENIORS EN RED y don Francisco Javier Iriarte, presidente de COAPEMA, firmaron este acuerdo, en el que se ofrecen a las entidades miembros de COAPEMA, las actividades de voluntariado, que lleva a cabo la Asociación Seniors en Red.

La firma de este acuerdo permitirá además la programación de acciones y actividades en común, que redundarán positivamente en la sensibilización y la concienciación social, con el objetivo de optimizar la calidad de vida del colectivo de Personas Mayores.

La Asociación Seniors en Redes es una Institución de carácter benéfico asistencial y sin ánimo de lucro, cuyo objeto es la asistencia y acompañamiento de personas mayores, o que puedan encontrarse en riesgo de exclusión social por sus circunstancias personales a través de actividades de voluntariado.

El Consejo Aragonés de Personas Mayores va a iniciar esta nueva actividad con la vista puesta en todo Aragón con su inicio en Zaragoza. Auguramos una buena acogida y mejor realización a la magnífica y generosa idea de luchar contra la soledad de las Personas Mayores.

Vaya nuestro anticipado reconocimiento a la Asociación Seniors en Red, a su Junta Directiva y a sus Voluntarios

Consejo Aragonés de las Personas Mayores



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

Contacta a través de:



www.coapema.es



info@coapema.es



Don Coapema

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



**Premio Solidaridad
COAPEMA 2017**



coapema.es



CERCA DE 3 MILLONES DE EUROS PARA LA RECUPERACIÓN DEL COMPLEMENTO A LAS PENSIONES NO CONTRIBUTIVAS



Alrededor de 7.500 aragoneses, perceptores de pensiones no contributivas por invalidez o jubilación, recibirán unos 350 euros antes de fin de año.

Este complemento dejó de pagarse en 2010 ante las dificultades presupuestarias.

El Gobierno de Aragón, en su apuesta por garantizar los derechos de las personas más vulnerables, ha recuperado este año el pago del complemento a las pensiones no contributivas por invalidez o jubilación lo que permitirá a los perceptores ver incrementada en un 6,7% la cuantía anual de su pensión.

El Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) destinó a este fin 2,8 millones de euros, una partida que beneficia a los cerca de 7.500 aragoneses que perciben las pensiones no contributivas de la Administración General del Estado.

EL GOBIERNO DE ARAGÓN ABRE EL PROCESO PARA ELABORAR UN PROYECTO DE LEY DE DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD



El Gobierno de Aragón "considera imprescindible la configuración de un marco jurídico que remueva los impedimentos que priven del pleno ejercicio de sus derechos a las

personas con discapacidad, de modo que se sitúen en iguales condiciones que el resto de los ciudadanos".

Para ello, el consejero de Presidencia, Vicente Guillén, y la consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, M^a Victoria Broto, firmaron el 13 de noviembre, una orden conjunta para "iniciar el procedimiento para la elaboración del Proyecto de Ley de Derechos y Obligaciones de las Personas con Discapacidad". Pues "las personas con discapacidad conforman un grupo particularmente vulnerable y numeroso para el que deben establecerse las condiciones necesarias en orden a evitar la restricción de sus derechos básicos que condicionan u obstaculizan su desarrollo personal, así como el disfrute de los recursos y servicios disponibles, y la posibilidad de contribuir con sus capacidades al progreso de la sociedad".

"ORGANIZA, ORGANIZANDO, MENOS DESPERDICIOS ALIMENTARIOS ESTAMOS GENERANDO"



El Departamento de Desarrollo Rural y Sostenibilidad del Gobierno de Aragón puso en marcha el pasado mes de octubre una campaña de sensibilización ambiental en materia de desperdicio alimentario en los hogares de Aragón, denominada "Organiza, organizando, menos desperdicios alimentarios estamos generando". Con la intención de ayudar al consumidor a organizarse para desperdiciar menos alimentos.

La acción se desarrolló en cadenas de hipermercados y supermercados de todo el territorio aragonés

Del total del desperdicio alimentario generado en la cadena alimentaria (producción, distribución, restauración, hogares) un 42% proviene de lo que se desperdicia en los hogares, por lo que resulta de vital importancia la información a los consumidores y la sensibilización con la finalidad de modificar este comportamiento.

Esta campaña forma parte de las acciones organizadas por la Dirección General de Sostenibilidad en el marco de la Semana Europea de la Prevención de Residuos 2017, proyecto de sensibilización en materia de prevención de residuos, promovido por la Comisión Europea, donde por tercer año consecutivo el departamento actúa como coordinador en la Comunidad Autónoma de Aragón.

III Concurso de Fotografía COAPEMA 2017

“La Imagen de las personas mayores en la sociedad actual”



2018

El jurado del tercer concurso de fotografía constituido por COAPEMA y otras Entidades Colaboradoras, después de constatar la excelente calidad de las obras presentadas en cuanto a la técnica fotográfica y su estrecha relación con el lema de este tercer concurso “la imagen de las personas mayores en la sociedad actual”, y tras estudiar minuciosamente cada una de ellas, optó por seleccionar las doce fotografías que a su juicio reunían las cualidades idóneas para formar lo que serán las ilustraciones que conformarán cada uno de los doce meses del calendario del año 2018 y que representará la filosofía de COAPEMA durante todo el periplo anual.

No solo la fotografía es una actividad muy recomendable para las personas que ya tenemos una edad y como consecuencia una experiencia demostrada en los diferentes campos que cada uno ha tenido que concurrir durante toda su vida, también, como un magnífico entretenimiento, podemos recurrir a la coquetería y a ese punto vanidoso que nunca debemos perder. Así lo entienden muchos mayores que disfrutan al otro lado de la cámara.



XI Edición Premios Peón de La Fundación Rey Ardid



Premios que reconocen la labor de personas, instituciones, entidades y empresas que se implican activamente en la defensa de los derechos de las personas con dificultades, así como en su integración social y laboral.

El Patio de la Infanta acogió el pasado 18 de diciembre la XI edición de los Premios Peón de la Fundación Rey Ardid. En la que se reconoció la labor de la Fundación Banco de Alimentos de Zaragoza, el Coro Arcadia de la Fundación Agustín Serrate, la empresa HMY Yudigar, y al Instituto Aragonés de Empleo, por su contribución a la inserción social y laboral de personas con especiales dificultades.

En el acto estuvieron presentes la consejera de Economía, Marta Gastón, quien fue la encargada de recoger el premio al INAEM y de clausurar la gala; la consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, María Victoria Broto; el consejero de Sanidad, Sebastián Celaya; así como otras autoridades y representantes de los principales entes sociales de Aragón.

Durante el acto el presidente de la Fundación Rey Ardid, Alfonso Vicente, señaló que "este día es el más importante de la Fundación Rey Ardid para reivindicar el papel de la economía social". El señor Vicente destacó que, en la Fundación "quieren crecer en capital humano, social e intelectual. En un modelo de sociedad y de economía solidaria".

Los Premios Peón

Por parte de la Fundación del Banco de Alimentos de Zara-

goza, recogió su premio don José Ignacio Alfaro, quien agradeció "un premio que reconoce una labor que desearía que no tuviera que realizarse". Alfaro destacó: "ese sería nuestro objetivo, desaparecer". El Banco de Alimentos Zaragoza ha sido premiado por ser un ejemplo de solidaridad, compromiso y sensibilidad sobre situaciones y dificultades relacionadas con las personas más desfavorecidas, especialmente en lo relacionado con la lucha contra el hambre.

Irene Usieto, la usuaria más veterana del Coro Arcadia de la Fundación Agustín Serrate de Huesca, recogió el galardón por su ejemplo de integración sociolaboral de personas con discapacidad asociada a una enfermedad mental grave. Usieto destacó que "sin una actividad como el coro, la vida de muchas personas en Huesca con enfermedad mental no sería la misma".

El director general de HMY, José Benito Pardo, recibió el galardón por su compromiso en la integración laboral de personas vulnerables y el apoyo concreto a los proyectos de integración laboral de la Fundación Rey Ardid. José Benito valoró enormemente el papel fundamental de la fundación, "sin su ayuda, sin su selección y sin la formación del personal que realizan, no tendríamos a muchos de los trabajadores que tenemos, un personal muy cualificado y, sobre todo, motivado".

La Consejera de Empleo, Marta Gastón fue la encargada de recibir el galardón al Instituto Aragonés de Empleo, por su labor en el impulso y el desarrollo de políticas de empleo y el apoyo que presta a los proyectos de Formación y Empleo de la Fundación Ramón Rey Ardid. Gastón manifestó el papel colaborador que "fundaciones como la de Rey Ardid realizan en la integración laboral de personas con algún tipo de discapacidad, algo que sería imposible sin su labor".

María Luisa Altarribas Alcaine y Mercedes Correa Rojas trabajadora del servicio de ayuda a domicilio Soy Hogar, así como Araceli García Lardiés trabajadora en la residencia de Mayores de Gurrea, han recibieron el premio tras su jubilación en la Fundación.

El momento más emotivo de la noche fue cuando la hermana de Sandra Lázaro, terapeuta ocupacional de la Fundación, fallecida recientemente, recibía el Peón de Oro a título póstumo.



Daniel Villagrasa, colaborador, y Miguel Rillo, tesorero, ambos de COAPEMA, asistieron al evento.

FIJAMOS tu prótesis removable

DESDE 65€ AL MES DURANTE 2 AÑOS

TRÁENOS TU PRÓTESIS



Centro Dental Torres Lear

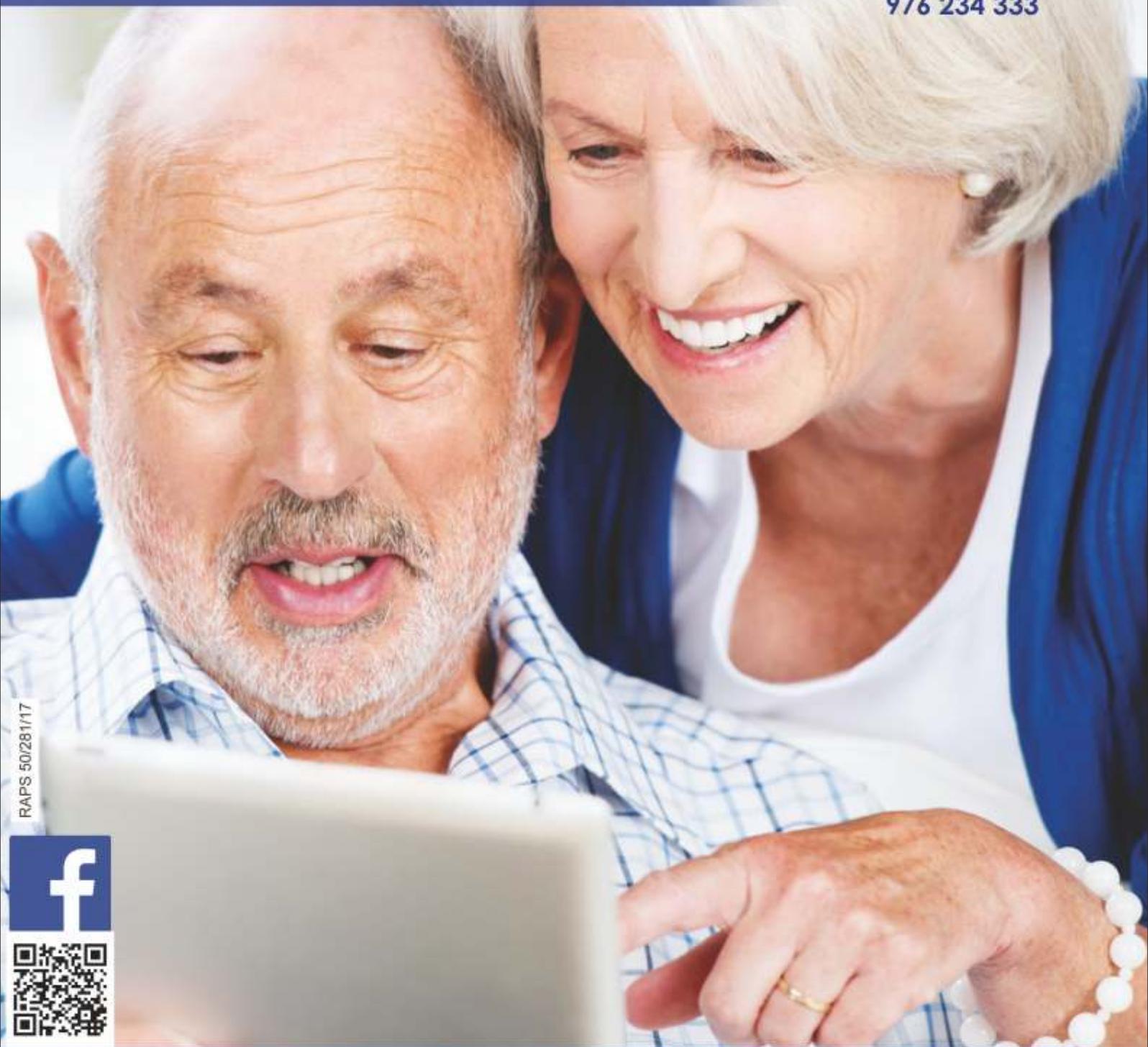
Pº INDEPENDENCIA, 5, entlo.

50001 Zaragoza

L-J de 9'00 a 20'00

V 9'00 a 15'00

976 234 333



RAPS 50/281/17



Seguridad y confianza

Oferta exclusiva para socios o familiares directos de COAPEMA

Primer visita y limpieza dental **gratis**

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

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

Calidad Sanitaria
Ad Qualitatem



clínica dental |

Visita de la Asociación de Mayores de GRAÑÉN a COAPEMA

8 de noviembre. Con motivo de ponerse al día en cuanto a las relaciones con COAPEMA y otros asuntos de interés, llegaron a nuestra sede el nuevo presidente, de la Asociación Comarcal Tercera Edad "El Castillo", de Grañén (Huesca) don Pablo Rivas, y doña María Belmote, nueva vocal de la Junta directiva.

Ambos acompañados de doña Pilar Catón, anterior presidenta de la Asociación, a quien tenemos el placer de conocer hace ya varios años, y que, nos comunica, seguirá colaborando como miembro de la nueva junta directiva.

Desde estas líneas, les deseamos lo mejor en la nueva trayectoria de unos y la continuidad de otros.



La Asociación de viudas "Isabel de Aragón" acoge en su sede a la Dirección General de Consumo



20 de diciembre. El Consejo Aragonés de Personas Mayores (COAPEMA), organizó una charla informativa sobre "La Factura Eléctrica" con la colaboración de la Dirección General de protección al consumidor del Gobierno de Aragón. Dicha charla y recomendación fueron impartidas por Carlos Peñasco, jefe del Servicio al Consumidor del Gobierno de Aragón, en la sede de la Asociación de Viudas "Isabel de Aragón", de Zaragoza.

Se recomienda prestar atención a la potencia máxima admisible de las regletas al adquirirlas, y no superarla.

El principal objetivo de estas charlas ha sido enseñar a conseguir optimizar el gasto eléctrico para conseguir un mayor ahorro, con consejos y orientaciones prácticas, así como el nuevo Bono social para las rentas más bajas.

Con este evento, al que asistió la directora general de Protección de Consumidores y Usuarios, Ros Cihuelo, se ha ce-

rrado el ciclo de información de este año 2017 y del que hizo un balance muy positivo, destacando la alta participación de particulares y colectivos ciudadanos.

Más de 40 personas asistieron a este encuentro, entre socias y simpatizantes. Por parte de COAPEMA, estuvo presente la vicepresidenta, M^a Pilar Andía, en todo momento acompañada por Rosa M^a Fernández, presidenta de la Asociación "Isabel de Aragón" que, como no podía ser de otra manera, ejerció magníficamente su papel de anfitriona.

El Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales es prioritaria la información y formación, así como la corrección y protección, de todas aquellas conductas que pudieran vulnerar los derechos de los ciudadanos en Aragón. También en Consumo.

La Inspección de Consumo controla diariamente los productos que pueden afectar a la seguridad de los ciudadanos a través de la Red de Alerta y, solo en este año, se han notificado 71 considerados pequeño material eléctrico, como adaptadores, prolongadores o regletas, llegando a retirarse 38 unidades.



Aragón sigue haciendo Historia

Dr. Fco. Javier Iriarte
Presidente de COAPEMA



El Monasterio de Sijena, comenzó a construirse en el Siglo XII, y fue en su tiempo famosísimo por su valor y por el prestigio de las reuniones, eventos, personajes y realezas que lo frecuentaban. La decoración, los lustros, lienzos, frescos, cuadros, monumentos funerarios etc., eran de tal calidad y valor, que cuentan que el conjunto artístico y religioso del monasterio de Sijena, de haber conservado todos sus tesoros, sería uno de los puntos museísticos más importantes de Europa

Pero para la mayoría de los mortales, que, con insistente frecuencia, hemos oído comentar los contradictorios recursos y más recursos sobre los tesoros del Monasterio de Sijena, no acaban de dejarnos cada vez más perplejos y desorientados los dimes y diretes, y las opiniones discordantes de los presuntos eruditos en el tema, que a lo largo de años vamos escuchando, hasta llegar al final feliz que todos los aragoneses esperábamos y deseábamos.

Sin embargo, y a pesar de esas discrepantes corrientes de opinión, interesadas en muchas ocasiones, aunque hayan hecho bambolear las ramas de nuestros pensamientos, no han llegado a alterar la solidez del árbol de nuestros principios.

Como sabemos en el año 1923, el Monasterio fue declarado Monumento Nacional. Lo que implicaría que las ventas realizadas antes de 1923 serían legales. Pero que, a partir de dicha fecha, su patrimonio quedaba automáticamente protegido de toda clase de ventas o actos, que pudieran alterar la esencia de su conservación y propiedad; ya que como ya hemos dicho, hablamos de un bien que a partir de dicho año 1923 tiene su patrimonio protegido.

Puestas así las cosas, para el común de nosotros, queda entendido, y no caben dudas de su situación legal desde ese momento. Los problemas comienzan a partir de la guerra civil de 1936, en la que ya entonces contaba Cataluña con una unidad de recuperación de patrimonio, y uno de sus miembros J. M. Gudiol y Ricart, fue a Sijena a recoger las piezas y restos que quedaban después de un incendio, cuyo origen misterioso y controvertido, no deja de ser deplorable. Ignoro de quien dependía esa unidad catalana de recuperación de patrimonio, pero legalmente a mi entender de lego en la materia, estaría bajo la jurisdicción del Estado, responsable del patrimonio y de su conservación, dado que ya era Monumento Nacional.

En todo caso, ya en 1939 se solicitó la devolución de las pie-

zas, sin resultado positivo. Y aquí comenzó un peregrinaje jurídico, que por si fuera poco en lugar de uno fueron dos peregrinajes. El digamos eclesiástico y el de Jurisprudencia oficial. Y como hablamos de un tema relacionado con el Monasterio, permitidme que haga una referencia: en el Nuevo Testamento, leemos cómo en un pasaje del Evangelio, Jesús se dirige a los que le preguntan con la moneda en la mano sobre el tema de tributos, de a quien corresponde cada cosa en derecho, y sabiamente les responde: Dad a Dios lo que es de Dios y al César lo que es del César.

La división de poderes ya se definía tan clara y era tan clara, que difícilmente podría haber una interpretación alternativa por parte de algunas autoridades civiles y religiosas de nuestro tiempo y entorno a lo que era evidente; y ya no digo la del aragonés noble y leal, que no puede comprender los titubeos de las alturas, ni de una cara ni de la otra de la moneda. Pero parece que en las alturas la vista falla, y no lo veían tan claro. Ni por parte de los responsables civiles ni religiosos

Sin embargo, no siempre ha sido así, sino al contrario y cabe señalar la defensa a ultranza de algunos representantes del clero, entre otros el prestigioso amigo Canónigo y Periodista D. J. A. G., como relata en el Heraldo de Aragón de 25 de mayo de 2015: "...Como dije, según la falaz interpretación del obispado ildense, este último punto contiene todos los preceptos enumerados en los cánones 1292-1294. Pero eso es falso" ... Y en otro párrafo continúa: "...Aburrido y decepcionado de las inacabables, tristes y vergonzosas historias de los bienes sacros oscenses exiliados, secuestrados, robados, estaba a punto de abandonar la batalla que durante tantos años he mantenido en este periódico" ... ¡Pero felizmente no abandonó!

Por ello hemos de reconocer efusivamente el desvelo, la persistencia y la puesta de su conocimiento y empeño en el bien común de Aragón, por parte de todos estos personajes civiles y religiosos, acreditados abogados, las diversas administraciones del Gobierno de Aragón y muy especialmente al Sr. Alcalde de Sijena, D. Ildefonso Salillas, que dice que esto ha sido una lucha de David contra Goliath. Tiene razón. Enhorabuena y gracias a todos por vuestra ingente pero fructuosa labor.

Aragón está de fiesta.

Un abrazo a todos.



Consejos de la Dirección General de protección de consumidores sobre:

Ros Cihuelo Simón
Directora General



LA



La Dirección General de Protección de Consumidores y Usuarios, consciente de la preocupación que el coste de la factura eléctrica supone en la economía doméstica de los ciudadanos, especialmente en aquellos colectivos más vulnerables, considera necesario informar a los consumidores de los términos más relevantes de nuestra factura y su influencia en el precio final, con objeto de que puedan elegir la fórmula más favorable a su consumo y ahorro de forma responsable.

Potencia contratada

Indica la potencia máxima que podemos utilizar con la tarifa que tenemos contratada. Este término es fijo.

Como ejemplo, una familia en una vivienda estándar, necesitaría una potencia de 3,45 Kw. Puede aumentar a 4,6 Kw según nº personas/metros cuadrados.

Si la calefacción y el agua caliente son de energía eléctrica, podría necesitar 5,75 Kw - 6,9 Kw en función nº personas/metros cuadrados.

Puede consultar la potencia más adecuada a sus necesidades en:

<http://www.bajatelapotencia.org/>

CONTRATOS Y TARIFAS

PVPC precio voluntario para el pequeño consumidor

El precio cambia cada hora en función del coste real de la energía. No obstante, se aconseja esta tarifa al suponer un ahorro:

- © no incorpora ningún coste añadido para asegurar el precio
- © los contratos no tienen letra pequeña ni servicios adicionales

© además, con Discriminación Horaria de dos periodos, podemos ahorrar conectando nuestros electrodomésticos en el horario más económico (de 22 a 12h en invierno, y de 23 a 13h en verano)

© y sólo disponiendo de PVPC podemos acogernos al bono social: descuento añadido del 25 o del 40% para rentas bajas; familias numerosas, pensiones mínimas

Consultar en cnmc.es. El listado de comercializadores de referencia PVPC.

Precio fijo durante 12 meses

El precio es el mismo durante todo un año, fijado libremente por los comercializadores de referencia.

Mercado libre

Contrato y precio libre, con cláusulas especiales y servicios adicionales en determinados casos.

LE PODEMOS ATENDER:
SERVICIOS PROVINCIALES DE CIUDADANÍA Y DERECHOS SOCIALES (Sección de Consumo)

HUESCA

San Jorge, 65 - Tel. 974 24 72 34

TERUEL

Tres de Abril - Tel. 978 65 40 26

ZARAGOZA

Paseo M^a Agustín, 16 - Tel. 976 71 52 43 / 976 71 52 44

DIRECCIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN DE CONSUMIDORES Y USUARIOS

Vía Universitat, 36, 6^a planta 50017 Zaragoza
www.aragon.es/consumo

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

900 12 13 14



VII Congreso Nacional de Alzheimer

Málaga - 9, 10 y 11 de noviembre de 2017



Cheles Cantabrana
Presidenta Confederación Española Alzheimer
Vocal Com. Permanente COAPEMA



SIGO SIENDO YO, DE NUEVO, SÍ

Los pasados días 9, 10 y 11 de noviembre se celebró en Málaga el VII Congreso Nacional de Alzheimer, organizado por la Confederación Nacional de Alzheimer (CEAFA), y que este año llevaba como lema "Sigo siendo yo", que lo fue también del Día Mundial del Alzheimer. No se trata de una casualidad. La normalización de la enfermedad de Alzheimer exige hacer visible el conflicto de las personas diagnosticadas de Alzheimer en fases leves.

El lema "Sigo siendo Yo" es una llamada de atención a la sociedad acerca de su actitud con las personas que tienen un diagnóstico de Alzheimer. Particularmente en los casos más tempranos, cuando los síntomas que habitualmente se asocian a la enfermedad aún no se han manifestado con la crueldad con la que lo harán, la señal del diagnóstico de Alzheimer ya marca de forma indeleble a la persona que lo sufre y la convierte, sin serlo aún, en un ser dependiente, carente de voluntad, a la que se le niega posibilidad alguna de decidir sobre su destino.

Llegará el momento en el que la familia, el cuidador, el tutor legal, deba asumir la pesada responsabilidad de tomar decisiones importantes sobre su familiar. Pero hasta que eso llegue, podemos hacer muchas cosas, y una de ellas es luchar contra la incomprensión social de las demencias, incomprensión que establece la definición de la enfermedad de Alzheimer en un ciclo final, arrebatando a la persona con Alzheimer su dignidad desde el mismo momento del diagnóstico

No es una tarea fácil. Mantener la dignidad de la persona con Alzheimer significa cambiar actitudes en familia y sociedad; perder el miedo y la desgana (si, también la desgana de aquellos que creen erróneamente que no les incumbe) y acometer el proceso que se inicia a partir del diagnóstico de forma consecuente, planificada y consensuada. Con los medios necesarios para que la atención sea integral, adaptada y sostenible. Hay que invertir en investigación biomédica para avanzar en el conocimiento de la enfermedad y mejorar los resultados de los fármacos en los pacientes. Hay que invertir en investigación social, para conocer el alcance de su impacto en las vidas de las personas, en los sistemas de protección social, en las mujeres, en los mayores, en las expectativas de futuro de los afectados.

El Alzheimer no es una enfermedad de viejos, casi el 10% de las personas diagnosticadas tiene menos de 65 años y cuando reciben el diagnóstico todavía están activos laboralmente. Los últimos estudios revelan que hay factores de riesgo que aumentan la posibilidad de una manifestación más temprana de la enfermedad y que se puede intervenir sobre esos factores que yo prudentemente y hasta que sepamos más denomino "aceleradores". Sabemos que España está sufriendo un crecimiento de envejecimiento demográfico más rápido que el resto de países de la Comunidad Europea. Que desde los sistemas socio sanitarios se está constatando el aumento de la demanda de cuidados profesionales por situaciones de dependencia y de vulnerabilidad. Con toda esta información, que llega desde distintas instancias, y aún pensamos que el Alzheimer no nos afecta a todos.





Pues bien, afecta a todos. Es una realidad que debemos asumir, si queremos dar una solución integral a las consecuencias de la enfermedad. Los grandes costes sociales, sanitarios, emocionales, económicos y de todo orden que presenta la enfermedad los pagamos en primer término el paciente y las familias, pero también la sociedad, que debe aportar recursos de forma creciente para hacer frente al problema.

El VII Congreso Nacional de Alzheimer fue inaugurado por su Majestad la Reina Doña Sofía, que tuvo una palabras de aliento y cariño para las personas con Alzheimer y sus familias, así como para las Instituciones en la búsqueda de soluciones. Tras el acto de inauguración, Ildelfonso Fernández, persona con Alzheimer y miembro del recién creado PEPA (Panel de Expertos de Personas con Alzheimer) leyó la ponencia plenaria haciendo hincapié en el lema del congreso "Sigo siendo yo".

Nos habló del momento del diagnóstico, de la experiencia de traspasar esa puerta que te convierte, sin transición, en un enfermo joven al que el dictamen llega en pleno desarrollo de su carrera profesional, cuando están afrontando la recta final antes de la jubilación. Es decir, en un momento de sus vidas en el que todavía tienen mucho que decir. "Que somos personas salta a la vista. Simplemente hemos recibido la noticia de que padecemos una enfermedad. Podía haber sido cualquiera, diabetes, cáncer, esclerosis, pero ha sido Alzheimer. El Alzheimer es una enfermedad más con la que hay que aprender a convivir en el entorno familiar, porque no sólo afecta a quien la sufre directamente, sino también al conjunto de la familia y, en especial, al cuidador principal", decía Ildelfonso en su discurso.

Siguió hablando de investigación, de atención socio sanitaria, se detuvo en el análisis de las consecuencias en el ámbito laboral en pacientes y cuidadores; habló de lo que la enfermedad supone en las familias, en la sociedad en la que el paciente se desenvuelve y comentó "no podemos olvidar que nosotros y nuestras familias vivimos en sociedad, en un entorno más o menos amplio que no siempre actúan de manera adecuada cuando conocen que un fami-

liar, un vecino, un amigo o un conocido tiene Alzheimer. El cambiar o modificar la actitud o el comportamiento, se haga con buena fe o no, es el principio de la estigmatización que esta enfermedad todavía sigue generando. Y la cuestión es que yo no he cambiado como persona por el hecho de tener un diagnóstico. "Sigo siendo yo", y así me gustaría que me siguieran viendo y tratando en todos los círculos sociales en los que me muevo". Ildelfonso acabó su discurso solicitando la aprobación unánime del futuro Plan Nacional de Alzheimer.

Pues bien, todos estos temas se tocaron en las diferentes sesiones de trabajo del congreso, que resultó muy fructífero y demostró que CEAFA tiene por delante un camino importante en el que su acción como organización no se queda sólo en el problema específico que quiere solucionar: las consecuencias de la enfermedad de Alzheimer sobre las personas, las familias y la sociedad, de las que en el congreso se habló con autoridad. El trabajo de CEAFA goza, además, de otra dimensión con un significado más profundo, una dimensión que reside en el ámbito de la relación humana y de las estructuras que construimos las personas. Todos juntos avanzamos en un proyecto compartido para transformar la sociedad y hacerla más acogedora con los más débiles.





El acceso a los Centros de Día y Residencias en Aragón



El acceso a los servicios sociales es un derecho de la ciudadanía tal y como lo define la propia Ley de Servicios Sociales de Aragón de 30 de junio de 2009.

La normativa que regula el régimen de los criterios de acceso y adjudicación en los centros de estancia diurna, y de alojamiento permanente (Residencias) que integran la oferta de la Red Pública del Gobierno de Aragón está reglamentada íntegramente en varias disposiciones en nuestra Comunidad:

La Orden de 21 de mayo de 2010, pretendió ordenar los criterios de acceso a las plazas en los centros de estancia diurna y de alojamiento permanente de la oferta propia del Gobierno de Aragón adecuándose a la puesta en marcha del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, (SAAD), creado por la Ley 39/2006, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia.

Posteriormente la Orden de 16 de abril de 2015 se formuló para paliar las repercusiones negativas sobre el sector de la discapacidad, derogando la Orden anterior de 21 de mayo de 2010, aplicándose a las plazas de centros y servicios integradas en la Oferta de la Red Pública del Gobierno

de Aragón comprendida por plazas de titularidad propia de la Comunidad Autónoma de Aragón, plazas de entidades locales aragonesas y plazas de entidades privadas, contratadas o gestionadas, y con la debida acreditación, según normativa en esta materia en la Comunidad Autónoma de Aragón.

Y la Orden de 25 de mayo de 2016 introdujo una serie de modificaciones agilizando la tramitación y el régimen de acceso y adjudicación de plazas en residencias y centros de día ofertados por el Gobierno de Aragón para mayores dependientes, estableciéndose un copago de un 80% de la capacidad económica mensual de los usuarios de residencias de mayores y del 25% en el caso de los centros de día, sin tener en cuenta el patrimonio de los mayores y garantizando un importe en concepto de dinero de bolsillo (19% del IPREM mensual).

La Red Pública del Gobierno de Aragón ofertada para el colectivo de personas Mayores, la integran los siguientes tipos de plazas:

- ©Plazas de estancia diurna asistencial(Centros de Día)donde las Personas Mayores reciben una atención integral durante el día, con un enfoque biopsicosocial, que pretende mejorar o mantener el mejor nivel de





autonomía personal y dar respiro a los cuidadores no profesionales, manteniendo a la persona en su entorno habitual el mayor tiempo posible.

⊗ Plazas de servicio de alojamiento residencial en cualquiera de los centros residenciales de la Red Pública de Centros y Servicios Sociales de Aragón, cuando no es posible la permanencia en el domicilio habitual. El tratamiento recibido es integral, de atención continuada y especializada según la situación de dependencia, grado de discapacidad, situación social y otras circunstancias personales del beneficiario.

Estas plazas residenciales pueden ser permanentes cuando el centro residencial se convierte en el domicilio habitual de la persona o temporales cuando su duración sea limitada en el tiempo debido a circunstancias puntuales.

Las personas que pueden acceder a esta Red de centros son:

- ☞ Personas en situación de dependencia con un grado reconocido efectivo, sean Personas Mayores o personas con discapacidad. Señalar que se consideran Personas Mayores aquellas que tengan 65 años o más a la fecha de inicio del procedimiento de asignación de plazas. Excepcionalmente se exime el requisito de edad cuando la tipología de plaza específica para Personas Mayores sea la más adecuada para la atención de un determinado usuario
- ☞ Mujeres mayores y mujeres con discapacidad víctimas de violencia mayores de 60 años, siendo beneficiarios también los ascendientes o descendientes incapacitados o en situación de dependencia a cargo de una mujer víctima de violencia que ingrese en una casa de acogida.

- ☞ Personas en situación de riesgo de exclusión social, donde se valore factores relacionados con la convivencia, la familia, la vivienda y la economía.
- ☞ Personas bajo la acción protectora de la Comisión de Tutelas y Defensa Judicial de Adultos.

En el caso de plazas de atención residencial, también se podrá reconocerse la condición de beneficiario:

- ⊗ Al cónyuge de la persona mayor dependiente o pareja estable no casada que acredite su inscripción en el registro de parejas estables no casadas.
- ⊗ A las personas que tengan relación de parentesco con la persona mayor dependiente, por consanguinidad o afinidad hasta el segundo grado, con una edad igual o superior a 60 años, convivan o dependan económicamente de ella y no dispongan de otros recursos sociales más adecuados a sus necesidades. Podrá excepcionarse el requisito de edad cuando la persona se encuentre incapacitada o en trámite de incapacitación.

La participación en los costes, tanto en los cónyuges, parejas estables no casadas o personas en relación de parentesco con la Persona Mayor dependiente que tengan la condición de beneficiario, se les aplicará el mismo régimen que al beneficiario dependiente titular del derecho de acceso al centro, sin tener en cuenta, sólo a estos efectos, como miembro de la unidad familiar, al otro cónyuge o pareja estable no casada. Solo contará la renta personal individual de cada uno de ellos. Al fallecer la persona en situación de dependencia las personas incluidas en este apartado, tras el fallecimiento podrán ser reubicadas en otro de la red pública de Centros y Servicios Sociales de Aragón que sea más adecuado a sus circunstancias.



Cerebro de hombre y cerebro de mujer

Dr. Francisco Morales Asín
Neurólogo



Recientemente hubo un parlamentario europeo que, en una intervención, comentó que la baja natalidad era porque las mujeres no se quedan en casa, que ellas son más débiles y menos inteligentes y otras ideas añadidas con respecto a diferencias entre sexos, ha quedado peor, incluso, que mi vecino de la casa de enfrente.

Es bien cierto que los cerebros de mujer y hombre son distintos, pero no es el uno superior al otro en consideraciones generales.

Cuantitativamente y estadísticamente los cerebros de ambos sexos, son muy parecidos, según algunos estudios, muy discretamente tan apenas perceptible, sería más inteligente el cerebro femenino. Otros estudios evidencian unos pocos puntos de ventaja al cerebro masculino, vaya que no hay diferencia.

Los cerebros tienen capacidades

distintas porque durante muchos miles de años, las sociedades humanas hubieron de organizarse para la subsistencia, de forma que aquella acomodación cerebral a los modos de vida, todavía subsiste. Por mucho tiempo en la historia de la humanidad, nuestros antepasados salían de la vivienda y se iban a cazar para contribuir a la alimentación de la familia, ellas quedaban en la caverna limpiaban el hogar y cuidaban a los niños educándolos y enseñándoles a hablar.

Los hombres debían organizarse y poder volver a casa y ellas debían realizar actividad social con las vecinas y cuidar a sus pequeños. Por ello el matrimonio Allan y Barbara Pease han publicado un libro titulado ¿Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no saben leer un mapa?

Es claro que hay una diferenciación sexual tanto en evidencias corporales como en el cerebro, y ello se

debe a una secreción de hormona masculina que baña al feto entre la semana 9 y 16 del embarazo, de manera que, dependiendo de su concentración y cantidad, configurará la diferenciación sexual (genitales y cerebro).

Las mujeres tienen una mayor capacidad en la fluencia verbal, la memorización de las palabras se desarrolla antes en niñas que en niños. Los hombres son mejor en el razonamiento matemático. Las mujeres son más capaces de interpretar las expresiones gestuales y de identificar colores. Las mujeres tienen mejor visión periférica. Sabido es que salvo los modistos los hombres solemos ponernos las camisas y corbatas que no encajan, por su color, con los pantalones, por ello hemos de recibir de buen grado las recomendaciones y los consejos en la elección de vestimenta, que nos sugieren nuestras mujeres.

Los hombres entienden mejor los elementos espaciales y se orientan mejor, como dicen los Pease saben interpretar los mapas, aunque no saben escuchar.

Es bien sabido que una mujer, es capaz de hacer varias cosas al mismo tiempo, puede estar enseñando al niño a deletrear, se encuentra partiendo un pan y además habla por teléfono. Los hombres no pueden hacer más que una cosa.

Las mujeres son emotivas al hablar, ya que expresan en su cara aquello que están contando, su facies expresa enfado, alegría, o rencor, los hombres son literales, dicen lo que sienten, pero sin el acompañamiento gestual

¿Tienes una urgencia dental? (Parte II)

Comentábamos en nuestro artículo anterior que la mayoría de las urgencias dentales no son tan severas como otras urgencias médicas. El dolor intenso es lo más preocupante, pero no entrañan riesgo para la salud.

La solución siempre está en el dentista, pero te damos algunos consejos por si no puedes acudir a la clínica inmediatamente.

Si tienes dolor dental

Puede significar caries, enfermedad periodontal o síntomas de bruxismo.

Es muy importante una exploración completa en el dentista para identificar la raíz del dolor dental y prescribir el mejor tratamiento.

A corto plazo, el mejor modo de reducir la inflamación es el método 3-3-3: tres ibuprofenos, tres veces al día, durante tres días. Al controlar la inflamación se reduce el dolor.

Si se rompe, agrieta o astilla un diente

Si no te duele ya tenemos algo ganado. En la mayoría de las ocasiones no hay dolor, aunque es normal experimentar mayor sensibilidad al frío y al calor.

Ante una pequeña grieta se podrá hacer un empaste, pero si es una rotura grande, necesitarás una corona. Cuando la grieta es a lo largo de todo el diente, será necesaria una extracción y después colocar un implante.

Cuando llames a la clínica dental indícales todos los detalles que puedas, así prepararán mejor tu cita. Puedes decirles si: "se rompió la cúspide", "se partió la mitad del diente" o "se cayó un empaste". Si puedes enviar una foto por email ó por WhatsApp, mucho mejor.

Comida atrapada entre los dientes

Cuando un resto de comida, semillas o palomitas de maíz se queda atrapado entre los dientes o entre el diente y la encía, nuestro cuerpo reacciona de forma natural y lo ataca causando una inflamación y dolor en el área.

Utiliza seda dental para expulsar el resto. Si son la causa del dolor, pasar la seda lo aliviará inmediatamente.

Si te ocurre muy a menudo, quizá necesites conseguir más espacio entre los dientes para que los restos no se puedan volver a quedar ahí, y resolver así el problema a largo plazo,



Si te cortas o quemas la lengua

La lengua es muy resistente, pero cuando se lesiona se inflama y duele muchísimo. Haz que te la miren tan pronto como sea posible, aunque parezca menor, las lesiones se pueden infectar. Además te impedirá hablar bien y te costará comer.

Hasta que llegues a tu cita con el dentista puedes chupar un cubito de hielo. ¡No te lo dejes puesto que se puede quedar pegado en la lengua!

Proceso post-operatorio

Tras una cirugía dental, durante el proceso post-operatorio puede aparecer dolor, hinchazón, un hematoma e incluso fiebre. Son síntomas completamente normales, pero durante unos días no realices trabajo o ejercicio físico importante.

Un absceso en las encías:

Es como un granito amarillo, rojo, o blanquecino en la encía. Puede indicar una infección en el diente o en la encía, lo que significa que necesitarás una endodoncia o una extracción. En algunos casos será necesario antibiótico y hacer una radiografía.

Acude al dentista inmediatamente, ¡y sobre todo no se te ocurra abrirlo como una espinilla!

*Elige cómo vivir,
elige Centro Dental Torres Lear*

2018 Año Europeo del Patrimonio Cultural

Destinado a celebrar la diversidad y riqueza de la cultura europea.

Esta iniciativa también pretende concienciar sobre la historia y valores europeos, así como reforzar el sentimiento de identidad europea. Al mismo tiempo, llama la atención a las oportunidades que ofrece nuestro patrimonio cultural y a los desafíos a los que se enfrenta, como el impacto de la revolución digital, la presión medioambiental y física a los sitios patrimoniales y el tráfico ilegal de objetos culturales.

Principales objetivos de este Año Europeo:

- ⊙ Promover la diversidad cultural, el diálogo intercultural y la cohesión social.
- ⊙ Destacar la contribución económica del patrimonio cultural a los sectores creativos y culturales, incluyendo a las pymes y al desarrollo local y regional.
- ⊙ Enfatizar el papel del patrimonio cultural en las relaciones exteriores de la Unión Europea, incluyendo la prevención de conflictos, la reconciliación postconflicto y la reconstrucción del patrimonio cultural destruido.



Visita a la muralla medieval de Teruel

Recientemente, un grupo de personas realizamos una visita a la muralla medieval de Teruel en el tramo comprendido entre la plaza de San Miguel y la llamada torre del Agua que, tras la restauración realizada en 2009, fue abierta al público este año para visitas turísticas.

En su interior hay una exposición, diseñada por el historiador Rubén Sáez, relativa a la Guerra de los Dos Pedros, que en el siglo XIV enfrentó a Pedro I de Castilla y a Pedro IV de Aragón. Durante ese conflicto bélico, el monarca castellano tomó la ciudad y Teruel sufrió un asedio que, según este historiador, marcó el urbanismo de la capital, ya que se hicieron reformas en la muralla en este sector porque se detectó que era el más vulnerable, y se construyeron los aljibes para garantizar el suministro de agua a la ciudad.

En las salas interiores de la muralla se pueden contemplar una serie de paneles sobre esta guerra medieval y tres proyectiles de piedra de esta etapa, uno de 34 kilos de peso y dos de unos 90 kilos, armas de mano y equipamiento de los soldados que lucharon en este conflicto, así como diversas máquinas de guerra, tres de ellas de tamaño real y otras 17 reproducidas en maquetas de gran formato. También pudieron ver las técnicas constructivas utilizadas en la

Antonia Gracia Guitarte
Vocal de la Com. Pte. COAPEMA



muralla y en el acueducto-viaducto, incluyendo la reproducción de una grúa similar a las empleadas para llevar a cabo ambas obras.

La visita tiene también el atractivo de las vistas panorámicas desde el paso de ronda, inusitadas hasta el momento, y otra forma más interesante de contemplar el acueducto-viaducto de Los Arcos, adosado a la torre del Agua, diseñado por Pierres Vedel, y construido en el siglo XVI para abastecer a la ciudad desde la Peña del Macho.

VI JORNADA ARAGONESA DE BUEN TRATO A PERSONAS MAYORES

El pasado 27 de noviembre, tuvo lugar en Teruel, en el salón de actos del "Centro de Día Santa Emerenciana", la VI Jornada Aragonesa de Buen Trato a Personas Mayores. El acto se transmitió por la web a través de COAPEMA Digital, lo que supuso una interesante novedad, gracias al trabajo de dos voluntarios de COAPEMA.

Abrió el acto nuestro presidente, Francisco Javier Iriarte, quien habló del buen trato porque, según dijo: "Antes hablábamos de maltrato y ahora lo hemos cambiando, lo hemos dejado atrás; queremos iniciar una nueva etapa, para comprometer a la sociedad en el buen trato hacia este colectivo que nosotros representamos".

En el acto de inauguración habló también el director provincial del IASS en Teruel, José Antonio Sánchez, quien se refirió al esfuerzo de la Administración, a través de las inspecciones, para conseguir la mejor atención posible hacia las personas mayores, resaltando la necesidad de conseguir una mayor educación y sensibilización en adultos y en niños.

El concejal de Servicios Sociales en el Ayuntamiento de Teruel, Joaquín Tomás, manifestó que las personas mayores se merecen el respeto, el agradecimiento y el cariño de todos, porque son uno de los activos más importantes de nuestra sociedad.

Habló también la vocal de Coapema en Teruel, Antonia García, que reconoció, expresamente, la labor de los cuidadores, algo que ella misma había vivido en persona.

Siguiendo con el programa, la Dra. Paloma González García, Jefe de Servicio del Hospital San José, y presidenta de la Sociedad Aragonesa de Geriatria y Gerontología, nos dio una magnífica charla sobre "El papel del geriatra en la prevención del maltrato".

Cerró el ciclo de charlas Doña Rosa M^a Cantabrana Alutiz, presidenta de CEAFA y Vocal de la Comisión Permanente de COAPEMA, que nos habló de: "Los cuidadores, Actitudes del Buen trato".

En el acto de clausura estuvo presente el director de la residencia Santa Emerenciana, Jesús Lázaro, y la alcaldesa de Teruel, Emma Buj, quien manifestó, una vez más la satisfacción de recibir una vez a COAPEMA en la ciudad y de albergar actividades tan humanas como necesarias en la atención y defensa a las personas mayores.

En definitiva, una jornada muy interesante que esperamos siga surtiendo efecto en nuestra sociedad, y cada vez sean menos los casos de maltrato a las personas mayores.

Redacción COAPEMA



V JORNADAS DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL 2017-2018

PROYECTO: "Cuando yo tenía tu edad"

Julián Romeo
Socio de AMUEZ
Vocal Coordinador
Programas Intergeneracionales COAPEMA



Las Jornadas de Solidaridad Intergeneracional en las Aulas inician su quinto curso de andadura con la Comarca del Matarraña.

Después de la 1ª reunión informativa de presentación del Proyecto de COAPEMA, "Cuando yo tenía tu edad", a la Federación Comarcal de Jubilados y Pensionistas del Matarraña (FECOJUPEMA), celebrada el 30 de noviembre de 2017, en la sede de la Asociación de Personas Mayores de Calaceite, en la que se dieron cita más de 22 representantes de las distintas asociaciones que componen FECOJUPEMA, se acordó que sería en el Colegio Rural Agru-

pado (C.R.A.) de esta localidad donde se iniciaría esta actividad, para luego extenderla al resto de C.R.A. de la comarca del Matarraña dado el interés y el entusiasmo manifestado por los Colegios y las Asociaciones de Mayores de la zona.

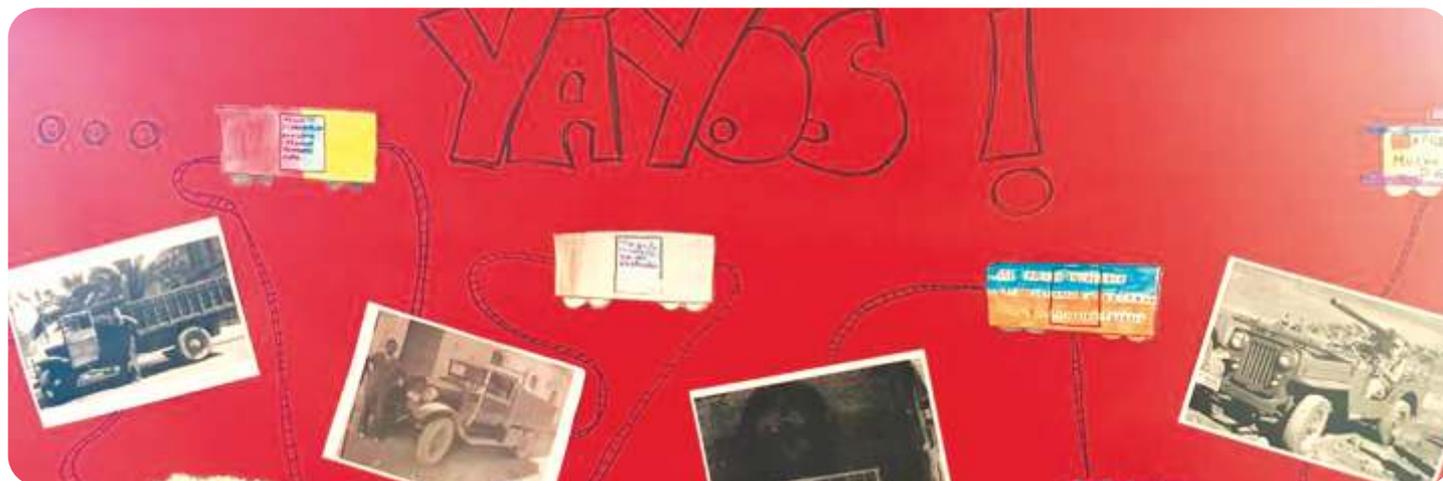
Nuestro compañero de la Comisión Permanente Ismael Gerique promotor de la actividad en la comarca del Matarraña nos cuenta como fue ese:

PRIMER ENCUENTRO INTERGENERACIONAL EN LAS AULAS EN LA COMARCA DEL MATARRAÑA

"El pasado 11 de diciembre, los alumnos de primaria del colegio de Calaceite, tuvieron la presencia de unos profesores muy especiales, ¿y por qué no?, que sabían muchas cosas. Los mayores, voluntarios de la Asociación de Calaceite, les dieron una lección de cómo era la vida "Cuando ellos tenían su edad".

En este caso concreto el tema a desarrollar era el transporte en aquellos tiempos. Los mayores relataron y explicaron con la ayuda de fotos antiguas, los cambios experimentados desde entonces. Tal vez el ejemplo más emotivo, fue cuando tuvieron que emigrar en busca de un trabajo digno a otras zonas: Zaragoza, Barcelona... Tenían que coger el tren, las estaciones estaban a 4 ó 5 kms. para ello utilizaban los carros, con caballerías, mulos y burros.





ENCUENTRO INTERGENERACIONAL. Después de la charla con nuestros jubilados hemos querido darles las gracias por su visita montando un mural. Cada uno hemos pintado una locomotora con una frase de lo que más nos gustó de su visita. ¡¡¡¡¡OS QUEREMOS MUUUUUUCHO YAYOS!!!



Anécdotas y preguntas por parte de los alumnos, muchísimas.

Los objetivos, creo, se cumplieron entre los jóvenes: desmitificar los prejuicios que muchas veces tienen de los mayores. De los mayores, el sentir el CALOR, que hacía muchos años que no lo notábamos. ¡Que sensaciones!

El acto fue inaugurado por el presidente de Coapema, Fco. Javier Iriarte, el alcalde de Calaceite, José María Salsench, el director del Colegio de Calaceite, Rubén Pallarés y el presidente de FECOJUPEMA José Lombarte.

Esperamos que el proyecto tenga continuidad, y pueda llevarse a todos los pueblos de la Comarca del Matarraña.

Por último, deciros a todos y todas que habéis colaborado en este evento: Muchas gracias. Muy especial para los niños-niñas (els chiquets i les chiquetes), del Colegio de Calaceite.

Ismael Gerique

APERTURA DE SOLICITUD PLAZAS DE TERMALISMO SOCIAL IMSERSO 2018



Las solicitudes pueden hacerse según el calendario siguiente:

- ⊙ Con prioridad en la adjudicación de plaza: Hasta el 4 de enero de 2018. Para los turnos de los meses de febrero hasta agosto de 2018, ambos inclusive.
- ⊙ Con prioridad en la adjudicación de plaza: Hasta el día 11 de mayo de 2018. Para los turnos de los meses de septiembre a diciembre, ambos inclusive.
- ⊙ Para su inclusión en la Lista de Espera de Plazas: Hasta el 31 de octubre de 2018. Para la cobertura de plazas que vayan quedando vacantes por distintos motivos.

Los requisitos para participar en el programa son:

1. Ser pensionista de jubilación o incapacidad permanente del Sistema de Seguridad Social español.
2. Ser pensionista de viudedad con cincuenta y cinco o más años de edad del Sistema de Seguridad Social español.
3. Ser pensionista por otros conceptos o perceptor de prestaciones o subsidios de desempleo, con sesenta o más años de edad del Sistema de Seguridad Social español.

Solicitudes e información:

Presencialmente o por correo postal:

- ⊙ En la sede de la Dirección General del IMSERSO, avenida de la Ilustración, s/n, con vuelta a calle Ginzo de Limia, 58, 28029 Madrid.
- ⊙ En los Centros del IMSERSO y en los órganos que designen las comunidades autónomas que han asumido las funciones y los servicios del IMSERSO.

Las solicitudes estarán disponibles en los servicios sociales municipales de su localidad, centros de salud y Hogares de la red de centros del IASS o descargarse en la página web del IMSERSO.

Más Información:

Correo-e: buzon@imsero.es
 Internet: sede electrónica del Imsero
 Teléfono: 901 109 899

4. Ser asegurado o beneficiario del Sistema de la Seguridad Social español, con sesenta y cinco o más años de edad.

Los usuarios, podrán ir acompañados por su cónyuge o, en su caso, por pareja de hecho o persona con la que se constituye una unión estable y de convivencia con análoga relación de afectividad a la conyugal, sin necesidad de que estos reúnan alguno de los requisitos exigidos a los usuarios.

Podrán participar, también, las personas de nacionalidad española, que residan en el extranjero, siempre que perciban una pensión del Sistema de Seguridad Social español y cuenten con la edad exigida y requisitos previstos antes mencionados.

Será necesario precisar los tratamientos termales solicitados y no padecer trastornos de comportamiento que alteran la convivencia, así como poder valerse por sí mismos. Recordar que se debe alcanzar una puntuación de acuerdo con la baremación establecida en la normativa.

Los requisitos se acreditarán al IMSERSO en la propia solicitud mediante declaración responsable efectuada por la persona solicitante y, en su caso, por su acompañante.

En todo caso, la concesión de plazas está condicionada a la disponibilidad de las mismas, por parte del IMSERSO, en los establecimientos termales.

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



Para finalizar el programa de "Ruta por los Balnearios Aragoneses" organizado con la Asociación Balnearios de Aragón, un último grupo de personas mayores se desplazó el pasado 10 de noviembre hasta la localidad zaragozana de Jaraba, para visitar el BALNEARIO SERÓN.

Sus anfitriones ya conocían bien nuestro itinerario, pues en fechas anteriores ya nos recibieron en el Balneario Sicilia. Y, como ya es costumbre en ellos, su acogida fue muy agradable; tanto el director, don Miguel Álvarez, como Montse Sánchez, su relaciones públicas, nos acompañaron durante toda la jornada, atentos en todo momento a las necesidades de los visitantes.

Tras el apetitoso desayuno de bienvenida, los acompañantes tuvieron la oportunidad de hacer uso de la hidroterapia de los tratamientos termales, o de disfrutar de la naturaleza por los jardines del entorno.

A continuación, el doctor Guillén dio una charla muy interesante sobre las instalaciones del balneario, de los tipos de terapia y las propiedades minero medicinales de sus aguas.

Para finalizar la estancia en el Balneario, una vez terminado el coloquio, se abrió una sesión de baile en la que todos sus participantes disfrutaron de tal sorpresa.

Antes de retomar la vuelta a casa, todavía quedó tiempo de entrar en Jaraba para visitar el Museo del Recortable.

Cumplidas las expectativas.

Con esta visita finaliza una primera experiencia que COAPEMA comenzó con entusiasmo y empeño, en la que se abrió un abanico de posibilidades, de visitar nuestros tesoros naturales, Centros de Hidroterapia, con sus efectos saludables, como son los magníficos Balnearios de Aragón para la:

- ☉ La promoción de la Salud y de la Vida Saludable a través de las Aguas,
- ☉ La promoción del ejercicio físico,
- ☉ La promoción de los Balnearios Aragoneses,
- ☉ El conocimiento del territorio aragonés,
- ☉ El Asociacionismo, Relación, Participación, Etc.,

Quienes nos han acompañado a lo largo del año y en las distintas visitas han manifestado su satisfacción por haber tenido la oportunidad de conocer a fondo las instalaciones y características de los Balnearios, y de la posibilidad de poder elegir estancias más largas. Deseando así, que este programa no sea el último y se vuelva a repetir en un próximo futuro.

Porque las expectativas de COAPEMA no terminan aquí. Van más allá y seguirá trabajando para ampliar la atención y cuidado hacia las Personas Mayores en Aragón.

Hasta la próxima. Seguiremos informando.

Zaragoza, capital del voluntariado para sensibilizar y proyectar su labor social en la sociedad aragonesa



El I Congreso Aragonés del Voluntariado dirigido a personas y organizaciones que se mueven en torno a esta tarea solidaria, ha sido uno de los más importantes encuentros para el sector.

Durante los días 13 y 14 de diciembre, unas 600 personas se congregaron en el Patio de la Infanta de Zaragoza, en dos intensas jornadas para profundizar en los aspectos que afectan al voluntariado y dar sensibilidad social a una labor en la que ya participan más de 35.000 personas en la Comunidad Autónoma.

La Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, María Victoria Broto, inauguró el congreso destacando la gran labor de todas las personas voluntarias que hay en Aragón, recordando que esta iniciativa nace del éxito cosechado en el evento nacional que se celebró el año pasado en Huesca. "Con este congreso se pretende reflexionar sobre la importancia del voluntariado, porque significa el que las personas aporten a la sociedad todas las capacidades que tienen para mejorar la sociedad"... Además, recordó que, durante los dos días que durará el congreso, también se aprovecharía para tratar el tema de la Ley del Voluntariado, que ya se encuentra en las Cortes y que dijo: "espero se apruebe muy pronto".

Tras la inauguración oficial, se procedió a la entrega de los I Premios Aragoneses al Voluntariado. Estos galardones reconocen la labor de distintas entidades y personas al frente de proyectos sociales. Los homenajeados en esta primera edición fueron: la Coordinadora Aragonesa de Voluntariado, la Plataforma de Voluntariado de Aragón, la Federación Aragonesa de Solidaridad, Seo BirdLife, la Fundación Amantes de Teruel y Fundación Bodas de Isabel, el Club Ciclista Caspolino, FAPAR, ASPANOA, Scouts de Aragón ASDE, la Agrupación de Voluntariado de protección civil de Comarca de Matarraña y Jesús Lasheras.



A continuación, Gervasio Sánchez fue el encargado de dar la ponencia inaugural del Congreso bajo el título "la dignidad es lo que importa". En ella, el fotógrafo y periodista aragonés relacionó su trabajo actual como fotoperiodista en lugares de conflicto con la labor voluntaria. "El voluntariado forma parte básica de la sociedad. Conozco más de 100 países del mundo y los que mejor funcionan son los que más voluntarios tienen. Por eso creo que es muy importante empezar a formar a las personas en este aspecto desde edades muy tempranas; porque el voluntario hace que una sociedad sea más generosa, empática más con los grandes problemas que hay en el mundo y que la propia sociedad se vuelva más autocrítica y más sensible al dolor ajeno", explicó Gervasio, quien recordó que en su juventud también fue uno de ellos y que, gracias a eso, hoy es como es.

Ya por la tarde, responsables de instituciones humanitarias y fundaciones como Francisco Barreña de Cruz Roja, Ana Laliena de Cruz Blanca Huesca y José María Usón de Fundación Federico Ozanam conversaron sobre los beneficios del voluntariado y los retos hacia el reconocimiento de esta



Los I Premios Aragoneses al Voluntariado reconocieron la inestimable labor de doce entidades y personas al frente de proyectos sociales



importante labor social. Por último, la jornada se cerró con una mesa redonda en la que se puso de manifiesto el valor añadido del voluntariado en la sociedad y en las organizaciones. En el debate participaron David Berrueco de Special Olympics Aragón, Belén Portolés desde YMCA, Jaime Esparrach de Cáritas Aragón y Rosa Plantagenet-White de Seniors en Red.

Además de las ponencias y mesas redondas, el I Congreso Aragonés de Voluntariado contó con una feria de stands en la que 34 entidades con voluntariado exponen sus acciones desde diferentes ámbitos de actuación tales como el social, internacional de cooperación al desarrollo, ambiental, cultural, deportivo, educativo, socio-sanitario, ocio y tiempo libre, comunitario y de protección civil. Un total de 15 stands informativos donde las asociaciones e instituciones públicas ofrecieron todo tipo de información sobre voluntariado en una feria abierta al público.

El I Congreso Aragonés del Voluntariado continuó el día 14

con más ponencias, debates y mesas redondas erigiéndose como una gran oportunidad para fomentar, dar visibilidad y reconocer esta labor, así como para actualizar conocimientos y mejorar la gestión del voluntariado.

Después de interesantes y productivas actividades, para poner en valor y dignificar la labor de estas generosas y magníficas personas, el I Congreso Aragonés de Voluntariado cerró sus puertas con un reconocimiento al papel de los voluntarios como motor impulsor de las entidades sociales

Bajo el lema "Voluntariado PLUS. Creando puentes", Zaragoza se ha convertido en la capital del voluntariado para sensibilizar y proyectar la labor social de entidades que trabajan en toda la sociedad aragonesa. Esta cita concluye con la pretensión de convertirse en uno de los encuentros más importantes para el sector, tanto para organizaciones como personas a nivel individual, que se mueven en torno a esta tarea solidaria.

**LOS VOLUNTARIOS SOIS EL PATRIMONIO EMOCIONAL
MÁS IMPORTANTE QUE TENEMOS EN ARAGÓN**

Raúl Oliván Cortés, Director General de Participación Ciudadana, Transparencia, Cooperación y Voluntariado



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

Cuento de Navidad

Guillermo García Cedrón
Asoc. Jubil. CNP Zaragoza



Antes de que el lector prosiga en su curiosidad por esta narración creo que es obligado exponer que, como persona civilizada, aborrezco toda clase de terrorismo; entre ellos destaco las barbaridades sangrientas ocasionadas por el yihadismo. Y digo esto porque este cuento habla de la relación de un musulmán y un cristiano, compañeros de trabajo en una empresa del metal. Que conste -y yo lo creo- que no todos los seguidores de Alá tienen de su religión una idea criminal.

Brahim y Sixto son compañeros de trabajo en una fundición. El primero es marroquí de nacimiento, pero ostenta la nacionalidad española. De muy joven había recalado en nuestro país y conservaba su religión musulmana. Tenía estudios y en la actualidad alternaba su quehacer laboral con la función de imán de una modesta mezquita en la localidad de su residencia, donde trabaja en la empresa referida, teniendo como compañero a Sixto, de familia tradicional y cristiana. A veces, en los descansos de sus quehaceres profesionales, se había preguntado si eran felices con sus creencias religiosas.

Se acercaban los días en la Navidad y Sixto, había hecho una profunda amistad con su compañero de trabajo, se atrevió a invitarle a comer el día 25 de diciembre del año en curso, evento que compartiría con su familia. Brahim era soltero y su labor religiosa le hacía ser respetado por los seguidores del Islam. Tras pensárselo unos días, el invitado aceptó; con la condición de observar por su parte la prohibición de comer carne de cerdo y degustar bebidas alcohólicas. Como es natural, Sixto aceptó tales deseos.

Y llegó el día 25. Brahim se presentó en casa de su compañero a la hora

convenida y dieron buena cuenta de la exquisitez de la comida que había preparado la dueña de la casa. Las viandas estuvieron acompañadas por bebidas no alcohólicas para el invitado; para los demás, vino y cava para degustar los turrónes de postre. En atención a Brahim se sirvieron, también, unos dátiles.

En la sobremesa, Sixto se atrevió a preguntar al invitado el porqué de ignorar a Jesús y a su Madre en su religión. El imán, que siempre llevaba consigo en ejemplar de Corán, respondió que no era cierto que sus preceptos ignoraran la creencia en tales personajes. A tal efecto, abrió



su libro religioso y leyó la Azora (o Sura) XIX que, como todos estos capítulos del citado libro, comienzan con la invocación "En el nombre de Dios, el Clemente, el Misericordioso".

En el apartado que habla de la Anunciación, se puede leer:

"...Y recuerda en el Libro a María, cuando se alejó a un lugar oriental y tomó, lejos de ellos, un velo. Le enviamos nuestro Espíritu y éste tomó ante ella la forma acabada de un mortal. Ella exclamó: "¡En el Clemente me refugio ante ti, si eres piadoso!". Respondió:" Ciertamente,

yo el enviado de tu Señor para darte un muchacho puro". Ella dijo: "¿Cómo tendré un muchacho si no me ha tocado un mortal y no soy ligera?". Respondió: "Así ha hablado tu Señor: Eso es fácil para Mí y lo pondremos como aleya entre los hombres y como misericordia procedente de Nos. Es asunto decidido". Ella quedó encinta y se retiró con el Niño a un lugar apartado. Le llegaron los dolores del parto junto al tronco de una palmera. Exclamó: "Ojalá hubiese muerto antes de esto y estuviese completamente olvidada!". Pero Gabriel, desde abajo, le gritó: "¡No te entristezcas! A tus pies ha puesto tu Señor un arroyuelo. Sacude hacia ti el tronco de la palmera: te caerán dátiles maduros; come, bebe y tranquilízate. Si ves algún mortal, dile:" Yo he hecho voto al Clemente de ayunar. Hoy no hablaré a ningún humano."

Sobre Jesús, Profeta de Dios, el Corán pone en boca del Niño: "Dios me ha dado el Libro y me ha hecho profeta; me bendice donde quiera que esté y me ha prescrito, durante el tiempo que viva, la plegaria, la limosna y cariño filial a mi Madre. Dios no me ha hecho violento, orgulloso. ¡Tenga la paz del día en que nació, del día en que muera y del día en que sea devuelto a la vida!".

Con una copa de cava, y una limonada por parte de Brahim, brindaron al finalizar la comida y la tertulia: "Por la felicidad de todos, porque ningún musulmán caiga en las redes yihadistas".

Terminaron la velada se despidieron: "Que la Paz sea contigo", por parte de Sixto y su familia. "Aleikum as Salam", respondió el invitado, que dio las gracias y apostilló: "Os espero en la Fiesta del Cordero (Yompur)."

Alimentos contra el frío

Mónica Herrero Martínez
Nutricionista



Sales a la calle y hace frío entras a cualquier sitio y con la calefacción hace demasiado calor, estos cambios de temperatura bruscos son los que nos hacen que determinadas bacterias y virus invadan nuestro cuerpo y hagan que pasemos esos largos y fastidiosos resfriados.

Con el invierno nuestras defensas se resienten y debemos protegerlas.

Se ha preguntado alguna vez ¿cómo puede protegerse?, pues bien, voy a dar algunas claves para que las tenga en cuenta.

Primero le quiero poner en antecedentes, nuestra primera barrera defensiva es nuestro aparato digestivo, es importante salvaguardar nuestra flora intestinal, ya que muchos resfriados o gripes cursan como una gastroenteritis, o con problemas en el aparato digestivo con vómitos, diarreas, etc.

Apunte bien, la alimentación tiene un papel importante dentro de las defensas.

Se podría hablar de muchos alimentos, voy a hablarles de algunos de ellos:

©Yogures o lácteos fermentados, debido a las bacterias lácticas que

contienen forman parte de nuestro sistema inmunológico, regeneran nuestra flora intestinal, deberíamos tomar todos los días uno o dos.

©Los cítricos, preventivos para los resfriados, debido a la vitamina que contiene, refuerzan nuestra inmunidad, así como otras frutas que también tienen un alto porcentaje de vitaminas y minerales. Tomar un zumo de naranja recién exprimido, ayuda a nuestras defensas, pero recuerde, tiene que ser, recién exprimido, no deben pasar más de 15 minutos, si no perderá parte de esas vitaminas tan importantes.

©Disfrute comiendo verduras y hortalizas verdes que contienen canti-

dad importante de las vitaminas del grupo B, refuerzan nuestras defensas; cocidas, a la plancha, al horno o en guiso, hay que consumirlas todos los días.

©Los frutos secos también son interesantes tomarlos, porque contienen oligoelementos que hacen que funcione mejor nuestro cuerpo, pero ¡cuidado!, contienen muchas calorías y sal, así que debe comer poca cantidad y tomarlos naturales. Le recomiendo que tome de 5 a 6 nueces diarias, ya que aparte de cuidar nuestras defensas son cardiosaludables, nos mantienen sano nuestro corazón.

©Los huevos y el pescado no pueden faltar en nuestra despensa, con importante cantidad de vitaminas como son la B12 en el huevo, primordial en nuestro funcionamiento digestivo y defensivo. Los omegas 6 del pescado importante para nuestro cerebro y defensas, consúmalos toda la semana.

En general, una alimentación variada y equilibrada, en todos los grupos de alimentos, nos hará estar en perfectas condiciones para pasar el invierno, no se olvide de tomar agua y de hacer algo de deporte, caminar será suficiente para mantener a raya a esos indeseados resfriados.



Claves para conseguir un uso de la calefacción más responsable eficiente y segura



Mantener la casa caliente llegados los meses de frío es una prioridad, pero también lo es no hacer un gasto excesivo que perjudique el medio ambiente y, también, el bolsillo del cliente.

La calefacción supone casi la mitad del gasto energético de los hogares españoles en invierno. Llegados los meses de frío, todos queremos llegar a casa y encontrarla confortable y caliente, pero esto supone una subida en la factura que no siempre puede afrontarse. Por eso, es importante seguir una serie de trucos y consejos, que ayuden a mantener la temperatura del hogar, consiguiendo reducir los gastos a final de mes y siendo más responsables con el medio ambiente.

***Mantener la temperatura de confort, esencial para ahorrar en la factura.** Una temperatura óptima y estable (alrededor de los 21 grados) durante todo el día puede suponer un ahorro de entre un 8 y un 13%, y para conseguirlo lo mejor es utilizar un termostato que nos ayude a controlar la temperatura. Además, el gasto se puede reducir aún más si se programa el encendido del sistema de calefacción, de esta manera, siempre que se llegue a casa hará calor y se evitará desperdiciar energía (y dinero).

*** Las persianas, grandes aliadas del calor.** Durante el día, para aprovechar la luz solar lo mejor es dejarlas levantadas para mantener la casa caliente de manera natural sin necesidad de encender ningún calefactor; todo lo contrario a lo que debe hacerse por la noche: momento en el que toca bajar las persianas y correr las cortinas para proteger la casa del frío. Y es que el 40% de las fugas de calor se produce a través de las ventanas y cristales, por lo que también es recomendable revisar los aislamientos.

***Todos los radiadores encendidos y cubiertos es un error.** Si en casa se tiene alguna habitación que no se usa, lo mejor es cerrar la llave del radiador que haya en ella y la puerta, pues se puede ahorrar entre un 5 y un 8% de energía. Además, aunque parezca una gran idea, no hay que colocar muebles o ropa húmeda cerca de los calefactores, ya que se incrementa el consumo y, por tanto, el importe de la factura.

***Purgar los radiadores antes de utilizarlos.** Extraer el aire de los radiadores al menos una vez al año, al principio de la temporada de uso de la calefacción, permite eliminar las pequeñas burbujas de aire que se acumulan en ellos e impiden el paso de todo el calor. Su ubicación es importante, el mejor lugar para ubicar los radiadores es bajo las ventanas, ya que el aire que se filtra ayuda a distribuir el calor.

Además de estos pequeños gestos, otra de las claves de la eficiencia y buen funcionamiento de las calderas es su revisión cada dos años. Esto permite verificar su eficiencia energética y que las emisiones de gases sean mínimas. La revisión de las calderas pueden realizarla tanto el Servicio Técnico Oficial del fabricante como una compañía mantenedora habilitada de gas. Un buen mantenimiento de la instalación, revisión de la caldera y de los radiadores hará que la caldera funcione al máximo rendimiento y evitará problemas tan importantes como, por ejemplo, un episodio de mala combustión, que puede desembocar en intoxicaciones por monóxido de carbono, un gas altamente tóxico que causa envenenamientos que pueden llegar a ser mortales. Los bomberos explican que es vital observar todas las medidas de seguridad y mantenimiento de las calderas y sus instalaciones. La ley obliga a que cada cinco años se revisen las tuberías de distribución.

Mala combustión: cuándo se produce y cómo detectarla

Se produce cuando la caldera no está quemando completamente o de modo adecuado el gas. Esto puede producir un exceso de monóxido de carbono que en grandes concentraciones es tóxico para los seres vivos. Para detectarla, hay algunos indicios que pueden ayudarte a ver que algo no va bien.



1) La llama de la caldera de gas debe ser de color azul y estable. Si es amarilla o anaranjada, llámalo a un técnico.



2) Si en la caldera aparecen manchas amarillas o marrones alrededor de la llama, algo no marcha bien.



3) Que los indicadores luminosos de la caldera se apaguen muy a menudo es otro indicativo de peligro.



4) Si detecta una mayor condensación en el interior de las ventanas de su hogar, puede que algo vaya mal.

LA JUNTA DE PARIENTES

En este número analizamos una institución jurídica, a veces desconocida para el público en general (e incluso para algunos de los denominados "operadores jurídicos") que, sin embargo, cuenta con una gran tradición histórica en Aragón como es la Junta de Parientes.

La doctrina científica, de forma unánime, señala su origen consuetudinario, siendo su principal función y cometido la transacción de diferencias y el establecimiento de los valores de la "Casa aragonesa" con resultado claramente formativo para sus miembros y garante de su continuidad, como ha señalado ESCUDERO RANERA. Constituye, en suma, un instrumento de mediación y de ágil resolución de conflictos en el seno familiar.

Se regula por primera vez de forma sistemática en la Compilación de 1967 y, desde entonces, ha gozado de una gran aceptación social pues se acude a esta figura en un gran número de supuestos en los que los particulares pueden suscitar su intervención, evitando la alternativa judicial. De hecho, la decisión de la Junta impide someter el mismo asunto a otro órgano (en particular al Juez, en este caso en funciones de jurisdicción voluntaria). Actualmente, se regula en el Título IV del Libro I (Derecho de la Persona), del Código de Derecho Foral de Aragón (arts. 170 a 182), aunque encontramos numerosas referencias a la Junta de Parientes en materias tan importantes como herencias y sucesiones (vg. repudiación de herencia por parte de menores de edad), régi-

men económico matrimonial, viudedad (vg. desacuerdo entre los cónyuges sobre el domicilio familiar) y, evidentemente, derecho de la persona (vg. asistencia al menor emancipado o al sometido a curatela, inventario de bienes en la constitución de la tutela), etc...

En efecto, la Junta puede ser llamada en virtud de disposiciones legales, pero también de la costumbre o como



consecuencia de un acto jurídico, producto de la autonomía de la voluntad, ya sea éste unilateral (básicamente el testamento) o bilateral (vg. capitulaciones matrimoniales o pacto sucesorio).

Puede constituirse de manera voluntaria (bajo fe notarial, sin ninguna formalidad previa, compareciendo todos sus miembros ante el fedatario público y decidiendo por unanimidad

un asunto determinado) o bien judicialmente (en el supuesto de que en documento público se haya configurado como un órgano permanente o no pueda constituirse bajo la fe notarial).

Si la composición de la Junta no estuviera expresamente determinada, la formarán los más próximos parientes capaces uno por cada línea o grupo familiar prefiriendo, en caso de igualdad de grado, al de más edad, salvo en el llamamiento de ascendientes (en que se elegirá al más joven). No obstante, existen unas determinadas causas de falta de idoneidad en caso de parientes que hayan sido expresamente excluidos en el título de constitución, que puedan tener interés personal en la decisión a tomar o una enemistad con el interesado.

Pese a su nombre, una novedad contenida en el art. 182 CDFA, con respecto a la regulación precedente, es el llamamiento de "personas no parientes" que, si bien desnaturaliza la esencia de esta institución, puede resultar de gran utilidad agilizando el tráfico jurídico como ha puesto de relieve MERINO HERNANDEZ.

En conclusión, la existencia y regulación de la Junta de Parientes constituye un ejemplo más de la preeminencia de la libertad de estipulación y pacto en nuestro derecho y de la confianza de que son los particulares quienes mejor pueden regular sus incumbencias más personales y privadas, limitando en la medida de lo posible la injerencia de las autoridades legislativas y judiciales.

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



Seis de enero

Eloy López Gurría
Socio de AMUEZ
Alumno de la Universidad
de la experiencia



El pasado seis de enero, al releer el poema de Miguel Hernández, "Las abarcas desiertas", vinieron a mi mente retazos de mi niñez. Al igual que Miguel, en ese día, esperaba con ansiedad la llegada de los "Magos de Oriente" con su enorme cargamento de ilusiones: solo ilusiones, pues los juguetes, posiblemente, repartidos por otros rincones, estaban agotados y no llegaron nunca.

Recuerdo que en mi pueblo había una única tienda que disponía de escaparate para exponer los estupendos y deseados juguetes, llamativos todos ellos, casi amontonados unos encima de los otros, por el escaso espacio disponible, pero que hacían la delicia de la chiquillería. Pasaba horas enteras disfrutando de la ilusión de poseerlos algún día; día que nunca llegaba. Curiosamente, los juguetes expuestos eran los mismos todos los años: por allí los Reyes Magos nunca pasaban para aprovisionarse de ellos.

La noche del cinco de enero, nunca puse en mi ventana calzado alguno, como Miguel expresa en su poema, por temor a que las inclementes noches de lluvia y nieve, acabaran con las únicas prendas que tenía para proteger mis flagelados pies, pasto de molestos sabañones.

En el ventanuco de nuestro dormitorio, ponía un puñado de granos de cebada vieja, para alimentar a la real montura, pero esa comida era tan exigua, que, casi seguro, el camello la comería rápidamente; y sin parar, el Rey Mago se olvidaría de aligerar su pre-

ciada carga en aquellas pobres casuchas.

Con el despertar madrugador del día seis, los sueños se marchaban lentamente por la chimenea, acompañando al humo del hogar que calentaba la pequeña cocina en la que vivíamos apretujados, en busca de las mismas frustradas ilusiones para años posteriores. Los Magos, haciendo gala de su nombre, me habían dejado unos

mojando sus pies. Estos divertimentos, junto a un sinfín de travesuras más, hacían las delicias de todos los chicos, fomentando la convivencia y la amistad.

La Noche de Reyes había pasado sin hacer mella en mi felicidad infantil. La sociedad de consumo tardaría en llegar a mi vida, para arramblar con todas las ilusiones que tuve la suerte de



calcetines de lana que la anciana abuela había tejido el mes anterior.

Ese día, muy de mañana, volvía a los mismos juegos sin necesidad de juguetes nuevos: el marro, las deterioradas canicas de barro, policías y ladrones; así como, cualquier tipo de juego guerrero que me hiciera correr por aquellos fríos, pero maravillosos parajes invernales... Y el juego más esperado de todos: patinar por las someras y heladas aguas del río, entre la algarabía y el alborozo infantil cuando alguien caía, rompiendo el hielo,

disfrutar, y cuyos valores no he sabido transmitir a mis hijos y nietos, pues la niebla del consumismo cegó mi mente y caí por el tobogán del poderoso derroche.

Al contrario de lo que Miguel Hernández nos dice en su poema, nunca tuve rabia ni envidia por no poseer nada; y, por supuesto, nadie se rió de mis estrecheces. Todos andábamos por las mismas sendas con más o menos holgura, pero nunca la pobreza hizo que perdiéramos la ilusión.

El IV Rastrillo de la Ilusión

El día 11 de diciembre dio comienzo el IV Rastrillo de la ilusión que viene celebrando el grupo Ballesol en sus instalaciones de Puerta del Carmen de Zaragoza.

Durante los días del 11 al 17 de diciembre de 2017 se pusieron a la venta numerosos productos cedidos por empresas colaboradoras, proveedores del centro y comercios "amigos" del barrio, además de pequeñas manualidades realizadas por los residentes en los talleres ocupacionales del centro, donde crearon los "Imanes de la Ilusión".

Un año más se organiza este rastrillo desde la residencia con el deseo de superar la cifra del año anterior, 2.600 euros, para que los niños con cáncer no pierdan la sonrisa.

Son muchos los comercios del barrio que colaboran con esta iniciativa, BARQUILLOS JUSTE, COPISTERIA BRUNO SOLANO, DE MANITA A MANITA, FLORES MARBID, JOYERIA GARLO, MARIA PALMERO, HUMI, SAGRARIO QUILEZ, AZUL MARINO, EUREST, entre otros.

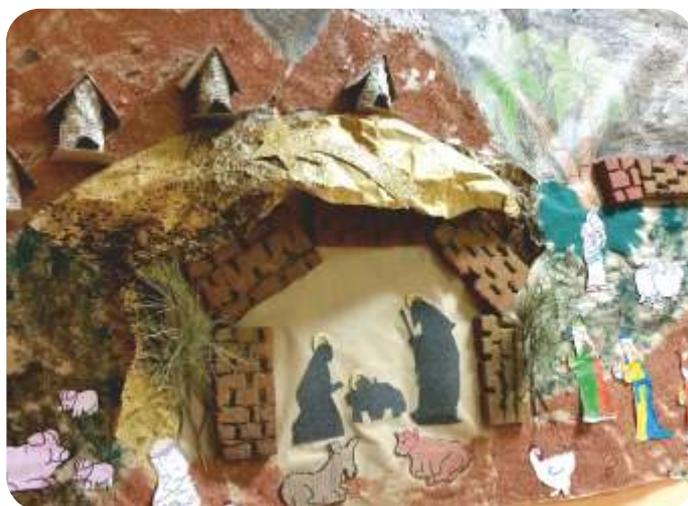
En el acto de inauguración se contó con la asistencia de doña Corita Viamonte quien fue la encargada de cortar la cinta y dar por inaugurado el Rastrillo, junto con doña Anabel Grao vicepresidenta de Aspanoa, acompañados del coro del colegio Condes de Aragón de Zaragoza, quienes animaron a residentes y otros acompañantes con simpáticos villancicos, como preámbulo a la Navidad.



Desde la *Residencia Villa de Sádaba*, nos envía fotografías de los magníficos belenes que han montado en sus instalaciones.



Belén montado sobre mesa



Belén realizado en un mural

¿Residencia = Aislamiento?

Tradicionalmente se han considerado a las Residencias de Mayores lugares donde, por unas razones u otras, nos hemos visto obligados a llevar a nuestros mayores a pasar los últimos años de su vida.

Las residencias han de apostar por el bienestar de sus residentes. Un centro abierto, sin horarios de visita, con atención personalizada, con espacios adaptados a todos los niveles de dependencia, la confianza en el centro y en su equipo médico, garantizan la tranquilidad de sus familias.

Las actuales Residencias de Mayores son lugares llenos de vida y actividad, donde las personas mayores se sienten acompañadas, reciben permanente atención y respeto.

Realizan múltiples actividades físicas y recreativas y son objeto de tratamientos personalizados según su grado de de-



De izda. a dcha.: Claudine Falquieres, directora regional de Orpea; Elvira Benabarre, secretaria de COAPEMA, y la directora de la Residencia Orpea Zaragoza, Sarai García.

pendencia. Todo para que tengan una vida feliz y plena, sin perder el contacto con la vida cotidiana de las ciudades, y manteniendo vivas las relaciones intergeneracionales.

Todo eso lo pudimos comprobar durante los días del 16 al 18 del pasado mes de noviembre, en los que el Grupo ORPEA celebró su Jornada de puertas abiertas de la Residencia ORPEA Zaragoza, con el propósito de acercar la Residencia a sus vecinos y mostrar las diferentes unidades, terapias y equipos de su Residencia. Asimismo, se realizaron actividades lúdicas, talleres de trabajo y se impartieron charlas formativas para los asistentes.

El equipo del centro fue el encargado de transmitir importantes conceptos en el cuidado de mayores dentro de ponencias como *"Nuestros mayores en movimiento"*, *"Terapias alternativas"* o *"Cuidar a los nuestros"*. Además, el centro ofreció una degustación de alimentos texturizados. La innovación alimentaria con la que ORPEA consigue que sus residentes con problemas de deglución puedan disfrutar con todo tipo de alimentos sin recurrir a los purés.

Orpea cuenta con espacios Snoezelen⁽¹⁾ y de reminiscencia, aplican terapia con animales, terapias de estimulación emocional, cocina terapéutica, terapias cognitivas, conductuales y ambientales, jardines terapéuticos, balneoterapia...

La política de ORPEA garantiza la libertad e independencia física de sus residentes y por eso está eliminando las sujeciones de todos sus centros. Con esta tendencia, los residentes de ORPEA presentan una evidente mejora física y cognitiva puesto que obtienen mejoras en su movilidad, equilibrio, alimentación y en su tono muscular.

ORPEA, empresa líder en Europa en el cuidado para mayores, es un referente en el desarrollo de unidades de vida específicas adaptadas a la necesidad de cada persona.

¡Residencia Aislamiento!

⁽¹⁾Concepto Snoezelen:

La incorporación del marco conceptual, MSE/Snoezelen se define como una filosofía, un marco dinámico de propiedad intelectual basado en una relación sensible en curso entre el participante, el acompañante, y un ambiente controlado, donde se ofrece una multitud de posibilidades de estimulación sensorial.

Desarrollado a mediados de la década de 1970 y se practica en todo el mundo, el MSE/Snoezelen se guía por los principios éticos de enriquecer la calidad de vida. Este enfoque compartido tiene aplicaciones en el ocio, la terapia y la educación, y tiene lugar en un espacio dedicado adecuado para todas las personas, en particular los que tienen necesidades especiales, como la demencia y el autismo.

Tranquil Waters, Alabama 2012

HÉROES ESPAÑOLES EN EL HOLOCAUSTO



Digna Mª Royo
Club Cultural 33

Hace unos días estaba buscando en internet unas fotos para hacer un trabajo, que no encontré; no sé si tales fotos no estaban, o yo, que soy un poco negada para el ordenador, no tengo paciencia para pasar el tiempo delante del aparatito, me puse un poco nerviosa, total que no sé lo que hice y me salieron los héroes españoles en el Holocausto nazi. Aquello calmó mi nerviosismo rápido y me puse a leer con avidez, porque el aparatito si te entretienes un poco se va a descansar, cosa que también me crisa los nervios.

Vale de preámbulo y voy a contaros alguna cosita de aquellos españoles héroes y valientes que tuvimos en aquella época. Supongo que todos tenéis noticia del primer español y aragonés que saltó a los periódicos hace muchos años:



SEBASTIÁN ROMERO RADIGALES

Cónsul en Atenas (1.943-45), que al poco tiempo de dar esta noticia le hicieron un homenaje en Graus en el cual estuvo la nieta con otros familiares. Pusieron su nombre a una plaza del pueblo como reconocimiento a su comportamiento. Continúo con alguno de estos héroes que he conseguido, casi todos diplomáticos. En otra ocasión os escribiré de otros ya que en total fueron 18. Escribiré un poquito de cada uno de ellos para conocer brevemente sus hazañas.

Hasta hace poco se creyó que actuaban sin permiso

del gobierno español, pero actualmente se ha sabido que era conocedor, aunque cada uno actuaba según la situación.

Por lo pronto todos ellos se acogieron a un decreto de Primo de Rivera de 1924 sobre los judíos sefarditas; ya espirado en 1931 y que al parecer los alemanes desconocían este dato. El decreto decía (no es textual) que los judíos sefardíes tenían derecho a pasaporte y trato de ESPAÑOL. No siempre lo respetaron los nazis, pero sí salvó miles de vidas.

ÁNGEL SANZ BRIZ

Zaragozano que estuvo de cónsul en Budapest, Hungría de 1.942 a 1944.



la almunia (zaragoza)

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

ÚLTIMOS 45.000 m²
• Fachada A-2

35

€/m²

SUELO INDUSTRIAL URBANIZADO

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

Promoción Logística e Industrial
Gestión y Desarrollo Inmobiliario

EXPOCITY

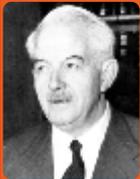
C/ Cinco de Marzo, 4 - 4ºB
50001 Zaragoza
669 817 249



EDUARDO PROPPER de CALLEJÓN
(Madrid 9-4-1885, Londres 1972). Destinado en la embajada de París en los años 40 junto con el portugués SOUSA MENDEZ prestaron ayuda a miles de judíos para pasar a España y Portugal. Fue distinguido "Justo entre las Naciones" en octubre de 2007.



BERNARDO ROLLAND de MIOTA
Cónsul General de España en París de 1939-43. Evitó que se confiscaran los bienes de pequeños grupos de judíos sefardíes. Interceptó a otro grupo que llevaban a Drany repatriando a un centenar más. Salvó a David Carrasso (dueño de Danone) pero no a su hermana que murió en la cámara de gas por estar casada con un judío italiano.



JOSÉ de ROJAS y MORENO
(Alicante 18-12-1893, Madrid 1973) embajador de España en Bucarest (Rumanía) del 41 al 43, consiguió que no se expulsasen a los judíos sefardíes y al mismo



tiempo retener a un grupo que ya iban a ser deportados. Puso en casas de judíos grandes carteles con "Aquí vive un español". Este Sr. era el bisabuelo de Ruiz Gallardón.
MIGUEL ÁNGEL MUGUIRO
Embajador de España en Budapest (38-42). Salvó a judíos perseguidos cuando estaban o iban a campos de tránsito para llevarlos a los de exterminio. También evitó la muerte de 500 niños judíos enviándolos a Argel.



Fue sustituido por el zaragozano Ángel Sanz Briz llamado "El ángel de Budapest" por salvar a 5.000 judíos.
JULIO PALENCIA TUBÁN
(1884-1952) ministro de la embajada de España en Sofía, denunció al gobierno búlgaro por una ley que afectaba a un gran número de judíos, unos 50.000. Intercedió entre Bulgaria y Alemania para proteger derechos y bienes de 150 judíos sefardíes. Se enfrentó a los alemanes para evitar la muerte del judío León Arie, cosa que no consiguió; pero sí salvó a sus hijos a los que adoptó para poder llevarse los a su madre.



JUÁN SCHWARTZ DIAZ FLORES
Estuvo en la embajada de España en Austria. Amparado por el decreto de Primo de Rivera salvó gran número de judíos.



JUÁN RUIZ SANTAELLA
Nació en Baena (Córdoba), estuvo agregado en la embajada de España en Berlín del 42 al 44. Ayudado por su esposa Carmen Schrader salvaron la vida de Gertrud Neumann y sus hijas Ruth y Lina Arndt teniéndolas en su casa como si estuvieran a su servicio, la madre de cocinera y las hijas de doncellas.

Todos ellos tienen el título de "JUSTO ENTRE LAS NACIONES", así como la esposa de Santaella Carmen Schrader. Las hermanas Lola, Amparo y Julia Touza salvaron a 500 judíos siguiendo el caso Oskar Schindler. Este hecho se recoge en "Poema después de Auschwitz" de Antón Patiño. Aunque no sea español quiero nombrar a Pío XII y la Iglesia Católica que salvaron a unos 800.000 judíos. Todas estas personas son verdaderos héroes porque cada una a su manera pusieron su vida y su puesto de trabajo en peligro por salvar de una muerte cierta a miles de judíos. En una exposición en el palacio de Santa Cruz de Madrid sede del Ministerio de Asuntos Exteriores llamada "Más allá del deber" han visto la luz gran cantidad de documentos que guardaban las familias con historias curiosas sobre estas y más personas.



TORRE DEL ÁNGEL
RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA



SERVISANAR
SERVICIOS SOCIO SANITARIOS 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

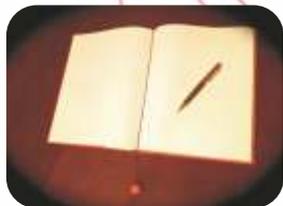


Emosenec
Cuidados a domicilio

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



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



"EL REY DEL AMOR"

Doce meses festejando
nuestros cumpleaños,
y al llegar el mes de diciembre,
terminamos el año celebrando
el nacimiento del más grande,
"El Rey del Amor".

Pues el mensaje es claro,
la auténtica vida
se encierra en el amor,
y este nos eterniza.

La auténtica muerte
se encierra en el desamor,
y este nos arrebató la vida.

Todo lo que nos rodea,
hasta la más humilde piedrecita
está pleno de vida,
si con amor lo sabemos observar.

La anciana que habla
y besa a sus plantas,
comprobando que "ellas"
responden a tan hermoso gesto,
con un exuberante florecimiento.

Humanos orando
con inmenso fervor al Redentor,
experimentando el milagro
de poder escuchar su voz,
envueltos en la luz de su amor.

Fotos mágicas
de familiares fallecidos,
que al mirarlas con amor
parece que nos hablan,
y recobran vida.

¿Esfinges, estatuas, cuadros...
que el artista con amor
ha conseguido insertarles alma?

Estatua de Don Jaime I de Palma,
que al mirar y admirar
se puede adivinar
que allí él está,
orgulloso, divertido,
y que al desear fotografiar
retrocediendo para enmarcar
la anhelada foto,
él te sorprenderá
con una voz seductora
ofreciéndote una silla,
que casualmente
detrás de ti está dispuesta
encima de otras tres,
por lo que al encontrarse a tu altura
automáticamente te acomodas,
a la vez que sorprendida escuchas...
¡Siéntese señora mía!

Existencia misteriosa la nuestra
en la cual todo parece un sueño,
y solo nos despierta
la fascinante vivencia del amor.

Lo reconozcamos o no
todos llevamos una cruz,
y nos ayudaremos
al tratarnos con amor, y respeto.

El amor también está
en la autenticidad
de una dulce mirada.

En el abrazo sincero
que nos reconforta.

En la palabra afectuosa
que, en momentos difíciles,
nos calma.

En saber callar
para no ofender.

En la nobleza
y la lealtad de la amistad.

Al ofrecer amor,
y protección a indefensos
animalitos de compañía.

Un etcétera de acciones
que nos harán
la vida más bella,
desencadenando
a nuestro alrededor,
un mundo mágico
de suertes, casualidades,
sincronizaciones, y... "milagros",
comprendiendo
que todo ello solo lo mueve,
la ley infinita
del Rey de las galaxias.

Con la celebración
de su nacimiento os dejo,
y que ÉL, nos proteja de todo mal.

Disculpad si en mi escrito
he abusado de la palabra "Amor"
mas con la perfección
se puede hacer una excepción.

EL PESIMISMO Y SUS INCÓGNITAS

Luis Picó Landivar
Club de Lectores del
Hogar del Boterón



Según los psicólogos, siquiátras, estudiosos del tema y escritores, el PESIMISMO como pensamiento, carácter y mentalidad individual, fuera de la base filosófica, es una faceta del ser humano consecuencia de la pérdida de la esperanza, con desilusión, decepción, agotamiento, desazón y angustia, que puede llevar finalmente a una depresión y por tanto llegar a los últimos estados de una situación mental inestable.

Lo dicho, pudiera ser concretado en la visión negativa de la vida cotidiana, es decir al pesimista circunstancial convertido en agorero que como sabemos es el que predice sin fundamento males ó desdichas, antónimo del optimista; Realmente todo se queda en una forma de conducta del ser humano que ve y percibe según su sensibilidad lo más desfavorable, teniendo culpa una parte, la incapacidad de pensar que no puede realizar su deseo de felicidad, por ello si la persona es negativa ante los dilemas que le presenta la vida, cae en el PESIMISMO, que es un estado maligno para el hombre y la mujer que debe por todos los medios evitarse, ya que realmente es una respuesta a las si-

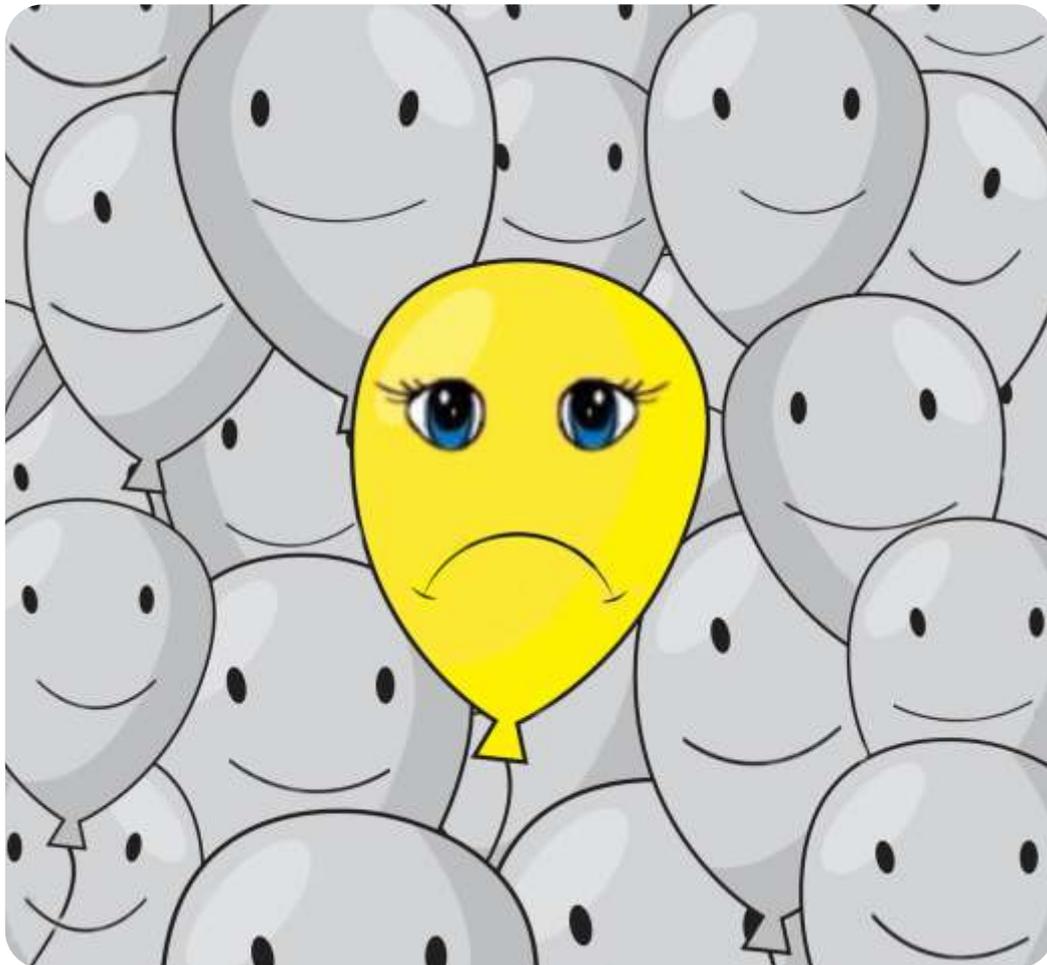
tuaciones desfavorables que se memorizan en la vida individual y que si no se apartan pueden convertirse en crónicas, formando en lo sucesivo parte del carácter de la persona.

Si bien los historiadores dicen que antes de la era cristiana en Alejandría ya hubo una escuela del PESIMISMO regida por HEGESIAS que sacaba doctrinas de Aristóteles que denominaban PEISTAHANATOS y que el Rey Tolomeo tuvo que cerrarla porque la influencia de sus enseñanzas sobre el espíritu crítico, llevaban al suicidio, los pensadores recientes sobre el tema, Schopenhauer, Sastre, Kierkegaard, Luis Rojas Marcos y muchos otros hacen mención en sus estudios sobre la influencia del Pesimismo ya comprobado en esa época lejana y en la presente.

Las estadísticas de los estudiosos de la influencia del pesimismo sobre las personas, dicen que hasta principios del Siglo XX no se había estudiado seriamente la repercusión que tiene sobre el carácter y forma de ser del individuo, y hasta esas fechas del siglo veinteno se habían catalogado como anomalías o quizá patologías de esos comportamientos.

Resumiendo, el PESIMISMO sin entrar en disquisiciones filosóficas o metafísicas, es consecuencia de un estado individual negativo ante los dilemas que nos plantea la vida cotidiana social y familiar, con sus situaciones positivas o negativas, neutralizando las negativas con optimismo razonable y positivo, pensando que, en esta vida, lo malo dura poco, es transitorio y por tanto hay olvidarlo o anularlo.

En cualquier caso, no hay que descargar los malos estados de ánimo, en los demás, pues contrariamente el que así lo haga verá que sus relaciones de amistad y familiares se enfrían o se distancias en el tiempo, ya que a nadie le gusta le amarguen la vida y le contagien con visiones de la vida oscuras o pesimistas.



NO SIN MI MADRE

María Pilar Clavería Peguero
Colaboradora Programas
Intergeneracionales COAPEMA
C. Convivencia Mayores Delicias. Zaragoza



Este hecho tuvo en mi pueblo hace más de cincuenta años...

Begoña y su madre Manuela arreglaban, con poco arte, una vieja cómoda cuyos cajones estaban bastante destartalados. El trabajo de mantenimiento no era su fuerte. Se notaba la ausencia del padre y marido fallecido hacía algunos años, que realizaba todo con suma eficacia. La casa era muy vieja y mostraba desperfectos por todas partes. Tampoco ayudaba la decoración y los muebles de una época en la que no se daba la importancia de ahora y el confort brillaba por su ausencia y más cuando la economía era escasa.

Begoña tenía 20 años. Estaba en edad de merecer y además de lista era guapa y muy graciosa y expresiva. Un chico de buena familia durante una sesión de baile le declaró su amor y empezaron a salir. Todo iba bien, y los padres del chico (su padre era constructor) empezaron a edificarles una casa al lado de la suya de cuyo solar eran propietarios. Enseguida la acabaron pues llevaron una cuadrilla de albañiles. Ellos organizaron el reparto de las habitaciones, sin contar con su opinión para nada, aunque nada les dijo, pues costeaban todos los gastos de la obra.

Sin embargo, cuando la obra se acababa y vio las habitaciones, comprobó que todas tenían un destino futuro, en el cual no se había contado con la presencia de Manuela, su madre. Habló con su novio y le dijo que deseaba que su madre viniese a vivir con ellos, pues era ya mayor, se encontraba enferma y estaba sola puesto que no tenía más hijos, e incluso su primera familia era de fuera, pues procedían de otro lugar.

El chico se quedó pálido y no acertó a darle ninguna respuesta. Dijo que ya lo hablarían...

Desde ese día se mostró muy frío con ella. Su proposición le había sentado como un jarro de agua fría. Aún salieron dos domingos más (entonces, en

el pueblo se salía solo los domingos). Sin embargo, al tercer día le dijo que sobre lo que le había propuesto de que su madre fuera a vivir con ellos, no estaba de acuerdo. Ella le respondió que no podía dejar a su madre sola, que eso sería como matarla. Así estuvieron hablando toda la tarde. El chico no paraba de encontrar pegos, que si la intimidad, que si esto que si lo otro... Ella no cedió, pero la relación se rompió.

A su madre nada le contó del motivo de su ruptura, pues no lo hubiera consentido. Era muy buena y para nada hubiera querido ser el motivo de la infelicidad de su hija. Tuvo que aguantar los comentarios de la gente y opiniones de todo tipo, algunas malintencionadas, pues ya se sabe lo pronta que esta la gente a murmurar y a sacar conclusiones. Pero Begoña estaba segura de sí misma y asumía todas las consecuencias. Para ella hubiera sido muy fácil haberse ido a vivir a aquella casa nueva y con todas las comodidades, pero no quería dejar a su madre abandonada a su suerte, a su madre que tanto la quería y la necesitaba, condenándola a una soledad perpetua, sin nadie más de familia y en casa se caía a pedazos.

Al cabo de un tiempo conoció a otro chico. Procedía de una familia más humilde, pero era buena persona, bien parecido, muy trabajador y se mostraba muy enamorado. Al poco de empezar a salir le manifestó sus intenciones, en caso de que su relación siguiera adelante, respecto a su madre. Pues no quería dejar pasar el tiempo para luego no quedar en nada. También este chico le dijo que no.

Pero todo no iba a ser desgracias para esta familia. En el pueblo las obras empezaban a emerger como las amapolas en los campos de trigo. Un constructor se interesó en comprarles la casa y hacer un bloque de pisos. Les hizo una buena oferta, que ellas, tras hablar con alguien entendido en el tema, aceptaron pues era muy sustanciosa: les daban un piso de los más

grandes, una cantidad de dinero importante y un local. Por otra parte, la casa era, grande y con amplia fachada.

Hacía varios años que Begoña trabajaba de costurera con una modista y conocía el mundo de la confección. En el pueblo no había boutiques de ropa femenina. La gente tenía que hacerse la ropa a medida a ir a la ciudad que distaba de 50 km. Ella pensaba que abrir una en el pueblo podía ser un buen negocio pues se iba a dar un servicio que no existía.

Y lo hizo y fue un éxito. Se esforzaba en mostrar prendas a la última moda a buenos precios y calidades. Tanto ella como su madre trataban a las clientas con amabilidad, dejando a todos muy contentas y gustosas de haber hecho la compra.

Un día se presentó en la tienda el Director Comercial de uno de los proveedores que tenía. Llevaba aquella zona y quería conocerla y felicitarla por sus cuantiosas ventas. Venía a visitarla a menudo y congeniaron muy bien. Se llamaba Carlos y era gallego. Echaba en falta a su familia pues estaba a muchos km. Y no los veía lo que hubiera querido. Se sentía muy solo.

Se percataron de su situación y lo invitaban muchos domingos a comer, algo que él aceptaba encantado. Poco a poco se fue fraguando, entre los tres, una profunda amistad, que acabó en amor para la pareja. En esta ocasión Begoña no tuvo que armarse de valor y exponer sus deseos respecto a su madre. Él fue el primero en decir que en un futuro cercano iba a ser muy feliz viviendo con ellas. Los tres estaban encantados de haberse conocido.

Muchas veces la vida nos pone obstáculos que nos impide hacer lo que realmente queremos. Pero también nos sale el encuentro como en el caso de Begoña y hace que se cumplan nuestros deseos y seamos felices. No todo vale. En ocasiones hay que esperar para obtener la recompensa que nos merecemos.

Quiero que me escuches

Quiero que me escuches...

Con los oídos, los ojos, el corazón, con todos tus sentidos y tu ser.

Como si fuera la primera vez que me ves y quisieras descubrirme.

Sin juzgar, criticar o aconsejarme.

En mis silencios, en mis penas y alegrías.

Porque cuando así lo haces me siento...

Aceptado, valorado, importante, acompañado, visto y presente.

Oír y escuchar no significan lo mismo, el primero se hace de forma pasiva, es un fenómeno que pertenece al orden fisiológico, incluido en el mundo de las sensaciones, nuestro sentido auditivo nos permite percibir los sonidos, las vibraciones. Sin embargo, escuchar es algo activo, requiere un esfuerzo físico y mental, es la capacidad de captar, atender e interpretar la totalidad del mensaje del interlocutor a través de la comunicación verbal, el tono de la voz y el lenguaje corporal, es deducir, comprender y dar sentido a lo que se oye, añadiendo significado al sonido.

Escuchar parece relativamente fácil y que todos somos capaces de hacerlo, pero una escucha activa puede considerarse un arte, requiere de unas capacidades y habilidades que pueden aprenderse y desarrollarse con la práctica. Es una actitud de disponibilidad, interés, de un encuentro personal que implica comprender la experiencia vivencial y subjetiva de quien habla, prestando atención tanto al contenido verbal del mensaje, como a la percepción de la forma, el tono, las emociones subyacentes, las pausas, ... se puede decir y expresar con una simple mirada, una sonrisa, un gesto.

Al escuchar de esta manera, se acepta incondicionalmente al otro, evitando juicios, entendiendo su punto de vista, respetando lo que manifiesta y siente aunque no estemos de acuerdo. Parafraseando, de manera que resumimos lo que nos ha dicho con nuestras propias palabras para contrastar si es eso lo que la persona quería decir (entendiendo que lo que ha ocurrido es..., me quieres decir que...). Reflejando su estado emocional (sé cómo te sientes, te entiendo).

María Aladrén Rodrigo
Licenciada en Psicología y Terapeuta Gestalt
aladrenpsicologia.wix.com/maria



Cuando realizamos una escucha activa, hay que evitar determinadas acciones como son:

- ⊗ Rechazar las emociones que el otro manifiesta, decir a alguien lo que no debería sentir implica un reproche acerca de una conducta sobre la que no se tiene control al ser una reacción automática.
- ⊗ Minimizar, juzgar, aconsejar o interrumpir el discurso.
- ⊗ Solucionar el problema, ya que quién lo plantea, quiere compartirlo, pero únicamente él es el responsable de solucionarlo.
- ⊗ Mantener una actitud condescendiente y compasiva.
- ⊗ Contar nuestra propia historia, ya que pasamos el foco de atención del otro al mío.
- ⊗ El síndrome del experto, tener la respuesta antes de que nos hayan contado su situación y creer que sabemos qué es lo mejor para la otra persona.



"Necesito de alguien que me mire a los ojos cuando hablo. Que escuche mis tristezas y desierto con paciencia y aún cuando no comprenda respete mis sentimientos" Charles Chaplin.

"La gente olvida lo que dices, incluso lo que haces, pero jamás olvida lo que les haces sentir" Gisela Rubach.

"La naturaleza nos dio dos ojos, dos orejas y una boca para que pudiéramos observar y escuchar el doble de lo que hablamos" Epícteto.

"Quién se ha ejercitado en oír y escuchar el silencio es capaz de entender lo que no es dicho" Javier Melloni.



CREMA VERDURAS CON GAMBAS

INGREDIENTES: para 4 personas. 100g. de judías verdes, 1 calabacín, 2 zanahorias, 1 tomate, 1 cebolleta, 1 patata, ramita de apio, 1 terrina de nata líquida, 50g. de gambas peladas, 1 diente de ajo, 2 rebanadas de pan de molde, sal y pimienta

PREPARACIÓN: Limpiar, pelar y trocear las verduras. En una cacerola con agua y sal cocer las verduras durante 20 minutos. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva freír el ajo y saltear las gambas peladas, reservar calientes. Triturar todas las verduras junto con un vaso de agua de la cocción, colar el puré y llevarlo a ebullición, añadir la nata y una cucharada de aceite de oliva, salpimentar y remover durante un par de minutos. Servir la crema caliente acompañada de las gambas y de triángulos de pan fritos.



CROQUETAS DE TERNASCO

INGREDIENTES: Carne de ternasco sobrante del asado, harina, leche, huevos frescos, pan rallado, aceite de oliva suave, sal, pimientas y nuez moscada.

PREPARACIÓN: Limpiar de pieles y grasas la carne sobrante del asado del día anterior, una vez limpia triturlarla y reservar, en una sartén con un poco de aceite de oliva hacer un poco de besamel con la harina y la leche, salpimentar y aderezar con una pizca de nuez moscada, seguidamente incorporar la carne triturada remover bien hasta conseguir una pasta no muy densa, comprobar el estado de sazón. Pasar las croquetas por huevo batido y pan rallado y en la freidora con bastante aceite de oliva suave, y a unos 180°C., freírlas durante un par de minutos hasta que queden de un color dorado.



ALBÓNDIGAS DE BACALAO

INGREDIENTES: Restos de bacalao de un guiso anterior. 50g de bacalao seco, 2 patatas. 1 cebolla pequeña de Fuentes de Ebro. 2 huevos frescos. Pan rallado. Aceite de oliva suave. Sal, perejil, pimienta y nuez moscada.

PREPARACIÓN: Desalar los 50g. de bacalao seco, procurando que quede un poco salado, triturlarlos procurando que quede grumoso. En una cacerola con agua y sal cocer las patatas, pelar y hacer un puré. Mezclar el puré con el bacalao, la cebolla muy picada, una cucharadita de perejil picado, una pizca de nuez moscada y pimienta blanca, seguidamente añadir los huevos uno a uno sin parar de batir, si la pasta quedase muy blandita añadir un poco de pan rallado, dejar reposar en la nevera un par de horas antes de cocinarla. Hacer bolitas no muy gruesas, pasarlas por harina y freírlas en abundante aceite de oliva suave muy caliente. Se pueden cocinar con una bechamel, con tomate, etc, dejar cocer 3 minutos en su salsa y servir calientes.



MERMELADA: DE MORA Ó DE TOMATE

INGREDIENTES: 1Kg. de moras ó tomate, ½ Kg. de azúcar, 1 limón.

PREPARACIÓN: En ambos casos lavar y secar las moras y colocarlas en un bol con el ½kg de azúcar y dejar macerar unas horas para que suelten todo su jugo. Los tomates escaldarlos 1 minuto en agua hirviendo, quitarles la piel y las pepitas. Triturar y colar las moras y los tomates por separado. En dos cazuelas altas colocaremos los batidos y añadimos el zumo de un limón a cada uno de ellos. Cocer a fuego lento, cuando empiece a hervir, con una cuchara de madera, removeremos a menudo, hasta que la mezcla espese, unos 30-40 minutos aproximadamente. Introducir las mermeladas en frascos esterilizados, introducir los frascos llenos, sin tapas metálicos, en el microondas hasta que rompan a hervir, retirarlos con un paño cerrarlos y dejar que se enfrien, una vez hecho el vacío, marcar la fecha en los botes y estarán listos para su conservación.

Las Ruedas

CATERING



Nuestros servicios:

Empresas

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

Celebraciones Familiares

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

Concentraciones

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

Congresos

Incentivos

Convenciones

Reuniones de Empresa

Cenas de Gala

Cócteles y Buffets

Inauguraciones

Bodas, Comuniones y Fiestas Privadas

Actos Sociales

Escuelas

Residencias

Bautizos

Bodas

Servicio exclusivo para Peñas

Menús para celíacos

Menús para diabéticos

Catering Las Ruedas

Comidas populares de todo tipo.

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

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

Pida presupuesto sin compromiso.

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

 /catering.las.ruedas

PAQUETES ESPECIALES PARA MAYORES

Balnearios de Aragón

www.balneariosdearagon.com

 GOBIERNO
DE ARAGON



DESDE 1969
Balneario Serón

DESDE 1969
Balneario Sicilia



ALHAMA
DE ARAGON

902 104 841

976 848 220

976 883 225

902 25 25 22

978 78 18 18

976 848 071

976 848 011

974 550 111

976 879 239