

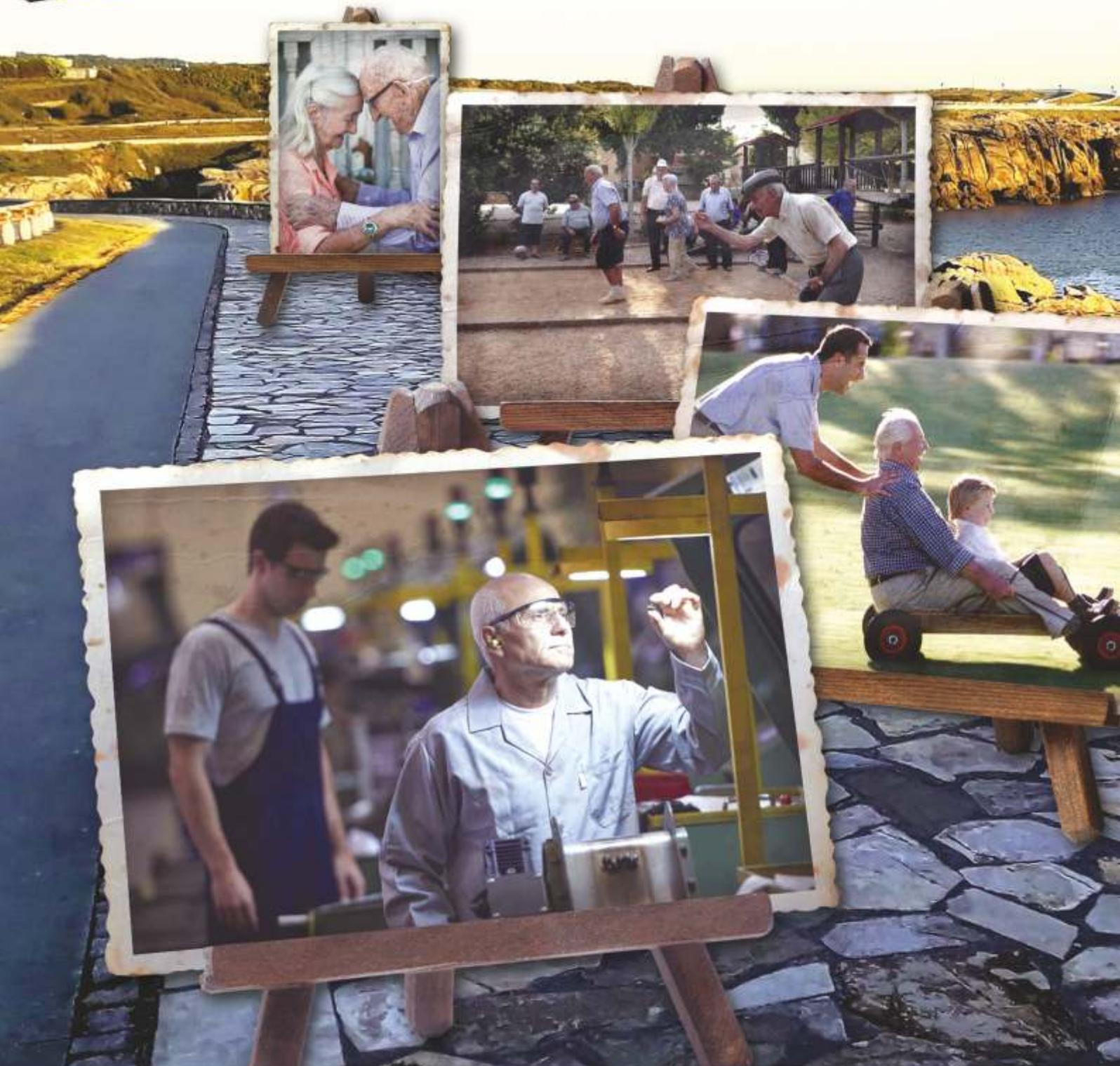
Los Mayores

en Aragón

"Deja esta revista donde los demás puedan verla"



COAPEMA
consejo aragonés de las personas mayores



Colabora:



POR SER MIEMBRO
DE COAPEMA ESTÁS
DE ENHORABUENA:

PÁSATE POR
UNA DE NUESTRAS
CLÍNICAS Y ACTIVA
TU SEGURO DENTAL
GRATUITO

CLÍNICAS
DENTAL
DRES. ASPREA - GORNATTI



MOZART
JOSÉ OTO, 49
976 47 55 43

TORRERO
CUARTA AVENIDA, 23
976 25 40 96



FEBRERO 2018
- Núm. 95

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

Portada:
- Camino hacia
una vejez digna.

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

Coordina:
- Elvira Benabarre
- admon@coapema.es

COLABORAN:

Fotografía:
- Coapema

Colaboran:
- Fco. Javier Iriarte
- Rosa Plantagenet-White
- Cheles Cantabrana
- MASH
- Eloy López
- María José Martín
- Luis Pico
- Francisco Morales
- Mónica Herrero
- Julián Romeo
- José Luis Artero
- Digna Mª Royo
- Irene Fca. Baños
- Daniel Villagrasa
- María Aladrén
- José Luis Gil
- Elvira Benabarre

Edita y comercializa:



VITALPLUS

- consultores -

Para el Consejo Aragonés de
Personas Mayores.
Principal canal de
comunicación de COAPEMA
C/ Cinco de marzo, 4, 4º B
50004 ZARAGOZA
pdonoso@vitalplusconsultores.com

Información:

Pascual Donoso 669 817 249

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

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

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

Editorial

Una vez más, vamos a cerrar otro trienio que en esta ocasión, ha correspondido a la actual Junta Directiva, que inició su andadura en 2015, y que le va a poner fin con mayor o menor éxito, pero siempre con una gran ilusión y generosidad.

Muchas han sido las horas dedicadas por todos los vocales de la Comisión Permanente saliente, a quienes, personalmente, agradezco de corazón su ayuda y colaboración, y a quienes, me atrevo a decir, todos debemos reconocer su interés, su voluntariado y su disposición a sacrificar sus horarios personales y familiares, en pro del colectivo, de todas aquellas Personas Mayores, a quienes han intentado ayudar con su esfuerzo.

También hemos de agradecer a ese numeroso grupo de voluntarias y voluntarios, siempre dispuestos, siempre alegres y siempre ofreciendo el regalo de su generosa colaboración.

Quiero también felicitaros, a todos los que de una u otra manera participáis o habéis participado en actos, reuniones, eventos y colaboraciones.

No quiero olvidar a nuestro personal administrativo, que a su profesionalidad añaden un gran sentido de responsabilidad.

Todos los miembros de las 240 Asociaciones, Centros y Entidades, de COAPEMA, debemos estar satisfechos y orgullosos de formar esta gran familia, donde reina la armonía, la amistad y sobre todo y por encima de todo, el deseo de vivir con alegría y de disfrutar de nuestras familias y de nuestro tiempo, a pesar de estos difíciles días de crisis.

Desde estas líneas, y en nombre de la Comisión Permanente saliente y del mío propio, os agradecemos vuestra comprensión y vuestra ayuda y enviamos un caluroso abrazo.

Ha sido una gran experiencia trabajar con vosotros. Seguid siempre adelante

Francisco Javier Iriarte Irurzun
Presidente

Sumario

- NUESTRAS ASOCIACIONES.....	4
- NOTICIAS COAPEMA. Convenio de colaboración COAPEMA – SANITAS.....	5
- Alcañiz, ciudad elegida para el XXVII Encuentro COAPEMA.....	6
- OPINIÓN. Jubilados y pensionistas, 9 millones de votantes.....	8
- ASOCIACIONISMO.....	10
- Directriz demográfica y contra la despoblación.....	11
- La dependencia, la esperanza de vida y las pensiones.....	12
- VOLUNTARIADO. Soledad.....	13
- NOTICIAS. COAPEMA recibe a LA FEDERACIÓN AMIGOS DE LOS MAYORES.....	14
- SENSIBILIZACIÓN Y CONCIENCIACIÓN INTERGENERACIONAL. Puesta a punto de voluntarios...	15
- PASATIEMPO.....	16
- RELATOS. Sueños de Primavera.....	17
- LIBROS. Sabiñán: La Magia de la Nostalgia.....	18
- CONVOCATORIA. Asambleas generales COAPEMA 2018.....	19
- NUESTROS MAYORES. Dr. D. Fco. Javier Iriarte Irurzun.....	20, 21, 22
- MEDIO AMBIENTE. Organiza, organizando.....	23
- NOTICIAS. Casos de ancianos.....	24
- TRABAJO SOCIAL. El acceso a las plazas temporales de residencia.....	25
- OPINIÓN. La fuerza de la voluntad.....	26
- MENTE SANA. Dolor en cuello y brazo.....	27
- INTERESA SABER.....	28
- NUTRICIÓN. Alimentación en primavera.....	29
- NUESTROS PUEBLOS. Cariñena.....	30
- EL ABOGADO RESPONDE. Aceptación y repudiación de herencia.....	31
- Nombres y personas.....	32
- ELIMINAR BARRERAS. Folleto para mejorar la accesibilidad en los comercios.....	33
- ¿CONOCES... el Paraninfo de la Universidad de Zaragoza?.....	34, 35
- PAGINA ABIERTA. Huir de la realidad.....	36
- PSICOLOGÍA. ¿Te quitas el abrigo?.....	37
- CON MUCHO GUSTO.....	38

11 de enero

El presidente de COAPEMA, don Fco. Javier Iriarte, acompañado de los señores secretario, don José Luis Gil, y tesorero, Miguel Rillo, dedicaron la jornada a visitar dos de las entidades componen el Consejo Aragonés de las Personas Mayores por la provincia de Zaragoza.

La primera en visitar fue el CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES "LA CARTUJA".



En la sala de juntas del Centro Municipal de Mayores "La Cartuja" de Zaragoza

Fueron recibidos por una representación de quienes forman la Junta de Representantes del Centro: su presidenta, doña Josefina Plou, doña M^a Teresa Per, vicepresidenta; y M^a Carmen Grima, vocal. Acompañadas de la directora del Centro, doña Mercedes Lamas, quien ya conoce bien nuestra Entidad desde hace años, tras haber dirigido otros centros municipales de mayores en la capital aragonesa.

Una hora de reunión bastó para presentarse ambas partes, para dar información detallada de los fines y actividades que realiza COAPEMA actualmente, y para intercambiar opiniones al respecto.

El resultado de la reunión fue muy positivo, pues floreció la disposición en unir esfuerzos, cuando sea preciso, para ir creciendo en la mejora de los derechos de las personas mayo-

res, tanto en la ciudad de Zaragoza como el en resto de la Comunidad Autónoma de Aragón.

A continuación, nuestros representantes de COAPEMA, visitaron la ASOCIACIÓN DE JUBILADOS "SAN JORGE", de EL BURGO DE EBRO, siendo recibidos por su presidente, don Víctor Fernández y don José Fernández, concejal de deportes en el ayuntamiento de la localidad, quien les acompañó durante la reunión.

Aunque el señor Fernández ya lleva varios años presidiendo esta asociación y a pesar de la poca distancia existente, desde COAPEMA no se había creado todavía contacto directo con la entidad.

Y lo cierto es que fue muy satisfactorio encontrarse con una asociación "tan dinámica", pues su responsable parece estar en todo momento muy pendiente de encontrar variedad de actividades para sus asociados.

Tanto es así que ya quedaron algunas propuestas pendientes de realizar para próximos días con COAPEMA como, por ejemplo, la charla sobre "Alimentación y Salud" que ya quedó datada para el 23 de mismo mes y que impartiría el doctor Fco. Javier Iriarte.



De izda. a dcha.: José Fernandez, Víctor Fernández, Fco. Javier Iriarte, J. Luis Gil y Miguel Rillo

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

Convenio de Colaboración COAPEMA – SANITAS

Seguro médico sin límite de edad



Blanca Belarra, directora regional de SANITAS y
Fco. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA

Por un precio reducido, las personas mayores de COAPEMA podrán disfrutar de unos servicios complementarios a los de la Seguridad Social.

Mediante su firma, el pasado 8 de febrero se puso en marcha este convenio de colaboración y prestación de servicios entre la entidad aseguradora SANITAS y COAPEMA.

Este acuerdo está pensado para que todas las personas mayores a partir de 60 años, sin límite de edad, tengan unos servicios complementarios a los de la Seguridad Social, tales como: Asistencia sanitaria, Cobertura dental, Asistencia familiar, Farmacia y otros servicios adicionales como: servicio telefónico 24 horas, segunda opinión médica, servicio de asesoramiento, servicio asistencial o servicio de sociabilidad. También ofrecen múltiples servicios y ventajas en sus Residencias y Centros de día, tanto en estancias temporales como permanentes.

Para poder acceder a estos servicios será necesario presentar la TARJETA PREMIUM de COAPEMA, la cual estará próximamente a disposición de las personas mayores en Aragón.



PARTE DE Bupa

Sanitas Más Vital

Nuestros mejores cuidados a tu alcance



POR SÓLO
18,45
€/MES*

Sanitas Más Vital, un producto de asistencia sanitaria único, pensado para mayores de 60 años, sin seguro de salud, con unas necesidades concretas y que buscan una protección adicional.

Ponemos a tu disposición una amplia red asistencial que incluye los centros más relevantes a nivel nacional con más de 40.000 profesionales y 1.200 centros médicos.



Además, tendrás acceso a nuestros centros médicos y hospitales propios exclusivos para clientes de Sanitas.

DATOS DE CONTACTO:

Contacto: María Jesús Simón

Teléfono: 692 125 959

E-mail: mjsimon@sanitas.es

* Prima válida durante la primera anualidad contractual para nuevas altas de nuevas pólizas con fecha con fecha efecto 01/01/2018 sobre la que se aplicará el recargo del Consorcio de Compensación de Seguros 0,15% de la prima neta. Edad de contratación a partir de los 60 años.

ALCAÑIZ, ciudad elegida para el XXVII Encuentro de Coapema con las Entidades y Asociaciones de Personas Mayores en Aragón



De izda. a dcha.: Miguel Angel Estevan, concejal de turismo del Ayto. de Alcañiz; Fco. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA; Juan Carlos Gracia, alcalde de Alcañiz y, Miguel Rillo, tesorero de COAPEMA



Foto de familia con José Nevot, Jefe de la Oficina delegada del Gobierno de Aragón en Alcañiz y la trabajadora social del Hogar IASS Alcañiz, Carmen Pilar Mir.

Con la visita realizada el pasado 26 de febrero al señor alcalde de Alcañiz, quedaron formalizados todos los trámites para la organización del XXVII Encuentro de COAPEMA.

Juan Carlos Gracia, alcalde de Alcañiz abrirá las puertas de la ciudad para acoger el próximo 26 de mayo a las 1.500 personas mayores de todo Aragón que esperamos nos acompañen.

La Jornada estará repleta de actividad: a lo largo de la mañana se podrá visitar el gran patrimonio artístico-cultural y pai-

sajístico, así como disfrutar de sus gentes y comercios; celebrar la tradicional ofrenda de flores y frutos en la Excolegiata de Santa María la Mayor y terminar con el almuerzo de hermandad en el Recinto ferial de la localidad, donde, también, se disfrutará de folclore, humor, sorteos y alguna que otra sorpresa.

Nuestros organizadores, después de reunirse en el ayuntamiento, visitaron el Hogar de Personas Mayores del Instituto Aragonés de las Personas Mayores, donde ya les esperaba su presidente, José M^a Parra, y gran parte de quienes conforman la junta de representantes de dicho Centro.

En el acto, don Fco. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA, informó del propósito del evento a celebrar y solicitó su colaboración como parte más importante de la organización, ya que, sin la ayuda de los residentes de la ciudad, no podemos augurar el éxito de la Jornada.

Las palabras del presidente de COAPEMA fueron muy bien acogidas y todos ellos se comprometieron a participar y cooperar.

Mas tarde, también se incorporó a la reunión don José Nevot, jefe de la oficina delegada del Gobierno de Aragón en Alcañiz, quien ofreció, igualmente, todo el apoyo preciso.

Desde estas líneas agradecemos la gran acogida de la capital del Bajo Aragón que ha recibido COAPEMA para la celebración de su XXVII Encuentro con las entidades y asociaciones de personas mayores en Aragón.

¡Os esperamos!



De izda. a dcha.: José M^a Parra, presidente del Hogar del IASS; Fco. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA; José Luis Gil, secretario de COAPEMA; M^a Luisa Villoro, vicepresidenta del Hogar; Concepción Sánchez y Luisa Pérez, vocales de la junta de representantes; Rafael Español, secretario del Hogar y Miguel Rillo, tesorero de COAPEMA

"No queremos que las personas mayores sean menores en su manera de vivir"

Es evidente que nuestros Mayores y sus familias desean vivir su vida con independencia y sobre todo como desearon hacerlo desde siempre. Muchos quieren que esta etapa de su vida se desarrolle en el entorno en que siempre han vivido y rodeados de las personas que quieren. El factor emocional es vital para ser feliz y tener la sensación de gobernar nuestra vida. El ser Mayor agudiza esta necesidad.

¿De qué inquietud nace Tu Mayor Amigo?

Con la de aportar a los Mayores una opción más a la hora de decidir cómo quieren vivir. Nosotros apostamos por dar cobertura a las necesidades de las personas que quieren mantenerse en sus hogares. Cualquier necesidad que tengan, debe tener respuesta en nuestra organización

¿Cómo se consigue eso?

En primer lugar, se logra actuando desde el respeto a la voluntad de nuestros clientes. Ellos son quienes diseñan su vida y marcan las pautas y los tiempos. El proceso de valora-

ción de las necesidades a través de GESTOR PERSONAL en el entorno real del cliente, es vital para empatizar con él.

En segundo lugar, siendo capaces de tener los mejores profesionales, mejor formados e integrados en la filosofía de Tu Mayor Amigo.

Y por fin en tercer lugar, manteniendo un seguimiento de los servicios desde la organización, que permita garantizar el cumplimiento del compromiso y aportar ideas y soluciones ante nuevas situaciones.

¿Qué servicios presta Tu Mayor Amigo en Aragón?

Todos los que tienen que ver con los cuidados en domicilios y hospitales: Limpieza, aseo, comidas, apoyo a la movilidad, refuerzo cognitivo, acompañamiento médico y hospitalario, acompañamiento a cualquier necesidad que tenga el cliente. El ser una empresa con implantación en toda España, facilita el apoyo en cualquier parte de territorio nacional.

Manuel Alonso

Presidente de Tu Mayor Amigo



Atención a Mayores en su entorno



Tu Mayor Amigo quiere ayudarte a que seas como quieres ser y te sientas como te quieres sentir.



Somos especialistas en participar en el mantenimiento de tu casa, como un verdadero hogar donde te sientas cómodo y feliz.



La suerte de ser Mayor

"Vive como quieras, nosotros te acompañamos"

Tel: 668 64 90 92 www.tumayoramigo.com

Tu Mayor Amigo



Jubilados y pensionistas 9 millones de votantes



Dr. Fco. Javier Iriarte
Presidente de COAPEMA

Con frecuencia utilizamos indistintamente uno u otro término, cuando comentamos nuestra situación actual, como si ambas cosas fueran lo mismo, y es que en realidad hay diferencias de fondo, que colocan a cada una en diferente lugar y con características y atribuciones diferentes.

La Jubilación supone la finalización de la vida laboral de una persona. Esa definición naturalmente lleva consigo unos ciertos derechos adquiridos en relación con su aportación económica durante muchos, muchos años de trabajo.

El origen del nombre de Jubilación, se remonta según algunos autores a una exclamación de origen indo-europeo, que las personas empleaban en sus encuentros diciendo algo así como "yu2". Pero este origen parece demasiado sofisticado y la mayoría de los expertos dicen que viene de la costumbre que existía entre los hebreos del "Yoleb", que era el toque de trompeta para la finalización de un espacio de tiempo y de acciones después de ciertos años.

Luego vendrían los griegos, hablando de aquellas ceremonias de fiesta que celebraban los cristianos y a las que los griegos llamaron "Yobelaios". Por último, la palabra se latinizó como "Jubilatio" y es la que más se aproxima a la Jubilación. Como vemos, para llegar a nuestro estado de Jubilado, hemos hecho un largo trayecto lingüístico y de costumbres a lo largo de los siglos, países y culturas, y al que en nuestro caso hemos añadido, a ese nombre, años y años de cotizaciones económicas, de trabajo, de esfuerzos, de sacrificios, de estrecheces y de salud.

Viniendo de nuevo al nombre de Jubilación, nos dicen que es alegría, y así debiera serlo, pero en el momento en el que vivimos nuestra Jubilación, nos ha descolocado en nuestros planteamientos. Como dicen "sorpresas que da la vida, la vida que da sorpresas".

La crisis nos está haciendo pasar otra clase de estrecheces y sufrimientos, para sacar adelante las tres generaciones de nuestros hijos en paro o mal pagados, de sus familias, de nuestros nietos y la renqueante de nosotros mismos. Hemos llegado a evitar con nuestros sacrificios, con nuestras renuncias, con nuestra generosidad y con la pérdida de nuestros ahorros, incluso en algunos casos con la ruina, hemos

evitado repito, los peligrosos desequilibrios sociales, que podrían haber ocurrido y que estamos evitando con penurias, pero con orgullo por poder sacar adelante a nuestras familias, una vez más en nuestra vida.

La Jubilación, lleva consigo el reconocimiento de una Seguridad Social y de una aportación económica llamada Pensión, por los años que hemos cotizado a lo largo de la vida laboral, y a eso se le llama la Pensión de Jubilación.

En cuanto a los Pensionistas que no son por Jubilación, reciben una prestación económica que puede ser debida a diversos conceptos: viudedad, no contributiva..., es decir no están vinculadas a una previa relación laboral.

Por lo tanto, en este cuadro de Pensionistas están enmarcados todos los actores y cada uno, con la coletilla de Pensionista por Jubilación, de Viudedad, no contributiva...

Pero todos estamos en el mismo barco, en cuanto a las necesidades que nuestra situación de Personas Mayores requiere. Por ello, debemos centrarnos en afrontar esta etapa de la vida con dignidad, y exigiendo lo mismo de los demás. Debemos defender nuestros derechos y exigir lo que nos corresponde

Los Pensionistas, representamos el 20% de una población olvidada. Es imposible aceptar, el hecho de que la vida suba, y los Pensionistas vean sus Pensiones cada día más alejadas del coste de la vida. La reivindicación de su aumento anual según el índice del IPC (Índice de Precios al Consumo) es irrenunciable. Y lo debemos defender muy especialmente para las próximas generaciones. Los Pensionistas, sí que tenemos algo en nuestro poder, muy importante, que no valoramos lo suficiente, que hoy por hoy nadie lo ha cuestionado y que, a la hora de las elecciones, llaman a nuestra puerta con halagos y promesas.

No olvides, que hoy día representamos a casi el 30% de la población con derecho a voto y vamos a más, y cuando llamen a tu puerta, abre la mirilla, no te fijes en los colores de sus banderas, aunque cada cual reconozca la suya, fijate bien, en lo que te ofrecen, y decide lo que más convenga a todos y a todas de los que estamos bajo nuestra enorme bandera social de 9 millones de Pensionistas. Con nuestros votos en número de 9 millones. ¿Podemos exigir lo nuestro?

Un abrazo.



COAPEMA DIGITAL



Te ofrecemos:

TRANSMISIÓN DE EVENTOS EN DIRECTO

GRABACIONES DE LAS ACTIVIDADES EN DIRECTO

CIENTOS DE VIDEOS DE TEMAS DIVERSOS

CHARLAS EN DIRECTO, VIDEOCONFERENCIAS

GRATUITO

Ponte en Contacto con nosotros en:

Consejo Aragonés de las Personas Mayores

C/ Franco y López, nº 4-50005 ZARAGOZA

Tlf(+34)976434606- Móvil (+34)618910584

coapemadigital@coapema.es

www.coapema.es

En este número de la revista y en posteriores números, que-remos ir desglosando de manera sucinta, artículo por artículo, para un mayor conocimiento de nuestros lectores, el contenido de las leyes que asisten al derecho de asociación, y que implican a las entidades miembros de COAPEMA.

LEY ORGÁNICA 1/2002 DE 22 DE MARZO, REGULADORA DEL DERECHO DE ASOCIACIÓN.

La presente Ley Orgánica, limita su ámbito a las asociaciones sin fin de lucro.

La importancia que las asociaciones tienen en el ámbito jurídico aconseja la regulación del contenido del Acta fundacional y de los Estatutos, modificación, disolución y liquidación de las asociaciones, sus obligaciones documentales y contables, y la publicidad de la identidad de los miembros de los órganos de dirección y administración.

La consecuencia de la inscripción en el Registro será la separación entre el patrimonio de la asociación y el patrimonio de los asociados.

La presente Ley reconoce la importancia del fenómeno asociativo, como instrumento de integración en la sociedad y de participación en los asuntos públicos, contribuyendo al ejercicio de la ciudadanía y representando los intereses de los ciudadanos sobre todo en los ámbitos de políticas de desarrollo, medio ambiente, derechos humanos, juventud, salud pública, cultura, creación de empleo u otras de similar naturaleza, por lo que la Ley contempla la posibilidad de concesión de ayudas y subvenciones.

Por ello, se incluye un capítulo dedicado al fomento que incorpora, el régimen de las asociaciones de utilidad pública, como instrumento dinamizador de la realización de activi-

dades de interés general y se dicta al amparo del artículo 149.1.14.8 de la Constitución.

El importante papel de los voluntarios deberá ser tenido en cuenta en las distintas asociaciones según los términos establecido en la Ley 6/1996, de 15 de enero, del voluntariado.

Otra de las novedades destacables de la Ley es la posibilidad de creación de los Consejos Sectoriales de Asociaciones como órganos de colaboración y asesoramiento, de los que forman parte representantes de la Administraciones y las asociaciones para temas como el medio ambiente, cultura, educación, sanidad, protección social, lucha contra el desempleo, y promoción de derechos humanos.

La presente Ley es respetuosa con la doctrina del Tribunal Constitucional en lo que se refiere al sistema de distribución de competencias.

El rango de Ley orgánica alcanza a los preceptos de: libertad de creación de asociaciones y de pertenencia a las mismas, libertad de no asociarse y dejar de pertenecer a las mismas, libertad de organización y funcionamiento internos y facultades de los asociados considerados individualmente frente a la asociación a la que pertenecen.

Artículo 1. Objeto y ámbito de aplicación.

La presente Ley Orgánica tiene por objeto desarrollar el derecho de asociación reconocido en el artículo 22 de la Constitución y establecer aquellas normas de régimen jurídico de las asociaciones que corresponde dictar al Estado.

El derecho de asociación se regirá con carácter general por lo dispuesto en la presente Ley Orgánica, dentro de cuyo ámbito de aplicación se incluyen todas las asociaciones que no tengan fin de lucro y que no estén sometidas a un régimen asociativo específico.



Directriz demográfica y contra la despoblación



El pasado 24 de enero tuvo lugar en la sede de la Comarca del Campo de Cariñena, una conferencia sobre la Directriz de Política Territorial y contra la Despoblación, ofrecida por el director General de Ordenación de Territorio, Joaquín Palacín, invitado y acompañado por el presidente de la Comarca, Sergio Ortíz.

Entre los distintos representantes de las localidades que componen la Comarca del Campo de Cariñena, asistió a la reunión don José Luis Gil, secretario de COAPEMA, en representación del mismo, y como presidente de la Asociación de Tercera Edad de Muel.

La conferencia versó sobre la despoblación territorial que en estos momentos está sufriendo parte del territorio aragonés; debido, entre otros factores, a baja y tardía natalidad de 1,19 hijos por pareja, frente a los 1,75 hijos deseables y la más que notable longevidad de nuestros mayores, cuya esperanza de vida es de aproximadamente 82 años los varones y 86 las mujeres.

Durante los años del 2003 al 2008 los pueblos de Aragón iban resurgiendo de sus cenizas gracias al asentamiento de

familias procedentes de otros países. Sin embargo, cuando todo parecía marchar sobre ruedas, llegó la crisis y, poco a poco estas personas emigraron hacia otros lugares o países. Produciéndose, nuevamente, la despoblación, todavía más manifiesta.

Por otra parte, la población activa de los pueblos, con o sin ayuda no quiere saber nada del campo, bien es cierto que supone mucho gasto para tan pingües beneficios.

Mucha culpa de que esto último ocurra la tenemos las familias, ya que queremos que nuestros hijos estudien y se olviden esos trabajos, pero no nos damos cuenta que estamos creando grandes talentos con mínimos esfuerzos, por lo que los estamos convirtiendo en futuros emigrantes.

Todos los temas tratados estuvieron enfocados para y por el desarrollo rural aragonés, muchos de ellos con presupuestos y otros en estudio. Por eso, es muy importante la participación de la ciudadanía en estos encuentros para que sean expuestos todos sus criterios e ideas y poder combatir esta más que notable desertización de los municipios.



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



Cheles Cantabrana
Presidenta Confederación Española Alzheimer
Vocal Com. Permanente COAPEMA

LA DEPENDENCIA, LA ESPERANZA DE VIDA Y LAS PENSIONES

Después de unos años en los que la crisis ha estado penalizando a las familias con personas en situación de dependencia, parece que las cosas están retomando la senda de la sensatez. Las diferentes medidas que ha tomado el gobierno aragonés en materia de dependencia desde el comienzo de la legislatura y el aumento en los presupuestos del 2018 de la partida del Departamento de Derechos Sociales y Ciudadanía, específicamente en la cuantía asignada al IASS (Instituto Aragonés de Servicios Sociales), sugieren que existe una toma de conciencia desde las instituciones políticas de las necesidades que se generan en las familias con una persona dependiente.

El concepto de Dependencia fue introducido por la ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia¹. Se trata, por tanto, de un concepto joven pero necesario, que ha puesto el acento en una cuestión específica que va más allá de la discapacidad, de la invalidez, de la incapacidad o de la minusvalía: la dependencia define la necesidad del otro para mantener el desarrollo digno de una persona en el seno de la sociedad. Una situación de dependencia tiene dos protagonistas, la persona que la sufre y la persona que le ayuda en sus actividades básicas de la vida diaria. Las actividades básicas de la vida diaria hacen referencia tanto al cuidado personal (aseo, comida, vestirse, control de esfínteres) como a la movilidad dentro del hogar (cambiar y mantener diversas posturas corporales, levantarse y acostarse, permanecer en pie, desplazarse dentro del hogar).

Un porcentaje significativo de estas personas en situación de dependencia y sus cuidadores pertenecen al grupo de las personas mayores y, aunque debemos ser cuidadosos para no alimentar la peligrosa asociación entre vejez y fragilidad o dependencia, lo cierto es que nos encontramos ante un numeroso grupo de ciudadanos afectados que pueden, con sus iniciativas, condicionar las políticas públicas y sociales que les competen. La población mayor es un segmento muy importante de nuestra sociedad que representa casi un 19% del total de la población. La generación del baby-boom iniciará su llegada a la jubilación en torno al año 2024 y acelerará la presión sobre los sistemas de protección social. La

OCDE estima que casi el 40% de la población española tendrá más de 65 años en el 2050, lo que va a convertir a nuestro país en el segundo más envejecido del planeta tras Japón. En ese año, casi el 15% de la población tendrá más de 80 años, cuando actualmente sólo el 6% de los ciudadanos superan esa edad.

En el caso de las personas mayores, las consecuencias derivadas de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias es una de las principales causas de dependencia. La demencia en nuestro país, según el último informe de la OCDE de indicadores de salud, alcanza una tasa de 19,4 casos por cada mil habitantes, cinco puntos por encima de los 14,8 por mil de la media de la OCDE. Una cifra preocupante porque la dependencia conlleva situaciones de empobrecimiento en las familias, de aislamiento social del cuidador y de exclusión social de las personas que la padecen.

Estamos en un momento en el que el debate sobre las cuantías de las pensiones está más actual que nunca por la pérdida del poder adquisitivo de las familias tras las medidas de contención del gasto y en el que el desgarró sufrido por el estado de bienestar a causa de la crisis iniciada en el 2008, afortunadamente ya parece que superada, ha impactado cruelmente sobre las clases medias y bajas. Afrontamos un horizonte de envejecimiento galopante y de una esperanza de vida tras la jubilación que supera la media de la OCDE en casi dos puntos. La esperanza de vida es uno de los indicadores más frecuentes de aproximación al estado de salud de la población. Su evolución temporal es desde hace años ascendente, pero no implica necesariamente que todos los años en los que se incrementa la vida sean años en buen estado de salud.

La suma de estos factores nos debe hacer estar alerta ante la forma en la que los sistemas de protección social se arman frente a un futuro complejo. Las personas mayores son un colectivo amplio, con necesidades específicas que no se pueden tratar como cuestiones accesorias o como un lastre, por el contrario, debemos verlas desde una perspectiva de prevención de contingencias en el que se tiene en cuenta el ciclo natural de la vida. Solo esta perspectiva será capaz de garantizar la calidad de vida en todas las etapas.

¹ La ley define la dependencia como "el estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar las actividades básicas de la vida diaria".

Soledad



La soledad constituye uno de los principales problemas de las personas mayores en el siglo XXI. En el año 2011 existían en España 1.709.186 personas mayores de 65 años que vivían solas en sus domicilios, de las cuales cerca del 75 por ciento eran mujeres. Del total de personas mayores solas, el 21 por ciento tenían más de 85 años. Cuatro de cada diez mujeres mayores de 85 años viven solas en su domicilio. El número de hogares unipersonales tiende a incrementarse en nuestro país, pero esta tendencia es mucho más pronunciada en el grupo de edad de mayores de 65 años. De hecho, el número de los hogares unipersonales de personas mayores de 65 años en el período comprendido entre el 2013 y 2016 se ha incrementado en un 7,13 % (INE).

El problema se vuelve más acuciante cuando los mayores presentan soledad por falta de apoyo social y una red fami-

liar estable. La soledad, tanto objetiva como subjetiva, repercute directamente, de forma negativa en la satisfacción de sus necesidades más vitales, en su salud, en la relación con su entorno, en el acceso a los servicios comunitarios de apoyo que necesitan, en su seguridad, en su nutrición y en su calidad de vida en general.

El envejecimiento de la población supone uno de los mayores retos a los que la sociedad en su conjunto se enfrenta. Diferentes sectores están buscando opciones para manejarlo con éxito. Desde los gobiernos se están promoviendo medidas y actuaciones en este ámbito para que dicho fenómeno se trate de forma práctica, con naturalidad y que esté basado en el beneficio del conjunto de la sociedad.

En noviembre de 2017 se aprobó, por el Pleno del Consejo Estatal de Personas mayores en sesión extraordinaria e impulsado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, la "Estrategia Nacional de Personas Mayores para un envejecimiento Activo y para su Buen Trato 2018-2021". El objetivo de dicha estrategia es recoger las líneas de actuación que orienten las políticas públicas hacia las personas mayores, dirigidas a promover el envejecimiento activo, así como las líneas de actuación que deben desarrollarse por administraciones, entidades, asociaciones de personas mayores y por las propias personas mayores.

En consonancia con las medidas establecidas en la Estrategia Nacional de Envejecimiento Activo citada anteriormente y, reconociendo la necesidad de compañía, amistad, lazos afectivos; de promoción de envejecimiento activo y participación de la sociedad, la Asociación Seniors en Red y COAPEMA presentan una respuesta a través de la firma de un convenio de colaboración, con el fin de llevar a cabo programas de intervención basados en el voluntariado.



COAPEMA (Consejo Aragonés de las Personas Mayores)
y **Seniors en Red**, con los **mayores solos**

Somos Voluntarios capaces de ayudar y crear vínculos humanos

Contacta con **COAPEMA**:

Tfnos. 976 43 46 06 / 618 91 05 84
info@coapema.es
www.coapema.es



Contacta con **Seniors en Red**:

Tfnos. 976 11 20 20 / 610 49 35 76
seniors@seniorsenred.org
www.seniorsenred.org

COAPEMA recibe a LA FEDERACIÓN AMIGOS DE LOS MAYORES

Doña Esther Catalán, responsable en Aragón de la Federación Amigos de los Mayores, fue recibida el día 12 de febrero, en la sede del Consejo Aragonés de Personas Mayores por su presidente, Dr. Francisco Javier Iriarte, con el objetivo de establecer un primer contacto e informar sobre los objetivos y actividades que realiza dicha Entidad.

La Federación amigos de los Mayores la componen la "Fundación Amics de la Gent Major de Valencia" y la "Fundación Amics de la Gent Gran de Catalunya". A nivel internacional es miembro de la "Federación Internacional Les petitsfrères des Pauvres", organización surgida en Francia en 1946, estando presente en diez países del mundo.



El objetivo de la Federación Amigos de los Mayores es abrir una Delegación en Aragón, para luchar contra la soledad y la marginación que sufren muchas personas mayores mediante la acción de voluntarios y voluntarias que les acompañan, y la sensibilización a la sociedad del problema.

COAPEMA seguirá apoyando todas aquellas organizaciones que promuevan acciones de solidaridad hacia las personas mayores, así como la promoción de acciones conjuntas y coordinadas que ayuden a sensibilizar y hacer visibles el problema de soledad que muchas personas padecen.

Reconocimiento a los senderistas

La Unión de Jubilados y Pensionistas de UGT realizó el pasado 10 de enero en Zaragoza un acto de reconocimiento a los participantes de Aragón, Cantabria y País Vasco en la marcha de las pensiones de la Ruta 2 (Cantabria-Madrid), que atravesó todo el país para denunciar la situación de las pensiones.

miento de la Seguridad Social, tal como anunció con la petición de un nuevo crédito de 15.000 millones de euros para el pago de pensiones.

Al acto acudieron los secretarios generales de UGT Aragón, Daniel Alastuey y de la Unión de Jubilados y Pensionistas, Tomás Yago

Al acto acudieron el secretario general de la UJP, Anatolio Díez y M^a Carmen Barrera, Secretaria de Políticas Sociales y Seguridad Social, quien señaló que la marcha que tuvo lugar en los meses de septiembre y octubre del pasado año estuvo motivada por "el inmovilismo del gobierno que nos está llevando de una forma forzada al desastre".

En este sentido apuntó: "no es real que el Sistema no sea solvente, sino que el Gobierno quiere fomentar los planes privados de pensiones, una mordida que quiere dirigir hacia bancos y aseguradoras".

Barrera denunció que el Gobierno tiene paralizado el Diálogo Social, que no atiende a las peticiones sindicales para reformar la ley de 2013, que empobrece a los pensionistas y que continua con la política de más endeuda-



Puesta a punto de voluntarios del programa Solidaridad intergeneracional en las aulas

Como preámbulo a las próximas Jornadas de Solidaridad Intergeneracional a celebrar durante el curso 2017-2018 en distintos centros educativos de nuestra Comunidad, se reunieron el pasado 5 de febrero parte de los voluntarios mayores con el Coordinador de los Programas Intergeneracionales, D. Julián Romeo, Vocal de la Comisión Permanente de COAPEMA, en la sede de la institución, al objeto de po-



ner en común la preparación y contenidos de los temas del programa de la Jornada de Solidaridad Intergeneracional que tendrá lugar el próximo 23 de febrero en las aulas del Colegio Agustina de Aragón, en el Parque Goya de Zaragoza con alumnos de 3º de Educación Primaria.

Los temas que los voluntarios mayores han preparado para exponer y compartir con los alumnos han sido: "Los juegos y los juguetes de antaño", "los medios de comunicación" y "los oficios y profesiones de antaño" y están dentro del Proyecto "Cuando YO tenía TU edad".

Como saben nuestros lectores, este proyecto se viene realizando en distintos colegios, "Los que nos conocen, repiten la experiencia año tras año". Como es el caso del Agustina de Aragón, con la gran acogida por parte del profesorado, alumnos, APAS y Personas Mayores Voluntarias.



Actualmente están en preparación otras actuaciones en otros centros educativos de distintas localidades de nuestra Comunidad.

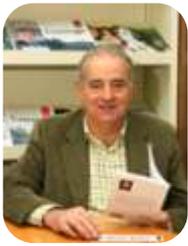
Visita de COAPEMA al Ayuntamiento de Cuarte de Huerva

Así, y con el mismo motivo de ampliar fronteras educativas intergeneracionales, el presidente de COAPEMA, Fco. Javier Iriarte aprovechó la amistad que le une para dar a conocer este proyecto en la localidad zaragozana de Cuarte de Huerva.

En su reunión mantenida con el señor alcalde, don Jesús Pérez, y la concejal de cultura, Dña. María Ángeles Gajón, les informó ampliamente sobre el funcionamiento y las actividades que realiza COAPEMA, entre las que presentó el programa "Cuando Yo tenía Tu Edad" Con dicha información, ambos oyentes pudieron comprobar la efectividad que podría tener en la educación infantil y juvenil, llegando al acuerdo de convocar una próxima reunión con la dirección de cada uno de los cuatro colegios que existen actualmente en Cuarte para informarles, consensuar las actividades de cada uno de ellos e incluir este programa entre sus calendarios escolares, si así lo estiman oportuno.



A la reunión asistieron también, por parte de COAPEMA, los señores José Luis Gil y Miguel Rillo, secretario y tesorero, respectivamente.



Por un envejecimiento activo

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

SOPA DE LETRAS

50 PALABRAS ACABADAS EN **ENTA**

Localiza las palabras y con las letras no usadas leerás algo a tener en cuenta

- | | | | | | |
|-----------|-----------|------------|----------|------------|------|
| AFRENTA | CALIENTA | FERMENTA | PIMIENTA | SESENTA | |
| ALIENTA | CINCUENTA | FOMENTA | PRESENTA | SETENTA | |
| ALIMENTA | CONTENTA | INCREMENTA | PREVENTA | SIENTA | |
| ASISTENTA | CUARENTA | LAMENTA | RECUENTA | TORMENTA | |
| ATENTA | CUENTA | MENTA | REGENTA | VENTA | |
| ATENTA | ENFRENTA | NOVENTA | RENTA | VESTIMENTA | |
| AUMENTA | EXENTA | OPULENTA | SEDIENTA | VICENTA | MASH |

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



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

Sueños de primavera

Un otoño atípico, con temperaturas más propias de una primavera atrasada, acarrió, de una manera vertiginosa, un invierno de inusitados e inclementes fríos. La sequía, impertinente y pernicioso, que, a punto estuvo de colapsar una incipiente cosecha de cereal y terminar de secar los últimos acuíferos, al fin, dio por terminado su castigo. Para completar el infortunio, los inclementes hielos abrazaron la poca vida sobre los campos. Ese invierno, unas terribles borrascas de nieve y viento que cubrieron pelados montes, secas cañadas y tierras de sufrida labranza, suspendieron la actividad humana; pero la vida siguió adelante: todos los animales a la vez que el hombre se refugiaron en sus guaridas; unos para dormir, el hombre para crecer en sabiduría y nuevos proyectos que se concretarán con la venida del buen tiempo; también para soñar. En estas tierras en las que la naturaleza es ingrata con los hombres, el invierno solo produce beneficios si las plantas crecen hacia dentro, enraizando con fuerza, para explotar con vigor en primavera: los montes que las

circundan, y, a veces, les dan abrigo, no son aptos para el gran y rentable deporte de la nieve.

La austeridad y la paciencia acompañan a estas maravillosas gentes aragonesas, pensando como decía D. Antonio Machado en su poema "A un olmo seco"... "Mi corazón espera/ también, hacia la luz y hacia la vida/ otro milagro de la primavera"...

Y soñarán que...

...Con las últimas nubes negras invernales sobrevendrán las primeras lluvias. Agua abundante, cristalina y pura que diluirá la blanca túnica nevada formando pequeños regueros de líquido incoloro y transparente, dejando entrever los verdes retoños de incipiente hierba primaveral.

El blanco manto de las montañas dará paso a un azul oxidado y frío, cambiando al plata brillante por el efecto del sol. Luz anémica y pajiza primero, y de ardiente matiz al encumbrarse el meridiano solar.

Poco a poco, el arco iris que flotaba en el azul celeste, se posará sobre valles y mesetas, traspasando a la tierra sus intensos rubores, en una sinfonía cromática insuperable: prados, flores y arbustos se vestirán de hermosos y variados matices. En la atardecida mudarán los colores, volviéndose más viejos, brumosos, casi desleídos... Y con el ocaso surgirá la noche estrellada...

Como en un maravilloso e idílico sueño, la esperanza primaveral volverá a resucitar en el ánimo mil veces agraviado de las personas que mirando al cielo, agonizan o resucitan, según las expectativas climatológicas. Pues si en "el olmo viejo, hendido por el rayo/ y en su mitad podrido" del poema de Machado, las lluvias de abril y mayo consiguen que, en su sequedad y podredumbre, broten hojas verdes en una última rama, resistiéndose a morir, así los agricultores de Aragón, en su despertar renacido, mirarán al cielo, y si el sueño se hizo realidad elevarán esperanzadas plegarias en acción de gracias; pero si el sueño fue ilusorio, pues no hubo nevadas, ni lluvia de abril, ni estación aguosa, volverán a escuchar al poeta y los heridos por el rayo serán ellos, e invocarán a sus dioses reclamando providencia, y sus dioses, quizá lejanos, no escuchen sus ruegos. O puede que, esos mismos dioses, incomodados por su insolencia, envíen su ira en forma de espantosas tormentas, que acaben con el sueño que empezó en octubre con la siembra.

Que no sea pena agonizante para los hombres, no los "troche el soplo de las sierras blancas", y se destruya su moral a causa de las inclemencias climáticas y las veleidades de la naturaleza. Más bien, reverdezca como el olmo, y sea patente como "la gracia de su rama verdecida", la esperanza en su tierra y no la abandonen.



Comenzamos, en este número de la revista "Los Mayores", un apartado de libros, con reseñas informativas, en el cual recomendaremos un libro para su lectura, que por su interés social, histórico o simple esparcimiento cultural, sea atractivo a nuestros lectores

Sabiñán: La magia de la nostalgia

Autor: Mariano Alonso Iglesias

Leer este libro te transporta a los añorados tiempos de la niñez, a los juegos al aire libre, a la camaradería sin fisuras, a las celebraciones familiares con la participación de todos los miembros, las romerías y el espíritu mágico de las creencias, a la solidaridad; y, por supuesto, a la ilusión en un mañana abstracto, pero esperanzado.

Libro interesantísimo, costumbrista y, como su nombre indica, nostálgico, pero con una nostalgia cordial, positiva y con fines educativos, ya que es una compilación amable de las costumbres y la forma de afrontar la vida de un pueblo en su día a día pretérito, con sus tradiciones, celebraciones festivas y hábitos sociales dentro de los periodos naturales de la vida, desde el nacimiento de sus pobladores hasta el rito de la desaparición, que nunca olvido.

Este tipo de publicaciones es un loable intento de preservar, del abandono y la desmemoria, unas costumbres que fueron ley de vida y acompañamiento social, además, de una necesidad imperiosa de transmitir fielmente a las generaciones posteriores las raíces de una comunidad o pueblo.

El autor, curiosamente foráneo, afincado en Sabiñán desde 1981, procedente de Palencia, ha realizado un magnífico y arduo trabajo para recopilar historias, celebraciones y fiestas; costumbres ancestrales y canciones nuevas; juegos, poesías, cuentos y mucho del día a día de unas gentes que pasaron y de otras que nunca olvidan.

SABIÑÁN: LA MAGIA DE LA NOSTALGIA



MARIANO ALONSO IGLESIAS

Edita: Asociación Cultural Sabinus Sabinianus

Este libro fue presentado el 6 de enero de 2018, en esta localidad con motivo del 25 aniversario de la Asociación Cultural Sabinus Sabinianus. Cuyo autor es socio y gran colaborador de dicha asociación.

¿Qué le pasa a nuestro cerebro cuando mezclamos café ó té, y libros?

Leer transforma el cerebro. Pero si a la par que devoras historias le das sorbitos a una taza de café o té, los cambios en tu cabeza se multiplican.

El café nos convierte en lectores más exigentes

Cada vez son más las personas que pasan así las horas en un "Books&Coffee", es decir, "un bar para leer", últimamente bastante de moda en la ciudad.

Lo que seguramente desconocen los clientes que frecuentan estos establecimientos es qué efecto tiene combinar café o té con libros sobre el cerebro humano. La neurociencia sí tiene alguna idea. Para empezar, porque los expertos en el funcionamiento del cerebro han detectado que existen ciertas estructuras del órgano pensante que se transforman cuando leemos.

A esto se le suma que leyendo ficción, el pensamiento se vuelve más creativo y menos rígido, lo que nos ayuda a tomar mejores decisiones y a tener la mente más abierta, tal y como sacaba a relucir una reciente investigación de la Universidad de Toronto (Canadá).

Si a la par que devoras historias le das sorbitos a una taza de

café o té, los cambios en tu cabeza se multiplican. Para empezar porque estimula en el cerebro la síntesis de dopamina, un neurotransmisor que mejora nuestro estado de ánimo y que diversos estudios neurocientíficos vinculan con la creatividad, la euforia y la impulsividad. Asimismo, una investigación reciente de la Escuela de Medicina Tropical de Londres sugería que la cafeína reduce el número de errores que cometemos y mejora la capacidad de razonamiento y la atención.

Es más, el negro brebaje también te convierte en un lector más exigente. Si se endulza con azúcar, el café prolonga la atención, la capacidad de aprendizaje y la memoria verbal, según comprobaron hace poco investigadores de la Universidad de Barcelona.





CONVOCATORIA de ASAMBLEAS GENERALES COAPEMA 2018

Para dar cumplimiento a lo previsto en los Estatutos, la Comisión Permanente del Consejo Aragonés de las Personas Mayores ha acordado convocar **ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA** y **ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA**, que se celebrarán consecutivamente el día **21 de marzo** del año en curso, a las 9:30 horas en 1ª convocatoria y, si a tal hora no hubiese quórum para celebrar válidamente, a las 10:00 horas en 2ª convocatoria; en el **Salón de Actos del Instituto Aragonés de la Juventud**, sito en: C/ Franco y López, nº 4, 50005 ZARAGOZA.

ORDEN DEL DIA

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

1. Apertura de la Asamblea.
2. Elección de Moderador.
3. Constitución de la Mesa.
4. Lectura y, en su caso, aprobación del acta de la Asamblea anterior.
5. Informe de gestión del Presidente y la Comisión Permanente durante 2017
6. Balance económico del Ejercicio 2017
7. Proyecto de Presupuesto para el 2018
8. Líneas Generales de Actuación y Programas que propone la Comisión Permanente para el 2018.
9. Ruegos y preguntas.

ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA

1. Apertura y constitución de la Mesa.
2. Ratificación, si procede, del acuerdo tomado en su día, relativo a la representación de candidatos elegidos en las urnas por la provincia de Zaragoza.
3. Presentación de Candidaturas a la Comisión Permanente para el próximo trienio.
Proclamación de Candidatos.
4. Elecciones (Votación de Candidatos y recuento de votos)
5. Presentación de la nueva Comisión Permanente.
Clausura.

Tienen derecho y deber de asistir a las Asambleas todas las entidades miembros del Consejo, las cuales estarán representados por **dos delegados con derecho a voz y voto**. Son miembros todas las asociaciones y entidades admitidas como tales por haberlo solicitado, reuniendo los requisitos exigidos por el Art. 6º de los Estatutos.

Zaragoza, febrero de 2018

*Fdo.: D. Fco. Javier Iriarte Irurzun
Presidente del Consejo Aragonés de las Personas Mayores*



Dr. D. Francisco Javier Iriarte Irurzun Presidente del Consejo Aragonés de las Personas Mayores

A pocos días para realizar el renuevo de los cargos electos, que dotan a nuestro Consejo de personas eficientes, para llevar a cabo la labor de poner en práctica la filosofía de esta Institución, cumplir con los fines que le son propios, y poder desempeñar eficazmente los objetivos marcados, queremos rendir desde estas páginas un sentido homenaje a todas esas personas que en los puestos de responsabilidad del COAPEMA, de una manera altruista, han dedicado generosamente su tiempo a hacer realidad la ingente labor que supone ejecutar y coordinar los programas propuestos en la Asamblea General, como Órgano Supremo del Consejo.

La Comisión Permanente del COAPEMA, formada por quince miembros (presidente, vicepresidente, secretario, tesorero y once vocales), cada uno de ellos con responsabilidades específicas, a cuya cabeza se encuentra D. Francisco Javier Iriarte Irurzun, elegido presidente por mayoría de entre los quince componentes de dicha Comisión, es la encargada de preparar y ejecutar los acuerdos de la Asamblea, así como de coordinar todas las actividades del Consejo.

Ante la imposibilidad de poder hablar con todos y cada uno de las personas que ostentan responsabilidades en este Consejo, hemos considerado oportuno convocar a su presidente D. Francisco Javier Iriarte, para que, guiados por su experiencia, hacer balance de estos tres años que ha presidido COAPEMA.

Don Francisco Javier Iriarte, en primer lugar, muchas gracias por acudir a nuestra citación, que pretende ser una llamada de atención para poner en alza la labor de los componentes de la Comisión Permanente que, junto con su presidente, trabajan por llevar a cabo tan magnífico cometido.

Nos gustaría saber, ¿En qué se ha caracterizado la gestión del COAPEMA en todo este periodo que está a punto de terminar?

La gestión de COAPEMA ha sido multifuncional, es decir, que dadas las carencias y las necesidades de nuestro colectivo de personas Mayores, son tantas y tan diversas, que desde un comienzo lo asumimos como un gran espacio, donde las diversas tareas debían ser repartidas entre todos los componentes de la Comisión Permanente como Coordinadores de las áreas: Rural, Formación, Conferencias, Consejo Estatal, Pensiones, Medio Ambiente, Salud, Solidaridad Intergeneracional, etc., y ello, por doble motivo: en primer lugar, para que cada responsable del área asignada y libremente elegida, se responsabilizase personalmente de ella; y en segundo lugar, para que informase de sus gestiones a la Comisión Permanente, para poder servir mejor a los socios

¿Se ha modificado la estructura organizativa durante este tiempo? ¿Sería necesario ampliar el número de vocalías, así como su cometido, para poder acometer más tareas, a la par de aumentar el personal?

Como comentábamos en el Punto anterior ha sido necesaria una distribución de tareas, y ello implica que el Coordinador de cada área, asume mejor su responsabilidad, conoce mejor su parcela y la gestiona con más interés. Evidentemente existen limitaciones como son las comunicaciones, las distancias y ¡cómo no! las inesperadas dolencias a las que cada vez les cuesta menos visitarnos.

Con respecto a los medios de comunicación, quiero resaltar que, por medio de correos ordinarios, siendo buenos, tienen el grave inconveniente de su coste. Quisiéramos tener informadas lo mejor posible a todas las Asociaciones y sus miembros, pero con el correo ordinario, tropezamos con el inconveniente de su coste excesivo de cada envío a las 240 de Aragón, por lo que, sin renunciar a la necesidad de informar, estamos promocionando al máximo la información por medios digitales: correos electrónicos, página Web, WhatsApp y redes sociales.

También estamos comenzando con la información por Internet en abierto, con nuestro programa de COAPEMA DIGITAL, que pretendemos extender especialmente en el medio rural, y que esperamos que los interesados se involucren en su desarrollo. En este programa se podrá emitir, recibir, interactuar por videoconferencia, consultar temas guardados en nuestra videoteca sobre toda clase de asuntos de interés desde herencias a viajes, y un largo etc.

Les ha tocado vivir los coletazos de una crisis que se resiste a terminar, ¿Cuáles han sido los principales escollos a superar en estos años, y cómo los han resuelto?

Los coletazos de la crisis han sido duros, todavía lo son y en algunos casos devastadores, y desgraciadamente son muy reacios a desaparecer. Creo que, si España hoy todavía subsiste a su crisis y se va lentamente recuperando de ella, hay que agradecerlo a las Personas Mayores, que con su experiencia de muchos años de lucha y de escasez han sabido compartir y siguen haciéndolo con sus hijos en paro y con los hijos de sus hijos. Las Personas Mayores estamos manteniendo las tres generaciones de padres, hijos y nietos. Y aun así se ¡¡¡nos discuten las Pensiones!!!

Por otra parte, en COAPEMA la crisis ha estado, y todavía está, palpable. Hemos pasado por grandes baches económicos en los que sin la ayuda y confianza de nuestros proveedores no lo hubiéramos conseguido. Aparte de las negociaciones realizadas por ambas partes porque... al fin y al cabo, la crisis aprieta a todos.



También quiero resaltar que, como entidad pública que lo es COAPEMA, dependiente, económicamente hablando, en su mayor parte, del Gobierno de Aragón, le toca esperar cada año a la aprobación de los presupuestos de la Comunidad Autónoma, que, por ejemplo, como todos sabemos, el último año se retrasó mucho, y esto nos supuso gran demora en el ingreso de convenios y/o subvenciones y grandes problemas para la realización y compromisos adquiridos de nuestras actividades. No obstante, reconocemos la colaboración y la buena disposición de las diversas administraciones aragonesas con las que hemos tratado por COAPEMA, para atender y escuchar planteamientos y sugerencias, basados en la defensa de las personas mayores y la reivindicación de sus derechos y resolverlos en el ámbito de sus posibilidades.

Buenas relaciones que, nos consta, han existido siempre, a lo largo de los casi 28 años de vida que ya cuenta el Consejo Aragonés de las Personas Mayores, y que seguro, seguirán existiendo.

Desde la modestia, ¿Cuál ha sido su aportación personal? ¿Cómo calificaría su gestión junto al resto del equipo de la Comisión Permanente del COAPEMA?

Desde un principio, he tomado este reto con toda la responsabilidad de la que he sido capaz, de aplicarme con la entusiasta y eficaz colaboración de una parte importante del equipo, y de la innegable ayuda de las trabajadoras de la Entidad. Me ha servido de gran ayuda, también, la experiencia vivida en las diferentes organizaciones en las que de una u

otra manera he participado o dirigido, lo cual me supone una gran alegría, al igual que a todos nosotros de la Comisión Permanente, al comprobar que podemos ayudar con aportaciones y actuaciones basadas en nuestras anteriores vivencias, y encauzarlas en beneficio de los que no pueden ayudarse a sí mismos.

Nuestra presencia activa y de coordinación en varias Comisiones en el Consejo Estatal, ha sido uno de los importantes retos con los que hemos podido aportar, desde Aragón, nuestro granito de arena de trabajo, para la defensa de los derechos las Personas Mayores, en los grupos de Trabajo a nivel nacional.

De quienes han formado parte de la Comisión Permanente conmigo durante este tiempo, debo reconocer todo su interés, valía y dedicación. Son personas comprometidas, que defienden la buena imagen y los derechos de las personas Mayores en la sociedad actual y a todos los niveles.

Gracias a la dedicación, casi exclusiva, de José Luis y Miguel; al “siempre estar ahí” de Pilar; a la efectividad de Julián; a la colaboración de Cheles, Carmen y Paco; a las reivindicaciones de Luis e Ismael; a la disposición de Antonia y José María; a la actitud de Alfredo; y a la ilusión de Liborio..., hemos tenido, sin duda, todos los ingredientes para realizar un buen trabajo. En este momento de reconocimientos no puedo olvidar la gran ayuda de los muchos voluntarios y voluntarias, que han participado entusiastamente en todos los programas de Solidaridad Intergeneracional, así como en el de la encuesta de Salud de las Personas Mayores de Aragón.



Quizá tres años no sean suficientes para que se note la huella de su gestión, ¿Volverá a presentar su candidatura para el próximo mandato?

Efectivamente creo que 3 años, para la gestión de los Programas dirigidos a las 240 Asociaciones y a sus 260.000 miembros jubilados, con necesidades y problemas específicos, son algo cortos.

Las Personas Mayores empezamos a ser conscientes de nuestra existencia y queremos también marcar nuestra presencia en la Sociedad. Hay cada día más interés, más conocimiento y más implicación, y todo eso requiere una atención cada día mayor y una dedicación completa por parte de los voluntarios de COAPEMA. El tiempo se hace corto y es difícil llegar a realizar todo lo proyectado. Por ello tengo intención de volver a presentarme, y si me consideran adecuado seguiré otro trienio

¿Le queda alguna cuestión que quizá debiera resolver en una posible reelección?

De todos los planes y proyectos que hemos iniciado falta parte de su consolidación, que, si salgo elegido, como anteriormente decía, intentaré trabajar en su desarrollo.

Por otra parte, la creación de una tarjeta personalizada de COAPEMA, TARJETA PREMIUM, con sus ventajas añadidas es uno de los proyectos que estamos tratando de iniciar con todas las dificultades que implica su materialización. Tenemos mucho interés en que pudieran aterrizar en los pequeños municipios, en los pequeños comercios, con sus posibles ventajas para nosotros. En este sentido ya hemos negociado descuentos importantes en Residencias, y en algunas Empresas, que lo hacen por el hecho de ser miembros de COAPEMA, pero como digo, las cosas van más despacio que

nuestros deseos, por supuesto que no podemos subir las pensiones, pero sí intentar bajar los costes de nuestros gastos.

Seguiremos informando

¿Qué experiencias le ha reportado representar a las personas mayores de Aragón?

La experiencia de representar a Personas Mayores, ha sido un auténtico hito en la historia de mi vida, que, de manera positiva, me ha permitido devolver parte de la labor adquirida con mi experiencia, a esta querida sociedad de las Personas Mayores, muchas veces ignoradas, y pocas veces reconocidas en la labor de su pasado y en la generosidad de su presente. He conocido su simpatía, su alegría y sus ganas de vivir, ahora mucho más llamativas que en sus años laborales de lucha y de preocupaciones.

Desde aquí mi agradecimiento a la Comisión Permanente, a sus trabajadoras y a todos los socios y socias de las Asociaciones y entidades de COAPEMA.

La redacción de "Los Mayores en Aragón", agradecemos la amabilidad y disponibilidad de don Francisco Javier Iriarte, que nos ha adentrado en la superior y desinteresada gestión de la Comisión Permanente de COAPEMA, así como de las expectativas futuras de este Consejo Aragonés de las Personas Mayores.

Nuestro agradecimiento, también, al resto del equipo, a los vocales y cargos administrativos, que se responsabilizan de otras funciones de la Comisión Permanente, por su generoso trabajo en pro de las Personas Mayores en Aragón.



Julián Romeo, José M^a Ballabriga, Liborio García, Fco. Javier Iriarte, Alfredo Relancio, Miguel Rillo y J. Luis Gil. Algunos de los miembros de la Comisión Permanente de COAPEMA, tras celebrar su reunión de 21 de febrero pasado.

"Organiza, organizando, menos desperdicios alimentarios estamos generando"

El 58% de los alimentos que se desperdician en Aragón son restos de fruta, verdura y pan. Concluye la campaña de sensibilización ambiental en materia de desperdicio alimentario en los hogares de Aragón "Organiza, organizando, menos desperdicios alimentarios estamos generando", puesta en marcha por el Gobierno de Aragón. Más de 1.000 familias han sido informadas a través de esta iniciativa que se ha desarrollado en 13 ubicaciones diferentes de Alcañiz, Calatayud, Ejea, Huesca, Jaca, Teruel, Utebo y Zaragoza.

Pan, frutas y verduras son los alimentos más desperdiciados por los aragoneses. Esta es una de las principales conclusiones extraídas de la campaña de sensibilización ambiental en materia de desperdicio alimentario en los hogares de Aragón "Organiza, organizando, menos desperdicios alimentarios estamos generando", promovida por el Departamen-

to de Desarrollo Rural y Sostenibilidad del Gobierno de Aragón.

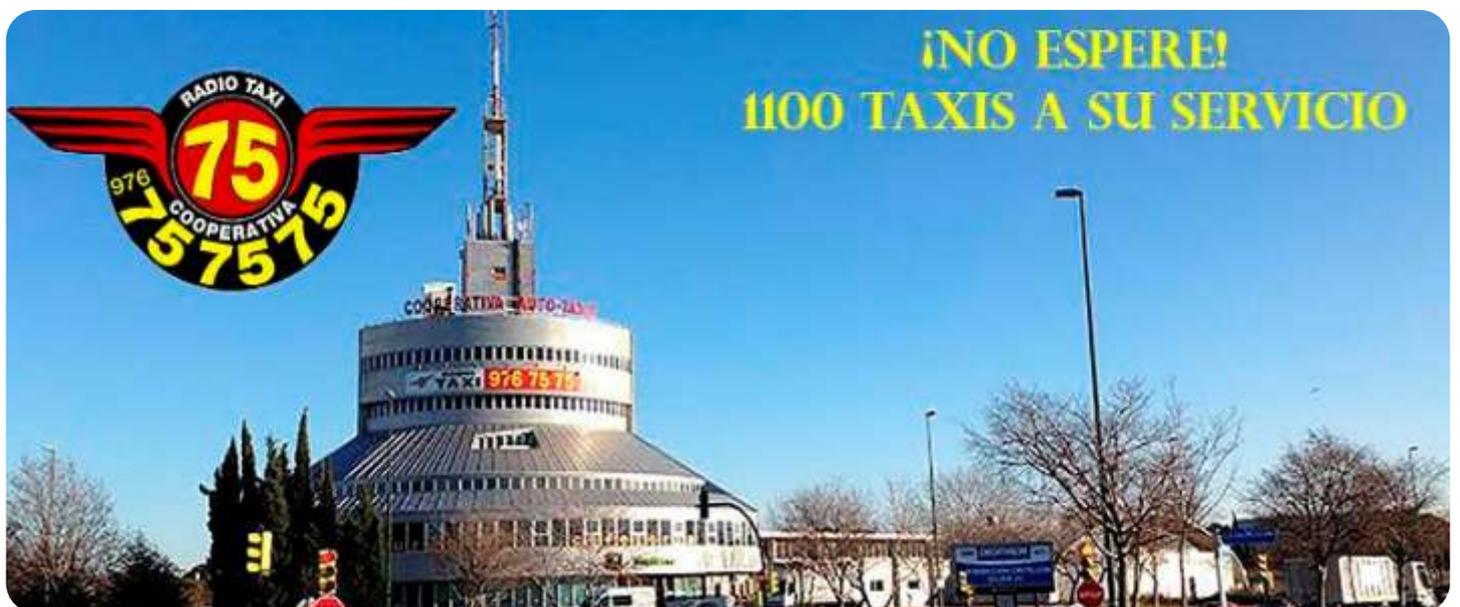
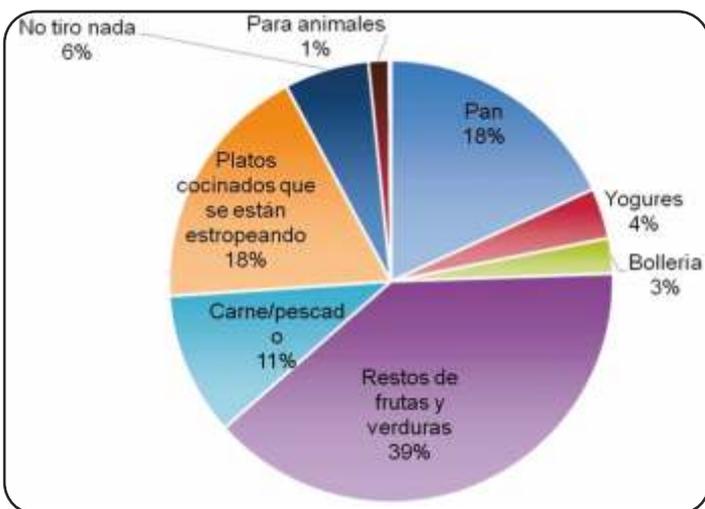
Durante un mes, un millar de familias aragonesas han sido informadas y aconsejadas a través de esta iniciativa, que ha recibido "una gran aceptación" por parte de los consumidores. Además, 671 personas han participado en una encuesta sobre hábitos de consumo que ha permitido extraer interesantes conclusiones.

El 58% de los alimentos que tiran a la basura las familias aragonesas son: pan, frutas y verduras. El 18% son restos de platos cocinados que se están estropeando, un 11% son carnes o pescados y solo un 6% de los encuestados asegura no desechar nada.

Además, se ha observado que en las zonas más rurales se tiran menos alimentos a la basura porque los aprovechan para dar de comer a los animales, y en algunos casos, incluso los reutilizan para la elaboración de compost para los huertos.

Los mayores de 65 años son los que generan menos desperdicios alimentarios en los hogares, ya que están acostumbrados a realizar comidas con las sobras o a controlar el almacenamiento para el consumo en otros momentos.

Además, la situación económica de los últimos años ha provocado que se cambien los hábitos de compra. El 37,36% de la población encuestada argumenta que ahora busca más las ofertas y descuentos. El 16,98 % indica que compra más a menudo y solo lo necesario. Y, tan solo el 21,89 % de los encuestados afirman que aprovechan más las comidas y ahorran en las compras. El 23,77% afirma no haber cambiado los hábitos de compra.



El Instituto de Medicina Legal alerta del repunte de casos de ancianos que mueren solos en casa

En las áreas de Teruel y Calamocha hubo siete en 2017, por los cinco de 2016. Este año ya hay dos. Desde el Juzgado plantean a la Administración un mayor control de las personas sin apoyo familiar.



Cada vez más personas, casi siempre mayores, mueren solas en casa, por accidente o de forma natural, sin que nadie

se percate de ello hasta pasado un tiempo.

Según la Subdirección del Instituto de Medicina Legal de Aragón (IMLA) en Teruel, hay un repunte de estos casos, debido, entre otros factores, al envejecimiento demográfico, la falta de apoyo familiar motivada por los cambios sociales, la despoblación y, también, la escasa adaptación social que sufren algunas personas mayores.

Desde el IMLA proponen a las Administraciones "un mayor control de las personas que viven solas, mediante la implicación de los servicios sociales o de la sociedad"

En total sintonía con esta propuesta, desde COAPEMA sentimos una especial sensibilidad por estos infortunados casos, y queremos ayudar desde el Consejo, dentro de nuestras posibilidades, para que esto no ocurra, fomentando la solidaridad con las personas mayores a través del voluntariado, animando, también, a los ancianos solitarios a recurrir a las entidades públicas en demanda de ayuda en forma de asistencia social, además de requerir a estas mismas entidades la suficiente información y la posibilidad de acceso a residencias y centros asistenciales.

La residencia del IASS en Alagón, el primer centro público libre de sujeciones

Este centro que recientemente ha obtenido la certificación en la Norma Libera de la Fundación Cuidados Dignos, en poco tiempo se ha incrementado en un 14% el número de plazas residenciales financiadas por el IASS, un 43% en el caso de las plazas concertadas



Libres de sujeciones tanto físicas como farmacológicas. Este es el principio que rige el proyecto puesto en marcha por la residencia del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS)

en Alagón y que le ha servido para convertirse en el primer centro público de estas características libre de sujeciones en Aragón.

En palabras de la consejera Broto: "El equipo directivo y los trabajadores de esta residencia han trabajado durante mucho tiempo en el desarrollo de este proyecto, que permite eliminar las sujeciones tanto físicas como farmacológicas a los mayores y diseñar un proyecto de atención personalizado". Por ello ha felicitado a los trabajadores del centro por su implicación ya que adquieren un papel mucho más proactivo en la atención a los usuarios.

La implantación de este modelo de atención no solo conlleva la eliminación de sujeciones físicas y farmacológicas, sino que, sobre todo, sitúa al residente en centro de la atención, teniendo él mismo gran capacidad para tomar decisiones sobre los servicios que recibe.

El proceso de cambio de modelo asistencial en Alagón comenzó a mitad de 2015 con formación para el equipo directivo y se desarrolló en 2016 y primer semestre de 2017. La participación activa de profesionales del centro, residentes y familiares ha sido fundamental y los resultados están siendo muy positivos.

El acceso a las plazas temporales de residencia

(referencia normativa en la orden de 16 de abril de 2015)

Puede ocurrir que se produzcan circunstancias que requieran la necesidad de solicitar una plaza temporal de Residencia, y ante esto es conveniente, como en todo, estar bien informado.

Quienes pueden hacerlo:

Podrán optar a las plazas residenciales temporales:

- ⊗ Las personas que se encuentren en situación de dependencia oficialmente reconocida.
- ⊗ Personas con discapacidad, tanto dependientes como no dependientes.
- ⊗ Mujeres mayores con discapacidad víctimas de violencia.

Las circunstancias por las que se puede solicitar de una estancia temporal son:

- a) Cuando se produzca un empeoramiento puntual de una situación del que se espere mejoría, por intervención quirúrgica programada o cualquier otra circunstancia, y que, no siendo necesaria la atención hospitalaria, precise para su restablecimiento una atención continuada de un servicio de atención residencial, de modo temporal, con una duración máxima de 60 días.
- b) Por una situación sobrevenida y temporal del cuidador que le imposibilita poder continuar con la prestación de los cuidados a las personas arriba indicadas, y con una duración máxima de 60 días.
- c) Por descanso del cuidador.

Hay que tener en cuenta que las solicitudes de estancias temporales están subordinadas a la disponibilidad de las plazas.

La duración de la estancia temporal, será en general, de un máximo de 30 días, en los casos a) y b) nombrados, podrá prorrogarse otros 30 días más.

Los trámites de acceso son:

- ⊗ Presentación de solicitud de una estancia temporal por el interesado o quien le represente, según el modelo oficial en la Dirección Provincial del IASS que corresponda al domicilio adjuntando la documentación relaciona-



María José Martín
Trabajadora social COAPEMA



da con la circunstancia de la situación.

Así en el caso de los apartados a) y b) se acompañará el informe médico que justifique esta situación, y para el descanso del cuidador bastará con indicarlo en la solicitud de estancia temporal. En este caso la solicitud de estancia temporal habrá que hacerla con una antelación de tres meses antes, indicando fecha preferida para disfrutar del descanso, no pudiendo concederse más de una estancia temporal por descanso de cuidador en cada año natural.

La resolución de concesión de plazas de estancia temporal será competencia del Director Provincial del IASS correspondiente del domicilio.

Los plazos para dictar la concesión serán los siguientes:

1. Por estancias temporales por empeoramiento puntual de las personas beneficiarias y situación sobrevenida del cuidador serán de quince días contados desde el día

siguiente al de la entrada de la solicitud en el Registro de la Dirección Provincial del IASS que corresponda.

2. En el caso de estancias temporales por descanso del cuidador, con una antelación mínima de un mes respecto del comienzo del descanso.

En la adjudicación de estancias temporales tendrán preferencia las solicitudes por empeoramiento puntual de la persona dependiente, seguidas de las solicitudes por situación sobrevenida del cuidador.

Direcciones provinciales correspondientes al domicilio:

Huesca: Avda. Juan XXIII, 2 - 4. 22003 Huesca.
Tel.: 974 29 33 33 e-mail: iasshuesca@aragon.es
Teruel: Avda. Sanz Gadea, 11. 44002 Teruel.
Tel.: 978 64 13 13 e-mail: direct.iasst@aragon.es
Zaragoza: Pº Rosales, 28. 50008 Zaragoza.
Tel.: 976 71 62 20 e-mail: iassza@aragon.es



Luis Picó Landivar
Club de Lectores del
Hogar IASS - Boterón

La fuerza de la voluntad

Se dice que la fuerza de la voluntad es la que permite al ser humano gobernar sus actos y optar o decidir por un tipo de conducta determinada. Pero no solo es eso, tiene numerosas variantes que hacen que ya desde Arquímedes dijera a sus alumnos, dadme un punto de apoyo y moveré el mundo, es decir que buscando medios de ayuda las ideas por descabelladas que parezcan si se tiene la suficiente fuerza de voluntad acumulada pueden hacer conseguir las metas que uno se proponga.

Si la persona que piensa y reflexiona sobre una idea y decide crearla, será consecuencia de esa fuerza de voluntad descubierta, que le servirá de palanca para realizarla.

Los avances en ideas filosóficas, científicas o de cualquier tendencia, siempre han estado basadas en pensamientos surgidos en la humanidad desde sus orígenes, por tanto, son consecuencia de la mezcla de la fuerza mental del individuo y con la necesidad de avanzar en conocimientos que la naturaleza tiene o tenía ocultos y que se consiguen o descubren con ideas y fuerza de voluntad para ponerlas en práctica, tampoco hay que desechar la casualidad, causa o motivo de muchos descubrimientos.

Sin duda alguna, la voluntad es uno de los rasgos más destacados de la personalidad de los humanos, que contribuye en gran manera a la realización de un propósito.

Desde la época de Platón, Aristóteles y otros filósofos de esa época y después Schopenhauer, Nietzsche, Luis Rojas Marcos y otros muchos han estudiado la voluntad como fundamento, y su repercusión en la ética y moral y por supuesto en los avances de toda clase en la humanidad.

La fuerza de la voluntad, por supuesto hay que pasarla por el filtro de lo legal y razonable, así como de la ética y la moral, no es de ninguna forma aceptable poner en práctica ideas fuera de las normas de convivencia, que no respeten las leyes, que fanaticen a las masas, que desvirtúen de forma malsana las costumbres normales de la sociedad, ya que realmente está formada por numerosos ingredientes, a veces de dudoso origen mental, en los que pueden proliferar embriones de fanatismo de cualquier clase y este es bien sabido siempre es malsano, derivando ladinamente en resultados catastróficos para la sociedad e incluso para la humanidad, como se pudo comprobar en acontecimientos del siglo pasado.

Vemos y podemos comprobar que la visión y conocimiento de la Fuerza de la Voluntad, es diversa y como decimos en párrafos anteriores, tiene en el análisis simplista por la sociedad, numerosas acepciones, muchas de ellas discutibles y que dan lugar a confusión, por ejemplo: Insistencia, Perseverancia, Terquedad, Inamovible, Cabezonería, Incorruptible,

Ideas fijas, Terco, Tozudo, numerosas de estas expresiones, son consecuencia de la forma de ser o pensar de algunas personas influenciadas por la cultura, región o ambiente social que viven o han vivido, muchas, no son coincidentes con lo que realmente es la Fuerza de la Voluntad, que básicamente es un concepto de la forma de ser y por tanto del comportamiento de una persona normal con inquietudes, que sabe pensar y reflexiona sobre lo que él considera pudiera ser de interés general.

Sin meternos en el análisis del porqué, sencillamente reflejamos algunos ejemplos de las confusiones que producen ciertas lecturas o expresiones, por ejemplo, en Aragón, región mal conocida dan por hecho, es de personas tercas o tozudas, y en absoluto se ciñen a la realidad, más bien habría que decir que los aragoneses son perseverantes e insistentes en sus ideas y propósitos, es decir tienen bien desarrollada la fuerza de voluntad, según su carácter e interés. En otras regiones se les conoce por la obsesión sobre lo gastronómico, en otras el religioso, en otras el económico y otras el ahorrativo, etc...

Es mucho lo que se puede decir de la FUERZA DE LA VOLUNTAD, pero lo dejamos aquí para que sea el lector el que reflexione sobre el tema y saque sus consecuencias, ya que al final, es la base y motivación de este y otros escritos, yo doy mi opinión, no pretendo dar lecciones, lo que sí deseo es que todo lector piense y reflexione según su saber y entender sobre los temas expuestos y si tiene voluntad, de sus opiniones sobre las mismas, enviándolas al BUZÓN DE OPINIÓN DEL LECTOR, de Los Mayores de Aragón, donde sin dudarlas serán bien recibidas, sean positivas o negativas.





Dr. Francisco Morales Asín
Neurólogo

Dolor en cuello y brazo

El dolor en la región cervical (en el cuello y/o nuca) irradiado hacia el brazo se conoce en Medicina con la nominación de cervicobraquialgia. Suele ser un dolor en un lado del cuello que se refleja en el brazo del mismo lado.

Puede haber una explicación, de dicha sintomatología, en el origen de una lesión de un tronco nervioso, pero también puede ser generado por una disfunción de la columna cervical, con los músculos que se implantan en ella.

Cuando su origen es neurológico es por implicación de las raíces, plexos o troncos nerviosos.

En cualquier caso, la cervicobraquialgia es un motivo de consulta muy frecuente, sobre todo en edades por encima de los cincuenta años. La columna cervical al igual que toda la columna vertebral, según van pasando los años, cambia y degenera, se endurece el disco que se encuentra entre cada una de las vértebras y entre sus vecinas, de forma que muchas veces se hernia y de esta forma presiona sobre la raíz correspondiente, con lo cual da lugar al dolor localizado en el sitio de la protrusión, a los que se suman los dolores motivados por la raíz o raíces que de esta forma no sólo dan lugar a dolores irradiados por el hombro hacia el brazo, antebrazo y mano, sino que incluso pueden originar hormigueos (parestesias), y dificultades en los movimientos, es cierto que también puede darse un cuadro clínico semejante en lesiones de origen medular.

El dolor braquial motivado por las raíces que originan el plexo braquial, ya que son responsables de la inervación del brazo, son muy comunes, estando estas susceptibles raíces en

los niveles que van desde la vértebra cervical cuarta (C4) hasta la vértebra dorsal primera (D1), ya que es la zona que en general sufre más degeneraciones disco artrósicas en las personas con la edad avanzada, esta patología degenerativa comprime con frecuencia las raíces a su salida de la columna.



El dolor braquial de causa radicular suele ser laterocervical de duración más o menos continua, y se irradia llegando hasta las manos. El síndrome puede empezar bruscamente sobre todo en las hernias discales, a veces sucede después de un esfuerzo o de un golpe traumático. El dolor empeora con los movimientos del cuello, y con las maniobras que incrementan la presión dentro de la columna vertebral tales como: toser, estornudar o defecar.

No es raro que el dolor empeore en la cama, habiendo pacientes que prefieran dormir en un sillón, las maniobras que aumentan el dolor a veces también producen parestesias (hormigueo), la localización del hormigueo puede permitir saber el nivel de afectación, por ejemplo, si las parestesias ocurren en el dedo pulgar el nivel es de la raíz cervical sexta (C6).

También pueden semejar dolores parecidos, alteraciones en el plexo, no suelen empeorar con la tos o el estornudo.

En cualquier caso, ante síntomas que sugieran cervicobraquialgia, se debe consultar con el especialista, el cuál además de la pertinente exploración, es posible que pida radiografías de la columna cervical y en otras ocasiones, escáner o resonancia magnética de la zona anatómica.



BALNEARIO DE MANZANERA
El Paraíso ☆☆☆ MANZANERA (TERUEL)

APERTURA EN MARZO

Programa termalismo social, gestionamos su solicitud con Inserso.

balneariomanzanera.com

Tlf. 963697383 - 661182645

info@balneariomanzanera.com



Atropellos a peatones dentro de las ciudades

El diseño urbanístico de las ciudades especialmente donde confluyen paradas de tranvías o autobuses con lejanos pasos de cebras que inducen al peatón a cruzar vías y calzadas por sitios no permitidos y por ende peligrosos, se convierte en una trampa para el viandante, que por impaciencia o simplemente pereza al no querer andar o desandar el trecho desde la parada del transporte público donde el usuario hizo su descenso, hasta un paso permitido y fiable: semáforo o paso de cebras, el accidente le acechará constante e irremisiblemente.

En todas las ciudades, con una población considerable, existen puntos negros en los que muy a menudo se producen estos accidentes o, como poco, grandes sustos sufridos por viandantes, que no cumplen la norma. En Zaragoza las avenidas de Gertrudis Gómez de Avellaneda (entorno de Gran casa) y de Isabel la Católica (Miguel Servet), también, la Plaza de San Francisco son, según las estadísticas, las que más accidentes acumulan, si hablamos del tranvía, pero que es aplicable al autobús y a un buen número de paradas: prisa e in-



consciencia por parte del peatón. El problema se puede subsanar o, al menos reducir, con una mejor educación vial, pero corresponde a los ayuntamientos mejorar, modificando si fuera necesario, los pasos de peatones, adecuándolos a las necesidades viales, y no solo repintado estos.

Otro de los problemas que afectan a los accidentes viales en los que se ven envueltos o afectados los peatones es en el que existe una conjunción de parada de autobús con carril bici. El usuario del servicio público, al bajar o subir de mismo tiene que ocupar parte del carril destinado a los ciclistas, y no puede ver con exactitud si por ese carril bici circula algún ciclista y este, a su vez, puede verse sorprendido por un peatón que pretende coger ese servicio público. En estos casos, como en los anteriores, solo cabe una mejor educación vial, por parte de unos y mejores señalizaciones e información por parte de los responsables municipales. Cambiar los trazados de los carriles bicis, para que no existan confluencias, sería lo más eficaz.



El Departamento de Sanidad alerta sobre la realización de encuestas telefónicas fraudulentas en su nombre

La Dirección General de Derechos y Garantías de los Usuarios del Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón advierte de que personas sin identificar están realizando una falsa encuesta de salud con la que tratan de vender medicamentos o concertar una cita en los domicilios.

Estas Encuestas de Satisfacción de Usuarios del Sistema Sanitario de Aragón se desarrollan de manera continua desde 2010 poniéndose en contacto con las personas que han accedido en el último mes a los servicios sanitarios en Atención Primaria o Atención Especializada y Urgencias, en función del año. En cualquier caso, el personal encargado de realizar las encuestas siempre dispone de un número de teléfono de contacto del Departamento de Sanidad en el que corroborar la autenticidad de la Encuesta, en el caso de que la persona encuestada quiera comprobar su veracidad.

Y además, en ningún caso, el personal encargado de realizar las encuestas se desplaza al domicilio de las personas encuestadas ni trata de vender ningún medicamento.





Alimentación en primavera

Se acerca la primavera, estación del año donde aparece, la astenia primaveral, suele aparecer, las primeras semanas de la estación, cursa con sueño, cansancio, fatiga que pueden dificultar nuestras tareas cotidianas.

La astenia primaveral, es debida a que nuestro cuerpo se va acostumbrando a mayor cantidad de horas de sol y cambios bruscos de temperatura que suelen ser habituales en esta época. Esta sensación de fatiga no es grave, y dura un tiempo, una manera de combatirla es mantener una adecuada alimentación, nos ayudará a fortalecer nuestro sistema inmune.

En esta época del año, podemos utilizar en nuestra alimentación productos frescos, verduras, frutas y legumbres que están en su mejor momento.

Empecemos por un buen desayuno para afrontar el día; algo de lácteo, un yogur o leche, un poco de pan, algo de fruta, como las fresas, que contienen vitamina c, hará que tengas fuerza para todo el día.

A media mañana podemos volver a tomar algo de fruta, tenemos gran variedad.

No olvides tomar agua durante todo el día, importante la hidratación.

A la hora de realizar la comida, nuestra alimentación tiene que estar basada



en alimentos verdes, frescos y de temporada, podemos comenzar con una ensalada y proseguir con algo verdura, una legumbre, combinadas, no necesitaremos segundo plato y de postre algo de fruta o un yogur.

También podemos tomar algo de verdura u hortalizas con algo de pescado, carne o huevo, todo confeccionado con técnicas culinarias que permitan no utilizar demasiado aceite, para no añadir excesivas calorías, pero eso sí, que sea con aceite de oliva, que nos aporta, una buena proporción de ácidos grasos omega6 y omega3, que son cardiosaludables.

La merienda la podemos realizar, de dos a cuatro horas después de la comida, una fruta o un lácteo, unos frutos

secos sin sal y naturales, podrían ser una buena alternativa; no olvidemos seguir bebiendo agua.

La primavera es la época idónea para empezar a hacer algo de ejercicio, coger ese hábito y mantenerlo todo el año, esto será beneficioso para nuestra salud, nos hará sentirnos más vitales y ayudará a mantener los kilos a raya, es un tiempo perfecto para hacer senderismo, con esos tonos de color que nos da la naturaleza, o cualquier deporte al aire libre.

Después de todo el día, nos merecemos una cena revitalízate, en esta época del año, ya no hace tanto frío, no necesitamos ingerir tantas calorías como en invierno, así que un caldito o una crema, algo de ensalada, hortalizas o verdura, puede ser ideal como plato principal, puedes acompañarla con algo de huevo o pescado, no te excedas en la cantidad no es necesario, si te quedas con hambre para terminar tomate una pieza de fruta.

Efectúa esta toma última del día dos horas antes de ir a dormir, así habrás hecho la digestión correctamente y podrás descansar toda la noche.

Con todos estos consejos pasarás una primavera, con mejor salud o al menos te sentirás mucho mejor; disfruta del tiempo libre y si es acompañando mucho mejor.



Cariñena

Cariñena, municipio aragonés de 82,5 km² de superficie, con una altitud de 591 m. y con una población actual de 3.457 habitantes, asentado en la zona central del valle medio del Ebro, entre las estribaciones del Sistema Ibérico y los relieves propios de la Depresión del Ebro a una distancia de 48 Km de Zaragoza y de 125 Km a Teruel. Es capital de la Comarca Campo de Cariñena y pertenece al partido judicial de Daroca.

Hay indicios que los Celtiberos se asentaron en el siglo III a. C. El topónimo Cariñena tiene su origen en la época romana siendo Plinio (Procurador de la Hispania Tarraconense) quien la llamó Carae. Tras la caída del reino visigodo, en 711, la villa es ocupada por los musulmanes en el 714, siendo en 1124 cuando se incorpora al Reino de Aragón. En 1909 el Rey Alfonso XIII le concede el título de Ciudad.

En el patrimonio religioso destaca la Iglesia parroquial de la Asunción de Nuestra Señora, construida sobre la antigua Colegiata de Santa María que, a su vez, se levantó en el solar



que ocupaba la mezquita; de estilo barroco, edificada durante el siglo XVII, si bien conserva la torre gótica del siglo XIV. La Iglesia de Santiago, templo gótico levantado entre los siglos XIII y XIV, identificado con la sinagoga judía; y por último, el Santuario de la Virgen de Lagunas, conjunto Barroco construido entre los Siglos XV y XVI.

En el patrimonio Civil destaca el Ayuntamiento, palacio de tipo aragonés de estilo renacentista que data del siglo XVI. El casco antiguo contiene numerosas casonas aragonesas de estilo renacentista, entre las que cabe mencionar la Casapalacio de los Arazuri, del siglo XVI y la Casa de la Castana, del siglo XVII. De las murallas que en el siglo XIV circundaban Cariñena apenas quedan vestigios, entre ellos, destaca el Torreón de las Monjas, de planta cuadrada y remate octogonal, de 15,5 m de altitud, ya que los Torreones de las Santas, el de la calle Santiago y el de las Sisas fueron demolidos en la primera mitad del siglo XX. Hay que mencionar el excepcional Arco del Cordero, fechado en el siglo XVII. Arco que, con el de Brujas en Bélgica, es único en el mundo.



En cuanto al patrimonio cultural Cariñena cuenta con el Museo del Vino y el Museo del ferrocarril recordando la línea ferroviaria de vía estrecha Zaragoza – Cariñena.

Las festividades más importantes son:

- ⊙ El 29 de enero se celebra San Valero, patrón de la localidad.
- ⊙ El Lunes de Pascua romería al Santuario de la Virgen de Lagunas, donde se celebra el encuentro del Santo Cristo de Santiago con la Virgen.
- ⊙ La Fiesta de la Vendimia, declarada de Interés Turístico de Aragón, tiene lugar a finales de septiembre.
- ⊙ Entre el 13 y el 18 de septiembre, se celebran las fiestas patronales en honor al Santo Cristo de Santiago.

Desde muy antiguo, la historia de Cariñena ha estado estrechamente relacionada con mundo del vino, ya que el cultivo de la vid en esta zona se remonta a época romana.

La variedad Cariñena (Mazuela) es un vino con denominación de origen (DO), desarrollado y criado en la provincia de Zaragoza.

Su zona de producción fue constituida en 1933 y tiene como centro la localidad de Cariñena, siendo esta la más antigua de la Comunidad Autónoma de Aragón, así como una de las (DO) más antiguas de España.



Aceptación y repudiación de herencia

Con bastante frecuencia, muchas de las personas que nos visitan en ILEX ABOGADOS planteando consultas sobre la tramitación de una herencia manifiestan textualmente que “están esperando que les llamen” o que “no hay que hacer nada”, sobre todo en el caso de que existe testamento. Sin embargo, todo el “fenómeno sucesorio” requiere una actitud proactiva, que comienza con la determinación de aceptar (o repudiar) la herencia: una u otra decisión puede llevar aparejadas importantes consecuencias máxime si no se conocen algunas de sus implicaciones.

En primer lugar y, como decíamos, el planteamiento para aceptar o repudiar una herencia debe producirse una vez que ha tenido lugar la delación, es decir, el efectivo llamamiento a la herencia, ya sea esta testada o intestada, como consecuencia del fallecimiento del causante y la constatación fehaciente de revestir la condición de heredero.

Con carácter general, tanto aceptación como repudiación de herencia son actos libres y voluntarios (por tanto, como cualesquiera otros negocios jurídicos, no pueden ser suscritos mediante coacción, violencia, dolo o intimidación...), unilaterales (la declaración produce efectos sin necesidad de encontrarse con otra voluntad, si bien todos

los coherederos deben aceptar conjuntamente y en unidad de acto), indivisibles (es nula la aceptación o la repudiación parcial, si bien puede aceptarse un legado y repudiar la herencia y a la inversa) e irrevocables (no resulta posible retractarse de los mismos), y no personalísimos (pueden otorgarse por medio de representante investido de un poder expreso a tal efecto).

Por otra parte, los efectos de aceptación y repudiación se retrotraen al momento del fallecimiento del causante. El que repudia no ha sido heredero nunca y quien acepta se tiene por heredero desde aquel entonces.

La repudiación (que no renuncia) de la herencia es la declaración unilateral por la que el llamado manifiesta en la forma dispuesta por la ley (escritura pública) su voluntad de no ser heredero.

Existen diversos tipos o modalidades de aceptación. En primer lugar, y el más habitual, es el la aceptación expresa (la que se hace en documento público –que resulta obligatoria cuando existen bienes inmuebles - o privado).

Por otra parte, los supuestos de aceptación tácita, implican actos que suponen “necesariamente” la voluntad de aceptar, o que no se tendría derecho a ejercitar sino con la cualidad de here-

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



dero. En concreto, se considera aceptada la herencia por el llamado que dona o transmite a título oneroso su derecho a la misma o alguno de los bienes que la componen, o sustrae u oculta bienes. También en el caso de que renuncie la herencia a favor de alguno o algunos de los llamados.

Sin embargo, los actos de conservación, vigilancia o administración de la herencia e incluso el pago de los impuestos que gravan la sucesión (que lamentablemente siguen vigentes en Aragón) no implican su aceptación. Y, desde luego, tampoco implica la aceptación de herencia el instar la preceptiva declaración notarial de herederos ab intestato.

En nuestra Comunidad, como privilegio del fuero o forma normal de suceder en Aragón, todas las herencias se aceptan a beneficio de inventario lo que significa que sólo se responde de las deudas hasta donde alcance el caudal hereditario.

Por último, existe un supuesto que podríamos denominar de aceptación “forzosa” derivada de la interpelación judicial para el caso del heredero que no manifieste expresamente su determinación de aceptar o repudiar. Transcurrido un plazo máximo de 60 días – que el Juez puede acortar – se tendrá por aceptada la herencia.

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



Premio Solidaridad
COAPEMA 2017

Tel. 976 223 380
Pº Sagasta, 17, Pral. Izda.
50008 Zaragoza
despacho@ilexabogados.com



coapema.es

DEFIENDE
TUS DERECHOS
ASESORÍA JURÍDICA
GRATUITA



Digna Mª Royo
Club Cultural 33

Un admirado poeta



En esta ocasión os escribo sobre una persona que vive entre nosotros, pero tiene una cualidad que, por desgracia, todos no poseemos. Es Emilio Quintanilla Buey, vicepresidente de nuestro querido Club 33, que junto con Amelia, su esposa, le dan vida.

No voy a adularle, no es mi manera de ser, pero he de decir que es un gran poeta. Expresa lo que siente con una lírica acertada, para que el lector, aunque no sea demasiado aficionado, comprenda sin dificultad, su sentimiento en todo lo que escribe.

Utiliza sencillas metáforas y hace que conforme vas leyendo se te pueda escapar alguna lágrima furtiva.

Es miembro numerario de la Asociación de Escritores y Artistas españoles (Madrid).

Posee numerosos premios en Poesía y Prosa, siendo uno de los escritores españoles más galardonado.

Os pongo un poema que desde que lo oí hace muchos años me tiene atraída, quizá porque me vuelve a la niñez o su visión de futuro.

Se titula, EL MAPA y con él ganó el Premio Internacional de Poesía, Vicente Alexandre 2.002, en Madrid.

El Mapa

Yo sigo viendo España tal como la veía
en el mapa que había en mi escuela de niño.
Así aprendí a quererla y así es como la quiero:
una policromía en fondo azul marino
festoneada en blanco = la espuma de tres mares=
y colgando de Europa como cuelga un racimo.
Era un bello ensamblaje de tierras diferentes
El mapa de mi escuela de un pueblo palentino.

Decía mi maestro que la forma de España
es una piel de toro. Y vibraba al decirlo,
pero a mí me recuerda la colcha de una cuna
hecha por una abuela con retales cosidos
Por eso algunas voces dicen que está mal hecha,
que hay que recomponerla, que hay trozos mal unidos,
y se invoca la historia, fijando cada uno
el momento en que empiezan a contarse los siglos.

Amé y amo aquel mapa. Lo dibujé mil veces,
crecí con él, y llega a tanto mi cariño
que ahora, muchos días, me acerco hasta la escuela
para ver si en España sigue todo en su sitio.
Y me fijo en el mapa. Sobre todo, en su forma.
Quiero ver si está intacto en todo su perímetro
o si falta algún trozo en la parte de arriba
(Suele ser esa parte la primera que miro)



i algún día compruebo que el mapa no está entero,
que por el uso torpe de un bisturí político
a mi España del alma le falta algún pedazo,
que alguien la ha desgajado y se la ha repartido,
allí mismo, en la escuela, se hará grito mi rabia
sin poder contenerme delante de los niños,
porque algo en lo más hondo de mi estará sangrando;
alguien habrá arrancado un trozo de mí mismo

Ahora que aún es tiempo, a pesar de mis años
subiré hasta la cumbre de un elevado risco
y gritaré hacia el norte, hasta quedarme ronco,
poniendo mi maltrecho corazón en el grito:
¡Dejad en paz mi mapa! ¡No descosáis España!
¡No desgarréis la colcha que con tanto cariño
cosió un día una abuela, hace ya muchos años,
para cubrir la cuna donde todos nacimos.

Consumo y DFA elaboran un folleto para mejorar la accesibilidad en los comercios

Ambas instituciones han entregado diplomas a comercios adheridos al Sistema Arbitral de Consumo y significados en supresión de barreras arquitectónicas

La directora general de Protección de Consumidores y Usuarios, Ros Cihuelo y la presidenta de la Fundación DFA, Marta Valencia, presentaron, el día 11 de enero, un folleto para mejorar la accesibilidad a los comercios. Lo han hecho en el transcurso de un paseo ciudadano que ambas han realizado por la calle Cinco de Marzo de Zaragoza. Durante el mismo, también han hecho entrega de los diplomas de adhesión a los establecimientos adheridos al Sistema Arbitral de Consumo (SAC) y significados en supresión de barreras arquitectónicas: Calzados Sanse, Frutos Secos El Rincón y Farmacia Borau.

Uno de cada cinco aragoneses se encuentra a diario con dificultades para desenvolverse en su vida cotidiana. Entre ellos se incluye al colectivo de personas mayores, a las personas con discapacidad y a todos los ciudadanos que ven reducida temporalmente su movilidad por diversos motivos.

Al favorecer la plena accesibilidad, los establecimientos de Aragón no solo ofrecen un servicio de calidad, sino que amplían, además, el número de clientes potenciales, el 20% de la población aragonesa.



Itinerarios accesibles

Todos los accesos al interior de los comercios y establecimientos públicos deberán estar desprovistos de barreras arquitectónicas.

¿Cómo deben ser las puertas?

Está establecido que las puertas automáticas de acceso a los establecimientos tienen que tener un ancho útil igual o mayor a 0,8 metros, mientras que, si no son automáticas, debe existir un espacio libre de giro de 1,50 m de diámetro a ambos lados de la misma para permitir las maniobras de apertura y

¿Cómo deben ser las escaleras?

Respecto a las escaleras, cada tramo tendrá que tener un elemento señali-

zador detectable por personas con dificultad de visión mediante una banda de pavimento de color, textura y tacto diferente del resto, adosada al primer peldaño. Además, el ancho útil de la escalera no será inferior a 1,20 metros y la superficie será antideslizante.

¿Cómo deben ser las rampas?

Sobre rampas, se aconseja que la pendiente esté por debajo del 10% y que el ancho no sea inferior a 1,20 metros en tramos de sentido único.

¿Cómo deben ser los mostradores, probadores...?

Por los pasillos debe poder circular una silla de ruedas, para lo que es necesario una anchura mínima de 1,00 m. Los aparadores de cristal de exposición de artículos y mostradores tienen que ser visibles para los usuarios de sillas de ruedas; por tanto, deben estar a una altura mínima de 0,80 m. En el caso de que haya venta de ropa, los probadores deben ser accesibles a las sillas de ruedas, y tener un colgador a una altura máxima de 1,20 m.

Estas y otras medidas se pueden encontrar en el folleto completo, que puede descargarse a través de este enlace: <http://bit.ly/2zFFSOof>.



TORRE DEL ÁNGEL

RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA

SERVICIO DE
TRANSPORTE
A DOMICILIO

- Convalecencias
- Postoperatorios
- Rehabilitaciones



BARRIO SANTA ISABEL

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

el PARANINFO de la UNIVERSIDAD de ZARAGOZA?

Daniel Villagrasa
Ujp-UGT Aragón



El conjunto de edificios que forman el Paraninfo de la Universidad de Zaragoza construido por el arquitecto D. Ricardo Magdalena y cuya inauguración data de 1893 fue diseñado en origen como sede de la Facultad de Medicina y Ciencias, Hospital Clínico, así como la Sala de Dirección de la propia Universidad, posteriormente en 1905 se añadió un nuevo edificio destinado al Instituto Anatómico Forense hasta 2006 en el que pasa a usarse como Ludoteca.

Es la construcción más antigua de la Universidad por Fachada principal (1920) alto valor artístico y monumentalidad y con una ubicación precisa en el centro de la Ciudad en la plaza Basilio Paraíso.

El edificio está declarado como Bien de Interés Cultural y es la única construcción de carácter universitario con esta distinción y convertido en la imagen institucional de la propia Universidad de Zaragoza. El Paraninfo ha sido uno de los edificios más significativos en España y contribuyó de forma decisiva a la renovación de la arquitectura aragonesa entre finales del siglo XIX y principios del XX, la última restauración de los espacios principales como la biblioteca del Paraninfo y el Aula Magna son por su valor histórico y artístico el ejemplo más relevante de la arquitectura decimonónica aragonesa. El edificio así está adecuado para cumplir tres funciones, la Institucional con la presencia del rectorado y el Consejo Social, la cultural, con espacios para exposiciones y la Científica, dedicada a congresos y eventos universitarios para la difusión del conocimiento científico.

En origen en la planta baja del edificio se encontraban grandes aulas (previstas para 100 y 150 alumnos) donde se impartía la enseñanza teórica, acompañadas de los gabinetes y laboratorios donde se realizaban las prácticas experimentales, y en la parte alta los Museos (instrumental y anatómico) la Biblioteca, el Salón de Actos y la Cátedra de Conferencias. Actualmente también alberga el Museo de Ciencias Naturales que incluye dos exposiciones permanentes la de Paleontología y la "Longinos Navás" deposita-

da por la Compañía de Jesús en 1988. El Museo ofrece a sus visitantes una lectura ágil y sencilla de cómo ha sido la evolución y cómo se ha desarrollado el mundo durante 13 millones de años, además, los distintos materiales audiovisuales facilitan el viaje que el espacio propone. En un tercer piso se encontraba el torreón donde se alojaba el observatorio astronómico. La fachada lateral izquierda y parte de la posterior correspondía a Medicina y la derecha a Ciencias.

Desde el punto de vista ornamental, hay que destacar el riquísimo programa iconográfico desplegado en medallones, bustos y esculturas en las que aparecen recogida la historia de las Ciencias y la Medicina a través de sus principales protagonistas, sabios, médicos y científicos aragoneses y foráneos.

Por último, destacar en la entrada principal la presencia de las cuatro estatuas en piedra blanca de Fonz, a través de las figuras de cuatro sabios relacionados con el distrito de la Universidad de Zaragoza: Andrés Piquer y Miguel Servet por Medicina, Ignacio Jordán de Asso y Fausto de Elhuyar por las Ciencias, sus autores fueron los artistas Dionisio Lasuén que esculpió las dos primeras y Jaime Lluch autor de las otras dos.

Al acceder al Paraninfo nos encontramos al frente la escalinata principal, con una hermosa estatua de D. Santiago Ramón y Cajal, que nos conduce a los lugares más emblemáticos como son la Biblioteca con volúmenes de incalculable valor.



Escalinata principal



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

"HUIR DE LA REALIDAD"

Como si de una diligencia de inspección ocular se tratara, al caer la tarde los octogenarios Joaquín y Manuela dedicaban su tiempo para encontrar a un hipotético hijo desaparecido.

Solían escudriñar con gran desasosiego en los cobijados cajeros de los bancos, en lugares de caridad, refugios, parroquias, parques...

Buscaban con ansiedad en la faz de los indigentes el rostro de su ausente hijo y al unísono sufrían con todos ellos, sintiéndose unidos al fraterno "dolor universal".

Sobre cartones y tapados con una pobre raída y sencilla manta, dormían aquellos desafortunados hombres.

Estos padres hacía mucho tiempo que no veían a su querido hijo y temían e imaginaban que hubiera podido caer en la indigencia.

Estaban tan sensibilizados por el dolor de no saber nada de su Ángel, que cualquier persona o animalito, que observaban en apuros, les hacía sentir con la obligación de una bienhechora acción.

Se autoengañaban pensando que la falta de noticias de su muy amado hijo, era porque les ocultaba que había fracasado en su proyecto de vida.

Así que con pasos lentos y dolientes espaldas encorvadas, cogidos del brazo, con un semblante triste y llenos de preocupación, no desistían todos los días en salir a buscarlo.

En la mente de los ancianos solo existía el deseo de poder estar con su hijo para ofrecerle un techo y un plato caliente de comida.

Sus vidas arrastraban ausente de calma al no saber nada de su hijo del alma.

Joaquín padecía una demencia senil y Manuela había sufrido durante muchos años ataques epilépticos, esto sumado a sus edades los convertía en unos ancianos con una mala función cognitiva, indefensos, frágiles, despistados y bastante dispersos.

La realidad era que hacía tiempo que "su hijo estaba muerto"

y fueron incapaces de aceptar las nefastas circunstancias del deceso.

Queridos lectores, grande fue la sorpresa cuando nuestros protagonistas de la mano de la Parca pasaron al otro lado y se encontraron con su Ángel anhelado, y esta inmensa alegría les vino de maravilla ya que habían... recobrado la cordura.

Pues en su paso por este planeta no supieron ni quisieron admitir el duro y triste fallecimiento de su hijo.

Acompañados de las hermosas damas Esperanza y Constancia, prefirieron vivir una ficción terrenal, sin sospechar que las divinas virtudes premiarían a estos padres a través del encuentro con su Ángel en el cielo.

Este relato es real, más para guardar la intimidad de sus protagonistas, he preferido cambiar nombres y adornar parte del argumento.

Solución pasatiempo

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

NO CUENTES TODO LO QUE OIGAS NI DIGAS TODO LO QUE PIENSAS
 EL HOMBRE ES BUENO CUANDO HACE MEJORES A LOS DEMÁS

¿Te quitas el abrigo?

Ali era un hada que provenía de una zona muy cálida y fue a explorar mundo. Viajó durante días y llegó a Ciudad Nevada, donde conoció a Ray y se hicieron buenos amigos. El primer día de excursión, salió con un vestido de verano para sorpresa de su acompañante que iba bien abrigado. La pequeña no disfrutó de la belleza del paisaje, ya que el frío, hasta entonces desconocido para ella, se adentraba en cada poro de su piel. Llegada la noche sintió que se moría, la garganta le dolía, no paraba de estornudar y la cabeza le iba a estallar. Llorando dijo que había llegado su hora, que era su fin y que le dejaba todos sus juguetes a su compañero, quién riéndose a carcajadas le aclaró que lo que tenía era un simple constipado y que de esa sobreviviría.

Ali pasó semana y media sin moverse de casa, lo que le pareció una eternidad. Una mañana al levantarse, descubrió con gran sorpresa una caja envuelta en papel dorado y un precioso lazo rojo, saltó enérgicamente de la cama y corrió a desenvolverla, al abrirla encontró un bonito y suave abrigo azul. Ray le dijo que si se lo ponía cuando salieran no correría el riesgo de volver a pillar un catarro y ella sin pensárselo dos veces, dio un brinco y gritó, una y no más, jamás volveré a pasar frío.

Aunque al principio se sintió bastante extraña con esa pesada prenda sobre su diminuto cuerpo, con el tiempo empezó a gustarle la sensación de calor, ya podía maravillarse de las vistas, jugar con la nieve y respirar aire fresco.

Los chiquillos en busca de aventuras se adentraron en las Playas de Fuego, donde las temperaturas alcanzaban la mínima de cuarenta grados. Ray acostumbrado a llevar zamarra, bufanda y guantes, sin dudarlo, se despojó rápidamente de todo y se adaptó a las nuevas circunstancias. Sin embargo, el hadita fue incapaz de deshacerse del abrigo a pesar de sudar sin cesar y empezar a marearse.

No, no y no, no quería desprenderse de lo que le había protegido tiempo atrás, lo que le había salvado de la muerte, quitárselo no era una opción. Y así, mientras el joven se deleitaba con el tacto de la arena y el agua deslizándose por su blanquecina tez, Ali tan sólo era una mera espectadora de la experiencia que se estaba perdiendo.

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



El abrigo es una metáfora de los mecanismos de defensa, que son estrategias, a menudo inconscientes, cuya función es la de preservar la intimidad y la autoimagen. Aunque su uso al principio es protector, consiguen que la conciencia se estreche, interrumpiendo el curso de las vivencias presentes y los sentimientos asociados a éstas. Algunos mecanismos son los siguientes:

La introyección consiste en que el individuo se traga todas las normas, patrones, actitudes, modos de pensar y actuar de otros y que no son suyos, sin cuestionarlos y hacer una elaboración propia.

La proyección es un proceso mental por el que yo atribuyo a mi entorno algo que me es propio (una cualidad, emoción, pensamiento). La persona rechaza aspectos de él que no puede tolerar y los pone en los demás.

En la retroflexión uno se hace a sí mismo lo que les haría a los otros. Por ejemplo, dirigiendo los sentimientos negativo-agresivos hacia uno mismo.

La confluencia se da cuando no hay diferenciación entre las necesidades propias y las ajenas.

La negación se basa en rechazar partes de nosotros que no nos gustan y no aceptamos, bien por ser mal vistas por la sociedad o en nuestro ámbito más cercano. Es la objeción a ser como somos.

En la racionalización el sujeto trata de dar explicaciones de actos, ideas o sentimientos cuyos motivos verdaderos no percibe al tratar de justificarlos racionalmente.

Menú

VIEIRAS A LA PLANCHA



INGREDIENTES:

para 4 personas
12 vieiras congeladas.
12 langostinos pequeños.
50 g. de jamón de jabugo.
Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Dejar que las vieiras se descongelen por su natural.
En una sartén antiadherente saltear el jamón cortado muy fino hasta que la grasa quede transparente, retíralo de la sartén y colocarlo en el fondo de los platos.
En la misma sartén con la poquita grasa que ha quedado del jamón, saltear durante 2 minutos por cada lado las vieiras, bien escurridas y salpimentadas, pasado ese tiempo colocarlas en los platos encima del jamón y encima colocar un langostino frito con un par de gotas de aceite.

LOMO A LA JARDINERA



INGREDIENTES:

para 4 personas
12 filetes de lomo de cerdo.
12 alcachofas congeladas.
12 puntas de espárragos.
50 g. de guisantes congelados
2 zanahorias.
1 copa de brandy.
Aceite de oliva.
Harina.
Sal, pimienta y perejil.

PREPARACIÓN:

En una cazuela cocer las verduras hasta que estén al dente, reservar.
En una sartén con una cuchara de aceite de oliva, freír el lomo salpimentado y reservar, seguidamente incorporar a la grasa la copa de brandy y una cucharadita de harina y un polvo de sal, saltear un par de minutos removiendo con una cuchara de madera e incorporar un vaso de caldo de la cocción de las verduritas, seguir removiendo.
En una cacerola plana incorporar el lomo, las verduras y la salsa. Dejar cocer a fuego lento unos 15 minutos, a mitad de cocción incorporar las puntas de espárragos, comprobar el estado de sazón.
Servir caliente.

José Luis Gil Serrano
Secretario COAPEMA
Le encanta cocinar



ROSCON DE SAN VALERO



INGREDIENTES:

200 g. de azúcar.
100 g. de harina.
3 huevos frescos.
1 taza de aceite de oliva.
1 copa de licor.
Frutas escarchadas.
Azúcar glas.

PREPARACIÓN:

En un bol echar el aceite, los huevos, la harina, el azúcar, el licor, preferiblemente anís, mezclar el contenido muy bien hasta conseguir una masa homogénea, dejar que esta repose por espacio de unas 2 horas.
Colocar la masa encima de la encimera con harina espolvoreada y trabajar con las manos la masa hasta darle la forma de roscón.
Ayudados de una brocha untar la superficie del roscón con aceite de oliva y colocar encima las frutas escarchadas y azúcar glas espolvoreada por encima, seguidamente introducirlo en el horno precalentado a unos 160°C durante una media hora.
Este roscón se puede rellenar de nata, mermelada, etc.



SERVICIO DE COMIDAS A DOMICILIO

Menús a domicilio para personas mayores
por 5,50 € (8,50 si es comida y cena)

No cocines más, te llevamos la comida hasta tu cocina.
Mantenemos una Dieta Equilibrada

- Para que no te pese la bolsa de la compra
- Para que disfrutes comiendo
- Para que tu hijo no vaya a ver si el fuego está apagado
- Para que te organices mejor.

Oferta válida **SÓLO** para
socios con carnet de COAPEMA,
presentando esta oferta

Contacto

Teléfono: +34 876 030 633
Email: soyhogar@reyardid.org
Web: www.soyhogar.org
Dirección: C/Guillén de Castro 2-4. 50018 Zaragoza
Horario de trabajo: De lunes a viernes de 9:00 a 17:00



SOY HOGAR
Fundación rey ardid



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