

Los mayores

en Aragón



*“Deja esta
revista
donde los demás
puedan verla”*



Comisión Permanente COAPEMA 2018/2021

Colabora:



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales

En Carrefour
puedes disfrutar
de las mejores
ventajas para
ahorrar.



*Tarjeta 65+
Descubre los
descuentos especiales
por ser mayor de 65 años*



Te devolvemos* el



1%

de tus compras dentro
y fuera de Carrefour
en el ChequeAhorro.



8%

de tu consumo en
carburante en las
Gasolineras Carrefour.



Seguros

5%

de tu seguro Carrefour.
(Ver condiciones en el Stand de
Servicios Financieros Carrefour)



CEPSA

4%

de tu consumo de
carburante en las
Estaciones de Servicio
CEPSA.



edp

Hasta un
5%

Plan Energía CRF.
(Ver condiciones en
www.plancarrefour-edp.es)



orange

Hasta un
5%

de tu factura
con Orange
(Ver condiciones en
www.orange.es)

Te financiamos**

tus compras a medida
con la Tarjeta PASS.



Te descontamos el IVA*

de los productos frescos
si eres familia numerosa, mayor de 65 años
o menor de 30 años.



todo cuenta

* Consulta condiciones en Atención al Cliente en carrefour.es/clubcarrefour

**Intereses subvencionados por Centros Comerciales Carrefour, S.A. Financiación sujeta
a la aprobación de Servicios Financieros Carrefour, E.F.C., S.A.

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:
- Comisión Permanente
COAPEMA 2018/2021

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

Coordina:
- Elvira Benabarre
- admon@coapema.es

COLABORAN:

Fotografía:
- Coapema

Colaboran:
- Ramón Millán Piquer
- Manuel Ponz Ferrer
- Teodoro Corchero Polanco
- Fco. Javier Iriarte Irurzun
- Juan Carlos Gracia Suso
- Mónica Herrero Martínez
- José Luis Artero Felipe
- M^a José Martín Lázaro
- Eloy López Gurriá
- Luis Picó Landivar
- Irene Fca. Baños Gómez
- María Aladrén Rodrigo
- José Luis Gil Serrano

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

La Naturaleza nos recuerda constantemente, cómo, cuando un día acaba, te sirve otro en su bandeja llena de esperanza y de buenos augurios. Que cuando acaba una estación, te ofrece otra que viene estimulante, cambiante, siempre diferente y que alimenta las ideas y los proyectos del hombre que mira su tierra y su cielo para planificar sus proyectos y su futuro familiar.

Siguiendo su ejemplo, las colectividades de los pueblos, cambian regularmente sus estructuras con el deseo y la perspectiva de seguir su curso de progreso y mejora en beneficio de sus miembros.

Esta vez ha tocado a COAPEMA, cuya Comisión Permanente saliente, habiendo cumplido sus compromisos trienales, se ha despedido satisfecha de su trabajo y dedicación hacia todo el colectivo de sus 260.000 compañeros también voluntarios y generosos en tiempo y en amistad.

Desde aquí de COAPEMA, después de ese apretado abrazo de gratitud y reconocimiento a la Comisión Permanente saliente, soltemos nuestros brazos, para abrirlos de nuevo en señal de acogimiento y bienvenida a los miembros de la nueva Comisión Permanente llena de ilusión, de dedicación y de voluntariado.

BIENVENIDOS

Sumario

- SALUDA. Presidente de la Diputación Provincial de Teruel.....	4
- SALUDA. Presidente de la Comarca del Bajo Aragón.....	6
- NOTICIAS COAPEMA. Renovada la Comisión Permanente para los próximos 3 años.....	9, 10, 11
- TarjetaPREMIUMCoapema.....	12
- OPINIÓN. Las Personas Mayores y sus pensiones.....	16
- NOTICIAS COAPEMA. Convenio de colaboración con UDP.....	17
- REIVINDICANDO. Manifiesto por la defensa de las pensiones Públicas y dignas.....	18, 19
- REIVINDICANDO. Manifiesto por la equiparación del IVA que pagan las personas mayores en los servicios de Atención a la Dependencia.....	20, 21
- INTERGENERACIONAL. Solidaridad intergeneracional en el Colegio Agustina de Aragón.....	22
- SALUDA. Alcalde de Alcañiz.....	24
- ASOCIACIONISMO. Capítulo I Ley orgánica 1/2002.....	26
- TURISMO ARAGONÉS. SlowDriving en Aragón.....	28, 29
- NUTRICIÓN. Alimentos que hidratan.....	30
- FORMACIÓN PERMANENTE. Universidad de la Experiencia.....	31, 32
- EL ABOGADO RESPONDE. El Testamento ológrafo.....	33
- BUEN TRATO. Decálogo para mejorar la estancia hospitalaria.....	34
- ¿SABÍAS QUE comer jamón es beneficioso para la salud?.....	35
- DESDE EL TRABAJO SOCIAL. El nuevo bono social.....	36, 37
- MEDIACIÓN. Tercera jornada con motivo del día europeo.....	38
- COAPEMA ESTUVO EN la Asamblea general 20018 de ARADE.....	39
- RELATOS. Relato de Infancia.....	40, 41
- OPINIÓN. La astrología y su influencia en el comportamiento humano.....	42
- PAGINA ABIERTA. El enamoramiento no identifica la edad.....	43
- LIBROS. Memorias de un neurólogo.....	44
- PSICOLOGÍA. ¿Y si... ahora puedo?.....	45
- CON MUCHO GUSTO. Muy de la tierra.....	47



Ramón Millán Piquer

Presidente de la
Diputación Provincial de Teruel

En el centro de nuestras políticas

Es un honor para mí participar en esta publicación y hacerles llegar mi reconocimiento por el trabajo que realiza COAPEMA para fomentar la participación activa de las personas mayores, promover el asociacionismo y defender sus intereses.

Uno de los compromisos que me planteé al acceder a la Presidencia de esta institución fue la de tener a las personas como centro de mi actuación política diaria. En este sentido, toda actuación va encaminada a favorecer el bienestar de las personas y en especial la tercera edad al entender que la atención que reciben nuestros ancianos (y también los niños) es lo que marca la diferencia entre las sociedades más avanzadas y las que no lo son. Ambos, mayores y niños, son el "termómetro" para saber si desde las instituciones estamos haciéndolo bien o mal.

Por eso, destinamos cada año parte del presupuesto al mantenimiento de residencias y centros de día y a programas como el de teleasistencia domiciliaria o el de termalismo social que goza de gran aceptación por cuanto les permite disfrutar en plenitud de su vida y tiempo libre tan escaso hasta ahora.

Y en esa labor, la de vivir su tiempo de ocio, tanto la provincia de Teruel como la ciudad de Alcañiz en particular pueden ser una opción más que atractiva que desde aquí les animo a visitar y a conocer palmo a palmo. Cada comarca, cada pueblo, cada rincón les ofrecerá un motivo para volver.

Pocas provincias pueden presumir de contar con un patrimonio natural y paisajístico como Teruel: desde los paisajes nevados y los cielos estrellados de Gúdar-Javalambre, o las impresionantes vistas de la desgarradora naturaleza del Maestrazgo pasando por las más altas cotas de la autóctona sierra de Albarracín; las minas excavadas en la tierra en las comarcas de Cuencas Mineras y Andorra-Sierra de Arcos; o las calles del pasado judío del Bajo Martín.

Y un Bajo Aragón, con Alcañiz a la cabeza, con un patrimonio sin igual que destila a partes iguales, historia y tradición, como la que se vive en la Semana Santa; con innovación y modernidad, que representa a la perfección el circuito de Motorland.

El Bajo Aragón les abre la puerta para recorrer otras comarcas que no les dejarán indiferentes como el Matarraña, conocida como la "Toscana Española"; o el apacible Jiloca y por supuesto, la ciudad de Teruel, donde Isabel y Diego firmaron la más bella historia de amor que les sorprenderá por su arte mudéjar, patrimonio de la Humanidad, o su modernismo complaciente.

En definitiva, una provincia con una naturaleza virgen, un patrimonio esmerado, rico y plural, unas tradiciones ancestrales que el tiempo no ha borrado y una gastronomía a la altura de las cocinas más vanguardistas pero que no descuida sus orígenes poniendo en valor sus contundentes platos de cuchara y el puchero a fuego lento.

Por eso, desde esta tribuna abierta que me ofrecen, les muestro un Teruel que más que conocer de oídas, deben SENTIR.

A todos, les esperamos con los brazos abiertos.



¿Conoces nuestra guía
de naturaleza
y turismo activo?
Solicítala y
#SienteTeruel

www.teruelversionoriginal.es

mvillacampa@dpteruel.es

10 razones para sentirla

1. Sus paisajes de gran belleza

La Sierra de Albarracín nos mostrará siglos de historia combinados con un rico patrimonio cultural y unos paisajes bellos y singulares. La orografía montañosa de la provincia le confieren un carácter único, que se concreta en accidentes geográficos como los Montes Universales con los ríos de bloques y los tremedales de Orihuela. Reseñables también son los máximos exponentes de geomorfología kárstica en la provincia, los campos de dolinas del norte y oeste de la sierra. No menos importantes son los nacimientos de los ríos Tajo y Guadalaviar, o las cascadas de Calomarde y San Pedro.

2. Sus valores ambientales

La Laguna de Cañizar, en Villarquemado, destaca por sus valores ecológicos y por ser un ejemplo de cooperación para consolidar un proyecto único en España. Gracias a este esfuerzo se logró recuperar en el año 2006, 400 hectáreas de la laguna de Cañizar, 300 de ellas inundables. Es un espacio natural sujeto a visitas guiadas y en el que se programan actividades de educación ambiental. En la parte de Cella merece la pena visitar la Fuente Cella, un gran pozo artesano construido en el siglo XII, uno de los más profundos de Europa.

3. Las rutas para hacer senderismo

"Andatela" es un producto pensado para los amantes de caminar disfrutando del paisaje. Reúne 60 rutas senderistas que recorren todas las localidades y espacios naturales de interés.

4. La provincia con más pueblos bonitos de España

Teruel, con Albarracín, Rubielos de Mora, Puertomingalvo, Cantavieja, Calaceite, Valderrobres y Mirambel, es la provincia con más pueblos bonitos de España. Precisamente este año, Albarracín es la sede mundial de los pueblos más bonitos del país. Su emplazamiento en un espolón rocoso rodeado casi en su totalidad por el río Guadalaviar da como resultado una configuración intrincada encantadoramente caótica por la falta de espacio. También son de admirar las joyas arquitectónicas que encierran tanto los edificios religiosos y civiles, como su arquitectura popular, que hacen de Albarracín un ejemplo único de urbanismo medieval de origen islámico.

5. El rupestre levantino

En la provincia de Teruel hay más de 70 yacimientos de arte rupestre levantino que han sido declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Las pinturas se encuentran en abrigos rocosos al aire libre, en entornos naturales que mantienen el valor simbólico que atesoraron hace miles de años. La mejor forma de apreciarlo es haciendo algunas actividades que incluyen el visionado de las artes rupestres como rutas senderistas o centros de interpretación.

6. La herencia medieval en la capital

La ciudad de Teruel es un punto importante del arte Mudéjar, con monumentos declaramos Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1986. Esta herencia medieval y mudéjar nos lleva además a la conocida historia de los Amantes de Teruel. La leyenda ha dado origen a un legado histórico. Cultural y artístico que se conserva gracias a la Fundación Amantes. En Teruel podemos admirar también su arquitectura modernista, surgida de una pujante burguesía en el siglo XIX. El arquitecto Pablo Monguió impulsó esta arquitectura desde 1897 hasta 1923. Su obra adquiere su plenitud en 3 edificios: Casa Ferrán, la Madrileña y El Torico.

7. Conocer los dinosaurios

Dino Experience nos propone conocer un patrimonio paleontológico en localidades como Teruel, Galve, Libros o Riodeva. El referente más conocido es Territorio Dinópolis, un parque científico y de ocio con sede principal en Teruel. En el centro se puede visitar el museo paleontológico.

8. Actividades en la nieve

Las estaciones de esquí turolenses incluidas en Aramón son ideales para iniciarse en la práctica del esquí. Javalambre y Valdelinares ofrecen un total de 24 pistas con diferente grado de dificultad.

9. Tradición minera

La historia geológica de estas tierras ha derivado en una tradición minera que hoy es uno de sus grandes atractivos. La comarca Cuencas Mineras recoge el Museo Minero de Escucha, situado en una auténtica mina de carbón.

10. Celebraciones históricas

Teruel es célebre por su recreación de las Bodas de Isabel, como también lo son la leyenda de Zida, en Cella, la Subida a la Encomienda, en Alfambra y, por supuesto, y de nuevo en la capital provincial, su Semana Santa. La ciudad también vive de manera especial la fiesta de la Vaquilla del Ángel en julio y la Partida de Diego en octubre. La provincia de Teruel es un ejemplo de autenticidad, donde se conjugan los paisajes rurales con un patrimonio muy rico.



Manuel Ponz Ferrer

Presidente de la Comarca del Bajo Aragón

Rural, de interior, cultural, deportivo o gastronómico son algunas de las variantes turísticas que el viajero puede encontrar en este territorio. Arte, historia, festividades de renombre internacional, parajes y entornos, alojamientos y restaurantes hacen de esta tierra un lugar atractivo para el visitante.

La variedad de paisajes del Bajo Aragón supone para el viajero una magnífica oferta visual. Desde los llanos, con sus frutales y olivos, a las estribaciones montañosas el paisaje se nos abre en pistas, caminos y senderos donde disfrutar de actividades al aire libre a lomos de una bicicleta, a caballo o a pie.

Nuestra Comarca ofrece al viajero una oferta gastronómica variada y de calidad, en la que, las afamadas Denominaciones de Origen Melocotón de Calanda y Aceite de Oliva del Bajo Aragón son sus mejores tarjetas de visita.

La tradición festiva en el Bajo Aragón nos habla de fiestas y ritos ancestrales paganos que con el paso del tiempo se cristianizaron acabando tal y como hoy las conocemos. Ritos relacionados con el fuego, el agua, procesiones y romerías y, como no la famosa y celebrada Semana Santa del Bajo Aragón, dan un fuerte carácter a esta tierra. Las diferentes recreaciones históricas que se vienen realizando en nuestros pueblos y que cada día atraen a un mayor número de personas permiten al viajero realizar un paseo por la historia pasando por los primeros años de nuestra era, la Edad Media o el Siglo de Oro.

Los alojamientos y Casas Rurales harán que la estancia en la zona sea más placentera, permitiendo que nos aislemos de las prisas y los ruidos, disfrutando de la hospitalidad de esta tierra.

La Oferta Cultural queda plasmada en la multitud de actos, festivales y conciertos que anualmente se organizan en el territorio comarcal. La extensa oferta expositiva hará las delicias del visitante inquieto.

La enorme tradición automovilística de nuestro territorio, siempre se ha dicho que por nuestras venas corre la gasolina, queda plasmada en el circuito de Motorlan del lugar perfecto para los amantes del motor, que alberga competiciones internacionales que atraen cada año a miles de visitantes.

Por eso, uno de nuestros principales productos turísticos son las Rutas Moteras que recorren nuestro territorio, se trata de las primeras señalizadas en toda España. Paisajes y patrimonio se funden con el asfalto en unos recorridos que gustan a los moteros.



¡Bienvenidos a la Comarca del Bajo Aragón!



AGUAVIVA



ALCAÑIZ



ALCORISA



BELMONTE DE SAN JOSÉ



BERGE



CALANDA



CAÑADA DE VERICH



CASTELSERÁS



LA CEROLLERA



LA CODOÑERA



FOZ-CALANDA



LA GINEBROSA



LA MATA DE LOS OLMOS



LAS PARRAS DE CASTELLOTE



LOS OLMOS



MAS DE LAS MATAS



SENO



TORRECILLA DE ALCAÑIZ



TORREVELILLA



bajoaragón
de ja huelva



VALDEALGORFA



T. +34 978 834 386

turismo@bajoaragon.es

www.visitbajoaragon.com

6 de marzo. El Encuentro de personas mayores que COAPEMA celebra cada año nos obliga, y nos enorgullece-mos de ello, a trabajar con las y los representantes de las distintas administraciones autonómicas, provinciales, comarca-les y locales.

En esta ocasión los representantes de COAPEMA, se reunie-ron con el presidente de la Diputación Provincial de Teruel, don Ramón Millán y el diputado don Juan Cíercoles.

El presidente de COAPEMA, don Fco. Javier Iriarte, no dudó en recordar el éxito y todas las atenciones recibidas por par-te de esa Diputación en el Encuentro celebrado hace ahora tres años en Teruel. Y, como es de esperar, se les expresó el deseo de continuar en la misma línea. Hay que decir, que el presidente dijo poner, una vez más, todo el interés en favo-

recer a que un buen número de personas mayores, proce-dentes de todo Aragón visiten la ciudad de Alcañiz.

La reunión con el presidente Millán fue amable y producti-va. En ella se surgieron otras posibles vías de participación y colaboración conjuntas.

Aprovechando la ocasión, COAPEMA hizo un alto en el cami-no para visitar a sus coetáneos del Hogar IASS de Teruel, don-de fueron recibidos por la junta de representantes, la traba-jadora social y el administrador del Centro.

Debido a la apretada agenda de la jornada, los represen-tantes de COAPEMA no pudieron estar todo el rato que hubie-ran deseado. Sin embargo, aunque el encuentro resultó un tanto breve, fue intenso y amable, en el que todas las partes mantuvieron el mismo aprecio y disposición.



De izda. a dcha.: Juan Cíercoles, Elvira Benabarre, Fco. Javier Iriarte, Ramón Millán, Antonia Gracia, José Luis Gil y Miguel Rillo



La Junta de representantes del Hogar IASS Teruel, junto con la trabajadora social y el administrador del centro, recibieron a los representantes de COAPEMA



De izda. a dcha.: Miguel Rillo, Marisa Romero y Fco. Javier Iriarte

27 de marzo. El presidente de COAPEMA, Fco. Javier Iriarte, acompañado por Miguel Rillo, tesorero de la entidad, mantuvieron una reunión con la directora general de turis-mo del Gobierno de Aragón, Marisa Romero. Nuestros re-presentantes le dieron a conocer ampliamente la entidad y las actividades que se realizan por y para las personas mayo-res.

También, se le hizo partícipe del interés de COAPEMA por promocionar el turismo aragonés a través de los programas de actividades previstos para este año, dedicados al enveje-cimiento activo, como "Conoce Aragón a través de sus Aguas", en colaboración con Balnearios de Aragón; o COAPEMA Digital, proyecto ya iniciado, con el cual también se pretende difundir, a través de internet todo el patrimonio aragonés, en todas sus facetas; también el turístico.

Renovada la Comisión Permanente del Consejo Aragonés de las Personas Mayores para los próximos 3 años



La Comisión Permanente y el personal laboral de COAPEMA, en su primera reunión de trabajo, una vez realizadas las elecciones a cargos.

Con fecha 21 de marzo tuvieron lugar en Zaragoza las Asambleas Generales Ordinaria y Extraordinaria del Consejo Aragonés de las Personas Mayores, de acuerdo a su normativa. .

En primer lugar, se celebró la Asamblea General Ordinaria; para la apertura de la misma contamos con la presencia del señor Miguel Angel Morel, asesor técnico del IASS, quien justificó la ausencia de la Consejera de Ciudadanía y

Derechos Sociales, dejando constancia de que asistiría más tarde a la reunión. El señor Morel explicó y manifestó las prioridades más actuales y necesarias que está ejecutando el departamento en materia de servicios y derechos sociales para las personas mayores en Aragón. Dando datos alentadores en cuanto al incremento de ayudas y expedientes se han ido resolviendo en los últimos meses.

Inmediatamente, después de las palabras del señor Morel, la asamblea se fue desarrollando con toda normalidad. Todos los puntos expuestos en el orden del día establecido fueron aprobados por unanimidad. Se hizo una breve exposición sobre las principales actividades de COAPEMA realizadas durante el ejercicio pasado; todas ellas amparadas en las líneas de actuación presentadas en la asamblea anterior y de las que hay detallada información en la Memoria Anual de 2017.

En cuanto a las líneas de actuación previstas para el presente ejercicio, entre las que se encontraban como novedad la puesta en marcha de la TarjetaPREMIUMCoapema



POR HUESCA

José María Ballabriga Oliván
Hogar IASS de Mayores de Barbastro (Huesca)
George Stenhouse Banks
Hogar IASS Sabiñanigo (Huesca)
Julio Olles Mariñoso
Asociación 3ª edad Binefar y Comarca (Huesca)
José Mª Vidaller Soro
Asociación Jubilados y Pensionistas UGT (Huesca)

POR TERUEL

Teodoro Corchero Polanco
Unión de jubilados y Pensionistas UGT de Teruel
Miguel Rillo Sancho
Asoc. Local Jubilados y Pensionistas de Baguena
Claudio Vivas Izquierdo
Asociación 3ª edad "El Salvador" de Cedrillas (Teruel)
Alfredo Relancio Irún
Hogar de Personas Mayores Calamocha-Jiloca (Teruel)

POR ZARAGOZA

Francisco Javier Iriarte Irurzún
Centro de Convivencia Mayores
"Rey Fernando" de Zaragoza
José Luis Gil Serrano
Asociación Tercera Edad "La Inmaculada" de Muel
Carmen Checa Checa
Asociación de Viudas de Zaragoza y Provincia
"Isabel Aragon" de Zaragoza
Liborio García Cortés
Hogar IASS de Mayores "Ejea de los Caballeros"(Z)
Mª Felisa Rodríguez Zamarguilea
Federación Aragonesa de Asociaciones de
Familiares de Personas Mayores con Alzheimer y
otras demencias (FARAL) Zaragoza
Mª Angeles Gil Campos
Asociación Voluntariado Geriatria de Zaragoza
Jesús Puertolas Fustero
Pensionistas CC.OO. de Zaragoza

■ ■ ■

o el proyecto Coapema Digital, la Asamblea continuó mostrando su total acuerdo.

Antes de terminar la Asamblea, el presidente, don Fco. Javier Iriarte insistió a todos los presentes en la necesidad de facilitar a COAPEMA direcciones de correos electrónicos, con el propósito de agilizar la comunicación y evitar en lo posible el gasto que supone el envío de la información en papel, facilitando así, igualmente el plan de racionalización del gasto y colaborando a la protección del medio ambiente.

A continuación, se procedió a la apertura de la Asamblea General Extraordinaria para la renovación de la Comisión Permanente para el período 2018-2021.



En este momento se contó con la presencia de la Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, María Victoria Broto, quien felicitó por la labor realizada a lo largo de estos tres últimos años a la Comisión Permanente saliente y deseando lo mejor a las personas candidatas que saliesen elegidas en las elecciones que a continuación iban a realizarse. Una vez que la consejera abandonara la sala, se procedió a las votaciones.

Se presentaron un total 21 candidatos, 4 para Huesca, 4 para Teruel y 13 para Zaragoza. Realizada la presentación de los candidatos ante la Asamblea se procedió a su votación, siendo elegidos para la próxima Comisión Permanente los siguientes representantes de Asociaciones y Entidades:

■ ■ ■

PRESIDENTE



Fco. Javier Iriarte Irurzún

VICEPRESIDENTE



Teodoro Corchero Polanco

SECRETARIO



José Luis Gil Serrano

TESORERO



Miguel Rillo Sancho



■ ■ ■
A partir de entonces, los vocales reelegidos de la candidatura anterior se pusieron manos a la obra y ejerciendo sus antiguos cargos en funciones fueron los encargados de convocar lo que sería la primera reunión de Comisión Permanente de COAPEMA de la candidatura 2018-2021. Celebrada con fecha 11 de abril del actual en edificio anexo a la sede del Consejo Aragonés de las Personas Mayo-

res, en cuyo orden del día estaba prevista la elección a cargos de la Comisión Permanente, y que, a su vez, lo serán del Consejo Aragonés de las Personas Mayores.

El acto reunió a 120 delegados representantes de las Asociaciones y Entidades de Personas Mayores miembros de COAPEMA de toda la Comunidad Aragonesa.

Redacción



Con fecha 16 de marzo, los censores de cuentas de COAPEMA, se reunieron para revisar la contabilidad relativa al ejercicio 2017 y al proyecto de presupuesto de 2018. Todo ello pasó por el visto bueno de todos ellos.

A la izquierda: Miguel Tolosana, Jose Luis Pascual, Antonio Herrero y Carlos Armenteros. A la derecha, Miguel Rillo, tesorero, y Elvira Benabarré, secretaria, ambos de COAPEMA

Puesta en Marcha del Proyecto



La Tarjeta PREMIUM Coapema es el documento identificativo de las personas mayores que forman parte del Consejo Aragonés de las Personas Mayores, (COAPEMA). Con ella podrás disfrutar de las ventajas que muchos establecimientos, comercios y empresas públicas o privadas ofertan a sus clientes titulares de dicha Tarjeta.

La Tarjeta PREMIUM Coapema solo cuesta CINCO EUROS...
Es una pequeña inversión para verte ampliamente beneficiado.

Actualmente estamos en plena campaña de captación de comercios y establecimientos colaboradores por las tres provincias aragonesas; con los cuales esperamos conseguir ayudar a las personas mayores en Aragón a ahorrar en su día a día.

**TAMBIÉN TÚ PUEDES COLABORAR DIFUNDIENDO LA
Tarjeta PREMIUM Coapema EN TU COMERCIO HABITUAL**

PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS:

Consejo Aragonés de las Personas Mayores
C/ Franco y López, 4
50005 ZARAGOZA
Tels.: 976 434 606 / 618 910 584
info@coapema.es
www.coapema.es

REQUISITOS para conseguir tu Tarjeta PREMIUM Coapema

- Ser socio de una de las entidades ó asociaciones que componen COAPEMA
- CINCO EUROS

¡¡Aquí sí!!!



NO PODEMOS AUMENTAR
TU PENSIÓN, PERO...
PODEMOS REDUCIR TUS GASTOS.

En el establecimiento donde veas esta imagen,
podrás ver reducidos tus gastos



De izda. a dcha.: Daniel Villagrasa, Tomás Yago, Juan Solanas, José Luis Gil y Fco. Javier Iriarte

9 de abril. Reunión de las delegaciones de la Unión de Jubilados de UGT Aragón y del COAPEMA para intercambiar ideas sobre las posibilidades de mutua colaboración en las diferentes materias que afectan al mundo del mayor, especialmente en los aspectos de mayor repercusión en sus condiciones de vida y las reivindicaciones claves recogidas en el manifiesto por la defensa de las pensiones públicas y dignas elaborado por el Consejo Estatal de las Personas Mayores, del cual formamos parte ambas organizaciones.



De izda. a dcha.: Miguel Rillo, Fco. Javier Iriarte, Manuel Ponz y José Luis Gil

12 de abril. También tuvimos la oportunidad de conocer a Manuel Ponz, fue él quien tuvo la deferencia de venir a nuestras oficinas para tratar del XXVII Encuentro en Alcañiz. A partir de entonces la Comarca del Bajo Aragón quedó también como organizadora del evento junto con COAPEMA para el próximo 26 de mayo.



De izda. a dcha.: M^a José Roy, Fco. Javier Iriarte y Maite Santos

20 de abril. Tuvo lugar un encuentro entre el Consejo Aragonés de las Personas Mayores y la Fundación Ibercaja, para estudiar los posibles campos de colaboración y fomentar las relaciones mutuas. Por parte de COAPEMA estaba su presidente, el doctor Francisco Javier Iriarte. Y, en representación de la Fundación de IBERCAJA, doña Maite Santos, responsable de programas de la Fundación y M^a José Roy, su colaboradora. La reunión transcurrió en un ambiente amistoso y prometedor de futuras colaboraciones



De izda. a derecha: Carmen Lorente, Directora de la Residencia y Centro de Día Las Fuentes; Toni Gelida, Director del Área de Atención a la Dependencia; Teresa Sevillano, Directora General de Igualdad y Familia; Teodoro Corchero; Francisco Javier Lizaga, Director Regional Valoriza Servicios a la Dependencia; Carlota Menéndez, Directora del Hogar y centro de día San José; José Pina, usuario de la Residencia Las Fuentes.

26 de abril. Casi, casi, recién adoptado el cargo, el vicepresidente Teodoro Corchero, asistió en representación de COAPEMA a la Residencia y Centro de Día Las Fuentes de Zaragoza, donde un año más autoridades, empleados y residentes celebran la existencia y continuidad de sus servicios.

¿Dónde empieza y termina el objetivo social de una empresa que se dedica a la atención de los MAYORES?

Sin ningún tipo de duda empieza en ser capaces de transmitir a la sociedad y a su entorno mas cercano, la familia, que es lo que piensa, siente, desea y quiere el MAYOR. Como en tantos aspectos de la vida, todo el mundo creemos saber lo que los demás necesitan para estar sanos, ser felices...y siempre la propuesta pasa porque el MAYOR haga lo que yo digo. Sería importante que nos planteásemos que quizás nosotros formamos parte de la solución. En el final conseguir que toda la estructura de la empresa esté orientada al fin último de facilitar que la vida de las personas MAYORES se parezca lo mas posible a aquella que ellos soñaron vivir y para la que fueron haciendo el día a día.

¿Cómo se reparten las funciones entre la familia y ustedes a la hora de atender al MAYOR?

A esta pregunta se debe responder con rotundidad, la responsabilidad sobre la calidad de vida de NUESTROS MAYORES, su bienestar, sus necesidades es de la familia. Es un derecho y un deber al que no pueden renunciar. Esto que entendemos perfectamente cuando se trata de los hijos, lo debemos aplicar en el caso de nuestros progenitores. Lo que si debemos hacer las empresas es ser flexibles para podernos adaptar a las necesidades y ser útiles en las manos de los MAYORES y su familia.



Manuel Alonso Hevia - Presidente

Desde la experiencia, ¿sería capaz de describir cuales son las necesidades mas importantes que tienen nuestros MAYORES?

Seguro que si me dejo llevar por los últimos acontecimientos diría, las pensiones o la sanidad, si me dejo llevar por lo que le hace infelices diría que lo que mas necesitan es sentirse vivos, formar parte de un grupo en el que se les quiera, poder opinar sin que se menosprecie su opinión, sentir que en la cabeza y el corazón de alguien son necesarios.

La forma de vida actual parece que dificulta ese espacio para el MAYOR, ¿ve usted alguna posibilidad de hacer compatible la realidad del MAYOR con la de su entorno?

En estos momentos, no resulta fácil. No se reconocen las necesidades que las familias tienen en el cuidado del MAYOR. Pero si es un momento propicio para recuperar las familias multigeneracionales, en las que sea posible la convivencia; siempre con aportación desde la administración. Deberían reconocerse a los trabajadores los mismos derechos, al menos, en el cuidado de los MAYORES que el que tiene para el cuidado de sus hijos. Esto supone un cambio en la cultura que se aplica en la integración del MAYOR. Se debe diseñar una forma de relación y convivencia en la que el MAYOR participe desde el principio, donde se tenga muy presente el respeto a lo que ellos quieren. Permitámosles vivir donde quieran, como quieran y rodeados de los que quieren.

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



Las personas mayores y sus pensiones

Teodoro Corchero Polanco
UJP-UGT Teruel
Vicepresidente de COAPEMA



Dentro del amplísimo colectivo de pensionistas y jubilados, se está produciendo en los últimos tiempos una más que importante contestación derivada de considerar este colectivo la injusticia con la que es tratado, en especial en el aumento de sus pensiones, en los últimos años.

En el año 2013 se aprobó una ley que reformaba el sistema de pensiones y en la cual se fijaban dos hechos fundamentales:

- Se establecía unas subidas del 0,25%
- Se aprobaba el llamado “factor de sostenibilidad”

Ello se hacía aduciendo que la situación del Sistema Público de Pensiones era insostenible y que la situación económica del País era especialmente complicada (crisis).

Pero, según todas las informaciones, desde el propio Gobierno y desde los diferentes sectores de la economía, la llamada crisis en 2018 había sido superada y el crecimiento de la economía en España se podía situar en 2017 en el 3,1%, siendo la de los tres años anteriores superior al 3%.

En la Unión Europea el crecimiento fue solo del 2,5% y la de Estados Unidos del 2,3%, todo ello con datos del INE.

El crecimiento del I.P.C. durante los últimos cuatro años fue del 7,7% mientras que las pensiones sólo habían subido el 1% en el mismo periodo de tiempo, por ello podemos afirmar que los jubilados y pensionistas habían perdido un 6,7% de su poder adquisitivo y cada año que pasaba se consideraban un poco más “pobres”.

En esta situación, en mi opinión, se produce una chispa que enciende la llama y es una carta que con fecha 2 de enero de 2017, envía a todos los pensionistas y jubilados la Ministra de Empleo y Seguridad Social en la que anuncia el “fantástico” incremento de las pensiones en un 0,25%, esto traducido a euros significaba entre 1 € y 5 €.

Los jubilados y pensionistas salen a la calle reivindicando una subida de las pensiones que sea al menos igual a la subida del I.P.C. en el 2018 así como que en todos los años dicha subida sea al menos igual a esta subida.

Tras diferentes manifestaciones el Gobierno anuncia una subida para las pensiones de viudedad así como diferentes subidas para las pensiones más bajas que van del 1% al 3%, así como rebaja en el IRPF para las retribuciones hasta 18.000 €, dichas subidas que se han vinculado a la aprobación de los Presupuestos Generales del Estado, han sido consideradas de una parte

un chantaje inadmisibles para el colectivo al no anunciar una subida clara con la aprobación de un Decreto Ley que lo hiciera posible y de otra insuficiente dado que por ejemplo la subida a las pensiones de viudedad fue aprobada una Ley en 2011 que decía que dichas pensiones que en aquel momento eran el 52% de la base reguladora, alcanzarían en 2019 el 60% de dicha base. La realidad es que actualmente se hayan todavía en dicho 52% y el Gobierno ha anunciado su subida al 54%, igualmente en cuanto a la rebaja en el IRPF no es algo que afecta demasiado al colectivo, dado gran parte del mismo no tiene necesidad de hacer Declaración de la Renta.

Se continúa reivindicando importantes demandas entre las que podríamos destacar:

- Subida anual de todas las pensiones igual al I.P.C. anual.
- Derogación del llamado factor de sostenibilidad.

Para ello será necesario la derogación de la Ley de 2013 y que todas las negociaciones se hagan dentro del Pacto de Toledo.

La posición de COAPEMA en esta situación es el apoyo a todas las movilizaciones que se puedan producir.



CONVENIO DE COLABORACIÓN COAPEMA - UDP

Ambas entidades unen sus experiencias vitales para la consecución de objetivos a favor del envejecimiento activo



Saturnino Álvarez, presidente de UDP y
Fco. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA

La Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) y el Consejo Aragonés de las Personas Mayores (Coapema) firmaron el pasado 19 de marzo un acuerdo de colaboración con el objetivo de fomentar el envejecimiento activo y participativo y poner en valor el colectivo de mayores en nuestra sociedad, especialmente en el ámbito rural. Así, ambas entidades se comprometen a realizar de forma conjunta diversas actividades donde poder intercambiar sus experiencias de vida.

Ambas entidades tienen como objetivo trabajar para mejorar las condiciones de vida de los mayores. En el caso de Coapema, que está constituido por 273 entidades y asociaciones de todo el territorio, representa un colectivo que agrupa a 260.000 mayores, y 63 asociaciones de España y del extranjero. Por su parte, UDP es una organización creada en 1977 y tiene actuación en el ámbito estatal, cuya misión es la defensa y derechos de los pensionistas y jubilados, facilitando espacios de convivencia, participación e inclusión social. Asimismo, UDP fue declarada de Utilidad Pública en 2002 y, con 3.000 asociaciones miembros, agrupa en su seno a más de un millón y medio de socios.

A la firma del acuerdo acudieron tanto el presidente de UDP, Saturnino Álvarez, como el de Coapema, Francisco Javier Iriarte. Ambos coinciden en la importancia de buscar nuevas fórmulas que permitan anticipar los problemas emergentes de este colectivo.

Las dos entidades destacan el reto que supone la nueva realidad del cambio demográfico, que debe constituirse en una constante presente en todos los órdenes de la sociedad, de

lo urbano a lo rural, y de lo impersonal a lo personal.

En este sentido, han subrayado la necesidad de erradicar la soledad, sobre todo, en el ámbito rural. "Que las personas mayores no se sientan solas en los pueblos será uno de los primeros proyectos en los que quiero que trabajemos juntos", destacó Saturnino Álvarez.

Francisco Javier Iriarte, también quiso hacer una mención especial al entorno rural: "donde los mayores viven más tranquilos, tienen una mayor calidad de vida, pero tienen en su contra otras cuestiones, sobre todo en lo que a información se refiere; de ahí que hayamos puesto en marcha actividades como la de Coapema Digital, que proporciona información directa y compartida de todos aquellos asuntos que sean de interés para nuestros seniors".

El presidente del Consejo Aragonés de Personas Mayores aseguró que "es necesario construir este tipo de alianzas y diseñar ámbitos de trabajo conjuntos". Asimismo, recalcó que esta firma permite traspasar fronteras de actuación, dado que: "UDP tiene ámbito estatal del que nos podemos beneficiar, abriendo las puertas fuera de nuestra Comunidad. Podremos intercambiar experiencias, pero, sobre todo, y muy importante, contactos, no solo a nivel nacional, sino también a nivel europeo".

Ambas asociaciones se reunirán próximamente en Madrid para ampliar su cartera de servicios y seguir detallando las diversas actividades en las que colaborarán durante estos meses.



En la firma también estuvieron presentes, de izda a dcha.: Miguel Rillo, Ernesto Felipe, tesoreros de Coapema y Udp, respectivamente, Fco. Javier Iriarte, Saturnino Álvarez y José Luis Gil, secretario de Coapema.

MANIFIESTO POR LA DEFENSA DE LAS PENSIONES PÚBLICAS Y DIGNAS

Fco. Javier Iriarte Irurzun
Presidente COAPEMA
Consejero del Consejo Estatal
de Personas Mayores



Como introducción debemos aclarar el hecho de que dada la importancia y trascendencia del Documento que presentamos, y pensando que tal vez no todos hayan tenido acceso a él, lo enviamos tal cual, como figura en letra cursiva

El Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAEMPA) junto a la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP), a la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), la Federación Estatal de Jubilados y Pensionistas de CCOO, la Unión Estatal de Jubilados y Pensionistas de UGT, la Federación de Asociaciones de Mayores del Principado de Asturias (FAMPA), Mayores de Telefónica, la Federación de Asociaciones de Personas de Ma-

yores de Cataluña (FATEC), El Consejo Andaluz de Mayores, la Federación de Asociaciones de Cultura y Ocio de Mayores (FACOM), la Federación de Organizaciones de Mayores de Andalucía (FOAM) y el Consejo Regional de Personas Mayores de Extremadura, que representan a más de cinco millones de Pensionistas y 6.500 Asociaciones, han elaborado un Manifiesto en su firme compromiso EN DEFENSA DE LAS PENSIONES PÚBLICAS y DIGNAS.

Este Documento ha sido registrado en el Congreso de Diputados y dirigido personalmente a cada uno de los representantes de los partidos políticos de la Comisión del Pacto de Toledo durante la mañana del 16 de marzo.

1. DEFENSA DEL SISTEMA PÚBLICO DE PENSIONES

La pensión pública es un derecho. Así lo reconoce la Constitución en su Artículo 50: “Los poderes públicos garantizarán, mediante pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciudadanos durante la tercera edad”. El Estado debe velar por los derechos de la ciudadanía, especialmente por los de las personas más vulnerables.

Los derechos se garantizan desde el ámbito de lo público, el que sostenemos toda la ciudadanía con nuestra contribución. Derivar este derecho al sector privado supone que deja de ser un derecho de todas las personas.

2. REVALORIZACIÓN DE LAS PENSIONES EN BASE AL I.P.C.

Garantizar la suficiencia económica de los pensionistas, como establece la Constitución, pasa por garantizar la revalorización real de las pensiones, referenciándolas al IPC, proveyendo los recursos necesarios para la sostenibilidad del sistema y la suficiencia de sus prestaciones. Garantizar la suficiencia económica de las pensiones implica necesariamente la sustitución del Índice de Revalorización de Pensiones actual –el escueto “cuarto de punto”- por una fórmula de revalorización que garantice el mantenimiento del poder adquisitivo de las pensiones actuales y futuras.

3. DEROGACIÓN DEL FACTOR DE SOSTENIBILIDAD ACTUAL Y SUSTITUCIÓN DEL IRP

Este factor de sostenibilidad regulado en la reforma de 2013, al vincular de forma obligatoria la evolución de la esperanza de vida a la cuantía de las pensiones, conducirá a una rebaja de las pensiones presentes y futuras. Es imprescindible, asimismo, que se incrementen las pensiones mínimas y las pensiones no contributivas y SOVI hasta alcanzar cuantías suficientes y adecuadas en cada caso, para garantizar un nivel de vida digno y adecuado a todas las personas pensionistas de nuestro país. Así como elevar al 60% la base de cálculo para las pensiones de viudedad cumpliendo con lo aprobado en 2011. Ley 27/2011



4. UN PACTO DE ESTADO QUE GARANTICE LAS PENSIONES PÚBLICAS

Exigimos un Pacto de Estado suscrito por todos los partidos políticos del arco parlamentario y con la participación de todos los actores sociales, que garantice un sistema de pensiones dignas, fiable y duradero, marcándose como objetivo común la sostenibilidad y la suficiencia de las pensiones actuales y futuras tramitándose en la comisión del Pacto de Toledo.

Siendo conscientes y firmes defensores de que el sistema de Seguridad Social se articula sobre el principio de solidaridad más amplio entre generaciones y entre territorios, exigimos, un trabajo digno y con derechos, y unos salarios suficientes como garantiza el artículo 35 de la Constitución Española que hagan posible el sostenimiento no sólo del sistema público de pensiones, sino también del conjunto del Estado de Bienestar. Nosotros y nosotras, los y las pensionistas, queremos defender no sólo nuestro presente, sino también el futuro de nuestros hijos/as y nuestras nietas/os.

Por todo ello, las organizaciones de mayores firmantes de este Manifiesto hacemos un llamamiento público a secundar las movilizaciones generales convocadas en defensa del sistema público de pensiones del próximo 17 de marzo y cuantas sean necesarias hasta alcanzar los objetivos señalados.

Las organizaciones firmantes, que representamos a seis mil quinientas asociaciones de personas mayores y cuatro millones setecientos mil asociados, suscribimos este Manifiesto para mostrar nuestro firme compromiso con lo siguiente.

En estos últimos meses estamos asistiendo al clamor creciente y mayoritario de las personas pensionistas en nuestro país, reclamando una revalorización de las pensiones de acuerdo con el coste de la vida, así como un sistema que garantice unas pensiones dignas presentes y futuras.

Madrid, 15 de marzo de 2018

MANIFIESTO POR LA EQUIPARACIÓN DEL IVA QUE PAGAN LOS MAYORES EN LOS SERVICIOS DE ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA

Los agentes sociales y económicos firmantes del presente Manifiesto, hemos decidido trasladar, de manera conjunta, a la opinión pública la situación actual de injusticia social que sufren las personas mayores y las personas dependientes en relación al pago del IVA cuando se encuentran en situación de dependencia y necesitan de servicios y prestaciones profesionales. Actualmente, el IVA que pagan en residencias, centros de día, atención

domiciliaria y otros recursos asistenciales privados es del 10% mientras que, por un idéntico servicio concertado o público, se tributa al 4%.

Defendemos un modelo de atención a la dependencia que dé respuesta a las necesidades de las personas y que las ponga en el centro del sistema y vemos totalmente necesario mejorar la dotación presupuestaria en la atención a los más dependientes.

¿Por qué pedimos la equiparación del IVA?

Por justicia social: Porque no tiene explicación que un mismo servicio, en un mismo lugar y a una misma persona, tenga una tributación diferente. La medida afectaría positivamente a más de 200.000 mayores de toda España que actualmente utilizan una plaza residencial privada, a los que hay que sumar los usuarios de otros recursos asistenciales. Cada usuario ahorraría de media 106 euros mensuales con esta medida, lo que supone una cantidad de 1.279 euros anuales.

Las características de los dependientes en España son las siguientes: el 67% son mujeres; el 75% de ellas tienen 80 años o más; el 97% tienen enfermedades crónicas; y el 67% de personas que residen en una residencia tienen un deterioro cognitivo severo. Existen 310.000 dependientes en España cumplen los criterios para recibir una prestación y no la reciben porque están en lista de espera. Cada año mueren cerca de 40.000 dependientes sin haber recibido la prestación a la que tienen derecho. España se encuentra inmersa en un proceso de envejecimiento progresivo de la población, la llamada "revolución de la longevidad". El número de personas mayores de 85 años o más va a crecer un 155% entre el 2015 y el 2051.

Porque es un derecho universal: El acceso a un servicio profesional es un derecho universal reconocido por la Ley 39/2006 (LAPAD) y no se puede penalizar al ciudadano incrementando el IVA cuando éste se ve obligado a contratar un servicio privado por ineficacia del sistema público. La falta de plazas públicas y el largo periodo de tiempo que pasa desde que se solicita la ayuda a la dependencia hasta que se otorga un servicio o prestación obliga a muchas personas con necesidades asistenciales a optar por una plaza privada debiendo asumir un 6% más de IVA que el resto. La atención a la dependencia no puede ser considerada un lujo, con independencia de quién lo preste. Es un servicio de primera necesidad y debe tributar un 4%, al igual que otros servicios básicos.

Porque beneficia a los mayores dependientes y a la economía: Ante el pequeño aumento de las pensiones del 0,25% para 2018, igualar el IVA al 4% sería una contramedida que aliviaría la situación de muchos dependientes. Una reducción del tipo de IVA, y la consiguiente reducción en las cuotas a abonar por los usuarios de más de 1.200 € anuales, conllevará una ocupación plena de los centros, se producirán nuevas contrataciones de personal, con el consiguiente aumento de las cotizaciones, y se reducirá el número de parados de una forma directa consiguiendo así un ahorro en las prestaciones por desempleo. Una disminución del tipo al 4% no solo respetará el principio de igualdad recogido en el artículo 14 de la Constitución Española, sino que mejorará la recaudación del estado en 170 millones de euros y creará un número elevado de nuevos empleos y de recursos asistenciales. Por cada 2 usuarios se produce aproximadamente una contratación, incorporando perfiles con alto riesgo de exclusión laboral como mujeres de mediana edad y con formación profesional básica. Es un empleo estable y no deslocalizable.

¿Qué solicitamos?

Exigimos al Gobierno que equipare el IVA que pagan las personas mayores y dependientes por los servicios asistenciales privados y lo sitúe al mismo nivel que los públicos o concertados (4%) mediante la inclusión de dicha medida en los próximos Presupuestos Generales del Estado.

"No es aplicar una medida fiscal, sino hacer justicia social"



COAPEMA representa más de 260.000 personas mayores en Aragón, a través de sus 260 entidades adheridas.

UNIDOS A LA INICIATIVA de CEAPs



ARADE aúna 72 entidades que dan servicio a las personas mayores en Aragón, tanto ayuda a domicilio, como Centros de Día y Residencias

El Circulo Empresarial de Atención a las Personas (CEAPs), organización empresarial más representativa de España en servicios de atención a la dependencia, está formada por las organizaciones patronales mayoritarias de atención a las personas en situación de dependencia de Andalucía, Asturias, Aragón, Cataluña, Castilla-La Mancha, Castilla-León, Comunidad Valenciana, Extremadura, Galicia, Comunidad de Madrid, y el País Vasco.

Las organizaciones miembros de CEAPs representan 120.000 plazas residenciales, más de 1.300 empresas asociadas y más de 400.000 servicios de SAD y Teleasistencia.

E integra a más de 80.000 trabajadores, lo que le convierte en el referente estatal del sector.

Múltiples organizaciones, entre las que nos encontramos ARADE y COAPEMA, nos hemos sumado a la iniciativa para conseguir una reducción del tipo impositivo de IVA del 10% al 4% en estos servicios privados, de manera que los equipare al de las plazas públicas o concertadas. No es comprensible que una misma cama tenga distinto precio y el usuario tenga que sufrir un 6% más de gasto que, en el caso de Aragón, puede suponer en torno a 90 €/mes de ahorro para las personas mayores.



Solidaridad intergeneracional en las aulas

Colegio Agustina de Aragón

El 23 de febrero se celebró en las aulas del Colegio Público Agustina de Aragón, situado en Parque Goya de Zaragoza, la Jornada de Solidaridad Intergeneracional en las Aulas, del Proyecto "Cuando YO tenía TU edad", con los alumnos de 3º de Educación Primaria.

Fueron 68 los alumnos participantes con 7 personas mayores voluntarias que compartieron con ellos en sus aulas, sus experiencias relacionadas con los juegos y juguetes de antaño, los medios de comunicación, y los oficios y profesiones de la época.

Seguidamente los alumnos con sus profesoras prepararon en la sala multiusos del Colegio varios números musicales con canciones infantiles de antaño en la que participaron conjuntamente con los voluntarios en el escenario. La jornada estuvo muy animada por la participa-



Los alumnos pudieron experimentar y compartir la realidad de las Personas Mayores con los grupos del baile en línea, de acordeón y rondalla, la variedad de trabajos realizados en los talleres de manualidades, taraceas, ganchillo, patchwork, goma eva, muñecas de trapo, bolillos, los juegos de billar y petanca, encuadernación, la biblioteca, el taichí, la escuela de jota, el teatro... haciendo de la jornada un día diferente y satisfactorio para todos.

Relacionarse y conocerse, compartir experiencias y valorar el pasado y el presente son algunas de las propuestas de este proyecto intergeneracional: "Cuando YO tenía TU edad".

Este proyecto está abierto a la participación de todas aquellas Personas Mayores que quieren contar y compartir sus experiencias a los alumnos/as en los colegios. Os esperamos.



ción y el interés de demostrado de los alumnos con los temas tratados, finalizando con una foto de familia de todos los grupos asistentes.

Como continuidad del proyecto, el 12 de abril los mismos alumnos del Colegio Público Agustina de Aragón con 6 de sus profesoras, visitaron a las Personas Mayores en los Centros donde diariamente realizan actividades y talleres, repartidos para la visita en dos grupos entre los Hogares de Mayores del IASS Balsas de Ebro Viejo y Picarral del Gobierno de Aragón.

Las directoras de ambos centros junto con las trabajadoras sociales, juntas y voluntarios prepararon un programa muy amplio de actividades en la que se implicaron con gran entusiasmo con la visita.





ALCAÑIZ ES PASIÓN



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALCAÑIZ

Juan Carlos Gracia Suso

Alcalde de ALCAÑIZ (Teruel)

Queridos amigos del Consejo Aragonés de las Personas Mayores,

Es para mí un honor dirigirme a vosotros como alcalde de Alcañiz, ciudad que conoceréis a fondo el próximo 26 de mayo. En primer lugar me gustaría agradecer que Alcañiz haya sido elegida como escenario para celebrar el XXVII Encuentro de la comisión permanente de COAPEMA con las asociaciones y entidades de personas mayores de Aragón. Estoy convencido de que todos los que nos visiten van a disfrutar de nuestra ciudad, de su patrimonio histórico y cultural y de sus muchos atractivos.

Aprovecho, también, para animar a todos los lectores que todavía no se hayan inscrito a que participen en este viaje, ya que sin duda no defraudará. El rico patrimonio de la ciudad (donde destacan su Parador y la imponente Excolegiata de Santa María la Mayor, entre otros muchos monumentos), su exquisita gastronomía donde destacan los cuidados productos de la tierra, la historia milenaria que aún se respira en las calles de Alcañiz... Sin duda os cautivarán y os harán disfrutar de una jornada fantástica.

Alcañiz os da la más cordial de sus bienvenidas y os espera con los brazos abiertos, deseosa de que conozcáis todas sus cualidades y de que os llevéis un grato recuerdo. En nombre de la Corporación Municipal y en el mío propio solo me queda desear que paséis un gran día en nuestra ciudad y que disfrutéis de todos sus encantos.

¡Esperamos volver a veros pronto!



ALCAÑIZ



Informa: COAPEMA
C/ Franco y López, 4
50005 ZARAGOZA
Tel. 976 434 606
info@coapema.es
www.coapema.es

XXVII ENCUENTRO DE LA COMISIÓN PERMANENTE DE COAPEMA CON LAS ASOCIACIONES Y ENTIDADES DE PERSONAS MAYORES DE ARAGÓN

26
2018
mayo

INSCRIPCIONES:

Las reservas se realizarán en la propia Asociación.
Incluye:
Transporte, Almuerzo-comida, Seguros de viaje.

Cuota:

30 € por persona

25 € con



PLAZAS LIMITADAS.

Hasta completar el aforo,
por riguroso orden de inscripción.

- 10:00 h. Llegada de autocares a la Avda. de Aragón, 1-3 (antigua estación de Autobuses).
- 10:30 h. Recepción de visitantes.
- 11:00 h. Visitas guiadas a puntos de interés turístico de la ciudad.
- 12:00 h. Recepción de autoridades y bienvenida del alcalde de Alcañiz, en la plaza del Ayuntamiento.
- 12:15 h. Ofrenda floral y de frutos a Ntra. Señora de los Pueyos en la Excolegiata de Santa María la Mayor.
- 12:30 h. Tiempo libre.
- 13:45 h. Traslado de visitantes al recinto ferial de Alcañiz.
- 14:30 h. Almuerzo de convivencia.
- 16:00 h. Folklore, humor, sorteos,...
- 18:00 h. Vuelta al lugar de origen.

Organizan:



Colabora:



Ley orgánica 1/2002 de 22 de marzo, reguladora del derecho de asociación

En el número anterior de la revista (95), comenzamos a desglosar el articulado de la Ley Orgánica del Derecho de Asociación. En este número (96) vamos a continuar comentando el capítulo I de las disposiciones generales de la Ley, justo donde lo dejamos anteriormente. Con esta entrega, completaremos el Capítulo I

CAPITULO I

Disposiciones generales

Artículo 2. Contenido y principios.

Todas las personas tienen el derecho a asociarse libremente para la consecución de fines lícitos.

El derecho de asociación comprende la libertad de asociarse o crear asociaciones, sin necesidad de autorización previa.

Nadie puede ser obligado a constituir una asociación, a integrarse en ella o a permanecer en su seno, ni a declarar su pertenencia a una asociación legalmente constituida.

La constitución de asociaciones y el establecimiento de su organización y funcionamiento se llevarán a cabo dentro del marco de la Constitución, de la presente Ley y de resto del ordenamiento jurídico.

La organización interna y el funcionamiento de las asociaciones deben ser democráticos. Serán nulos de pleno derecho los pactos, disposiciones estatutarias y acuerdos que desconozcan cualquiera de los aspectos del derecho fundamental de asociación.

Las entidades públicas podrán ejercer el derecho de asociación entre sí, o con particulares.

Las asociaciones que persigan fines o utilicen medios tipificados como delito son ilegales.

Se prohíben las asociaciones secretas y las de carácter paramilitar.

La condición de miembro de una asociación no podrá ser motivo de favor ni de discriminación.

Artículo 3. Capacidad.

Podrán constituir asociaciones, y formar parte de las mismas, las personas físicas y las personas jurídicas, sean estas privadas o públicas y asociarse creando a su vez federaciones, confederaciones o uniones.

Los menores no emancipados de

más de catorce años con el consentimiento, documentalmente acreditado, de las personas que deban suplir su capacidad sin perjuicio de lo previsto para asociaciones infantiles, juveniles o de alumnos en el art. 7.2 de la Ley Orgánica 1/1996, de 15 de Enero, de Protección del Menor.

Artículo 4. Relaciones con la Administración.

La Administración fomentará la constitución y desarrollo de las asociaciones que realicen actividades de interés general, a las que ofrecerá asesoramiento e información técnica y no podrá adoptar medidas preventivas o suspensivas que interfieran en la vida interna de las asociaciones.

El otorgamiento de ayudas o subvenciones públicas y de otras ayudas estará condicionado al cumplimiento de los requisitos que en cada caso se especifiquen y en ningún caso se concederán a asociaciones que discriminen por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal así como las que promuevan o justifiquen la violencia o el odio contra personas físicas o jurídicas o justifiquen los delitos de terrorismo.

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



euroCATERING

comercial@eurocatering.es

978 88 07 53

COCINA MEDITERRÁNEA

EVENTOS POPULARES

COLECTIVIDADES

ÁMBITO NACIONAL



Aragón, pionero con su producto turístico "Slow Driving Aragón"



Con los objetivos básicos de vertebrar el territorio, desestacionalizar y llevar el turismo a zonas hasta ahora poco conocidas, el pasado 26 de marzo, el consejero de Vertebración del Territorio, Movilidad y Vivienda, José Luis Soro, y la directora general de Turismo, Marisa Romero, presentaron la web del nuevo producto turístico Slowdriving.www.slowdrivingaragon.com

Un desafío pionero en España que apuesta por un turismo que recorre Aragón a través de la red de carreteras secundarias, disfrutando del paisaje y descubriendo rincones desconocidos y poco habituales. Se trata de un producto que ofrece una alternativa a los turistas para que el camino sea la experiencia turística "se trata de evitar las carreras por los monumentos para mimetizarse con el destino, disfrutar del aquí y el ahora, bajar el ritmo y desacelerar a la hora de plantear los viajes y las escapadas".

Para el desarrollo de este producto se ha tenido en cuenta el éxito de otras iniciativas internacionales como la Ruta 66 de EEUU o la RomansticheStrasse de Alemania.

Aragón dispone de un enorme potencial natural, cultural y arquitectónico para llevar a cabo este producto; una extensa red de carreteras; la variedad de lugares todavía desconocidos para los turistas; el carácter amable de las gentes de Aragón; o la gastronomía destacada con una amplia variedad de productos de calidad.

El proyecto piloto que se lanza incluye una ruta vertebral



El objetivo es crear marca en torno al logo, que representa un hito kilométrico, y crear un producto visible e identificable al que se pueda adherir el sector turístico.

que se denomina "Reyes de Aragón", con una longitud total de 400 kilómetros y con salida en Somport. De la que se derivan seis rutas más, pequeños ramales con un punto de salida próximo a la ruta central y que sirve para pequeñas excursiones.

La Ruta principal "Reyes de Aragón": es una alegoría a la sucesiva expansión del Reino de Aragón de norte a sur.

Ruta de los Castillos: descubre los castillos más imponentes de Aragón.

Secretos del Prepirineo: joyas escondidas entre carreteras vertiginosas.

Corazón del Moncayo: conoce al coloso aragonés, sus zonas de viñedos y monumentos.

Ruta de los Montes Universales: Albarracín, los Pinares del Ródano y el Castillo de Peracense como banderas.

Puertos del Silencio: donde la calma, la naturaleza y los pueblos medievales se unen.

Orígenes del Reino: en pleno Pirineo descubre rutas de naturaleza y pueblos de montaña ligados a la historia aragonesa.

En la web se encontrarán, además de los mapas, los puntos de interés de cada zona, iconos de información sobre servicios y una guía de imprescindibles.

Desde la Dirección General de Turismo se trabaja ya en el diseño de ocho rutas más.

Ruta Reyes de Aragón



Aragón es un destino único que ofrece atractivos que nunca dejan indiferente. Una experiencia irreplicable en un destino inigualable. Podrás descubrirlo recorriendo esta Ruta de los Reyes de Aragón, que atraviesa el territorio aragonés de norte a sur, evocando el proceso histórico de formación territorial de Aragón.

Desde el mítico puerto de Somport, entrada histórica del Reino, nacido en 1035 en los valles pirenaicos con su primer rey, Ramiro I, se extiende una apasionante ruta que atraviesa espectaculares paisajes de montaña, altas cumbres pirenaicas, valles, cultivos, campiñas y extensos viñedos, vibrantes ciudades y algunos de los pueblos más bellos de España.

El segundo rey, Sancho Ramírez, fundó la primera ciudad de Aragón, Jaca, en la que descubrirás un románico increíble. El Reino se expandió hacia el Sur, como podrás descubrir en tu viaje: Pedro I incorporó Huesca, Alfonso I las ciudades de Zaragoza y Daroca, y Alfonso II, primer Rey de la Corona de Aragón (hijo de la Reina Petronila y el Príncipe Ramón Berenguer IV), incorporó Teruel, ciudad del amor, el modernismo y el mudéjar.

En Aragón, la historia viva de cristianos, judíos y musulmanes, conforma un aire de hospitalidad y armonía. Escapar de la rutina y viajar por Aragón es entrar en un mundo incontable de sensaciones pues cada rincón esconde una historia diferente donde tradición, aventura y modernidad son protagonistas.

DETALLES DE INTERÉS

Distancia: 440 km

Tiempo estimado sin paradas: 7 h 24 min

Etapas recomendadas: 5-6

ETAPAS RECOMENDADAS

Somport – Jaca

Jaca – Ayerbe

Ayerbe – Zaragoza

Zaragoza – Daroca

Daroca – Teruel – Sarrión

*No olvides llenar el depósito y...
¡disfruta del viaje! y, sobre todo
no vayas demasiado rápido o ¡te lo perderás!*





ALIMENTOS QUE HIDRATAN

Ya es primavera, y poco a poco nos vamos acostumbrando al cambio de tiempo, dejamos en el armario los abrigos y salimos más a disfrutar de la naturaleza.

Siempre se dice que hay que beber agua, que hay que hidratarse y más en estos meses que va haciendo más calor, pero ¿sabemos que es hidratarse?

Nuestro cuerpo está formado en torno a un 80% de agua, por ello es fácil comprender que tenemos que hidratarnos para mantener un buen estado de salud.

Se entiende como hidratación, la acción de consumir líquidos en varias formas de modo continuo y permanente.

Esta acción de hidratarse tiene el objetivo de reemplazar los líquidos que se han utilizado en las actividades diarias a través de la sudoración o transpiración.

Aunque uno permanezca sin hacer nada, también hay que hidratarse ya que nuestros órganos siguen consumiendo agua para alimentar los tejidos.

Cuanto más calor experimente nuestro cuerpo, más agua necesitaremos para que nuestra temperatura corpo-

ral tenga la misma temperatura, otro motivo más para beber agua.

Nos preguntamos cuánta agua tenemos que beber, entre 6 a 8 vasos diarios serían suficientes, aunque esto dependerá, de la temperatura, y de la actividad física.

No sólo nos vamos a hidratar con agua, hay muchos alimentos que tienen un buen porcentaje de agua que los podemos incorporar en nuestra alimentación diaria.

Las frutas no sólo contienen un alto porcentaje de agua, si no que tienen nutrientes esenciales como son vitaminas y minerales y una buena fuente de fibra, importante para el correcto funcionamiento gastrointestinal.

Puedes tomarla como tentempié entre horas, así como parte de nuestro desayuno, comida y cena, hay que tomar entre frutas y verduras 5 piezas al día.

Si que es cierto que varía el porcentaje de agua entre unas frutas y otras, pero la variedad de consumirlas nos dará el equilibrio.

Los plátanos son una de las frutas que menor cantidad de agua tienen, pero contiene una buena proporción de nu-



trientes, aunque si que es cierto que es una de las más energéticas, no por ello debemos dejar de consumirlas, en la variedad está la clave.

Entre las frutas que tienen más agua se encuentran la sandía, piña, kiwi, melón, fresas, naranja..., lo cierto es, que la mayoría contienen bastante proporción de agua.

Las verduras y las hortalizas también tienen más del 80% de agua en su composición, además de tener cantidades significativas de nutrientes y fibra muy importantes para nuestra salud.

El tomate tiene un 95% de agua, las lechugas también en torno a 90% y bajo contenido energético.

Las personas mayores, suelen ir perdiendo, la sensación de sed, por ello hay que tener especial cuidado en estas personas, ya que no van a ser demandantes de agua y son las que más vulnerables son frente a la hidratación.

Hidratarse es fácil, combina tu alimentación con frutas, verduras y hortalizas todos los días y toma entre 6 y 8 vasos de agua, y estarás suficiente hidratado.





Universidad de la Experiencia Universidad Zaragoza

La Universidad de Zaragoza implantó la oferta de estudios propios en la década de 1980. Esta oferta fue creciendo y consolidándose hasta la actualidad, convirtiéndose en una referencia de formación sólida con ofertas formativas flexibles y relacionadas con la demanda de la sociedad, instituciones y empresas en diferentes formatos y modalidades.

Dentro de las propuestas que se han desarrollado en la Universidad de Zaragoza que perfectamente se englobarían en la formación permanente, y con entidad equiparable a estudio propio, la más significativa por su repercusión mediática es la conocida como Universidad de la Experiencia. Desde el curso 2001-02 han pasado miles de personas en un paso adelante del acercamiento de la Universidad a sectores de la población excluidos de sus actividades hasta ese momento. La Universidad de la Experiencia de Zaragoza (UEZ) tiene la misión de la divulgación de la ciencia y de la cultura en personas mayores de 55 años, que no han tenido la oportunidad de recibir formación en la Universidad, o de recibirla en campos diferentes a la actividad profesional que han tenido a lo largo de su vida.

Los estudios que ofrece la UEZ se estructuran en un Programa Básico, distribuido en dos ciclos de tres años cada uno. La filosofía de este programa es que el alumno tome contacto con una amplia variedad de áreas, materias y profesores. No requiere exámenes y para superar sus diferentes cursos basta con una asistencia regular a las clases. Solo si existiesen vacantes, el alumno podrá acceder a un



Asistiendo a una clase de la Universidad de la Experiencia.

7º curso a modo de posgrado, finalizado el cual concluirá su vinculación con la UEZ. En los tres últimos cursos, los alumnos que han completado al menos un ciclo en la Universidad de la Experiencia y cumplido con el 80% de las asistencias a clase, han podido tener acceso a los Cursos de Especialización. Cursos monográficos de 160 horas lectivas presenciales, además de clases prácticas externas. Actualmente están en actividad dos Cursos de Especialización: "Arte y Ciudad" e "Historia de España".

También los alumnos que lo deseen



Inauguración del curso Arte y Ciudad en Zaragoza

pueden tener acceso, a través de la UEZ, a los Cursos de Actualización; un programa que permite matricularse, en las mismas condiciones que el resto de matriculados, en asignaturas de grado en distintas facultades de la Universidad de Zaragoza.

Completan la formación cultural, como actividades extraescolares obligatorias, la asistencia a conferencias y visitas a exposiciones y museos, en número de diez eventos por curso. También, y en estrecha colaboración con la Asociación de Mayores de la Universidad de la Experiencia (AMUEZ), ofrece

visitas culturales a diferentes instituciones de la ciudad; y dentro del recinto de la universidad, de las que voluntariamente pueden acceder los alumnos: presentaciones de libros y conferencias, Club de Lectura y Club de Amigos de los Museos. Es interesante resaltar las Jornadas Culturales, que se realizan en el segundo cuatrimestre, coincidiendo con la semana posterior a la Semana Santa. Se ubican cada año en una localidad aragonesa diferente, alternando, a su vez, las tres provincias de Aragón. Se trata, en ellas,

de dar a conocer al alumnado esa parte de la geografía aragonesa, sus monumentos, obras de arte y gastronomía, a la vez que se fomenta la convivencia entre los alumnos de las diferentes sedes de la Universidad de la Experiencia.

La Universidad de la Experiencia, cuenta con sedes, además de Zaragoza, en numerosos pueblos repartidos por la geografía aragonesa y que suponen casi el cincuenta por ciento del alumnado de esta Universidad. Los alumnos de: Ala-





gón, Alcañiz, Barbastro, Binéfar, Calatayud, Ejea de los Caballeros, Fraga, Huesca, Jaca, Monzón, Sabinigo, Teruel y Utebo, tienen garantizada la formación permanente en su localidad. Hasta las distintas sedes se desplazan profesores de la Universidad de Zaragoza para impartir sus clases correspondientes.

El alma de este magnífico proyecto fue el Dr. D. Agustín Ubieta Arta, que, con una vocación sin precedentes desde el puesto de director, hasta su jubilación, acometió la ingente tarea de organizar y mantener la Universidad de la Experiencia, a pesar de las crisis y falta de medios.

El actual director de esta Universidad, Dr. D. Ernesto Arce Oliva tomó el relevo de manos de D. Agustín Ubieta hace cuatro años, en los cuales ha realizado, junto con su jefe de Estudios, Dr. D. Pedro Ciria Amores, una magnífica labor de consolidación y de ampliación de cursos y, como consecuencia, un aumento del número de plazas considerable, llegando a ser, en estos momentos, la cuarta o la quinta facultad dentro de la Universidad de Zaragoza.

Para poner en relieve y dar autorizada voz a este artículo, hemos invitado al Dr. D. Ernesto Arce Oliva, para que nos refiera el presente de la Universidad de la experiencia y la proyección que se espera de ella de cara al futuro.

...En los últimos cuatro años, la Universidad de la Experiencia de Zaragoza ha experimentado, en efecto, un notable crecimiento. Así lo prueba la cifra de alumnos que se han ido sumando a este programa formativo hasta rondar los 2.100, con un aumento cercano al 65% en dicho periodo, pero también el número de sedes en la que se imparte, catorce en total tras las recientes incorporaciones



Actividad cultural

de Alcañiz y Binéfar. Y ello, a su vez, denota la excelente acogida de que gozan estos estudios universitarios tanto entre los mayores, cuya demanda ya supera con mucho a la oferta, cuanto por parte de las instituciones públicas que patrocinan la Universidad de la Experiencia en aquellas localidades en las que no dispone de campus la Universidad de Zaragoza, especialmente sus ayuntamientos, que, año tras año, han depositado su confianza en esta institución universitaria para hacer llegar el conocimiento a un amplio sector de sus ciudadanos. Todo lo cual -al menos así quiero pensarlo- ha erigido a la formación para mayores en una parte muy significativa de la

oferta de formación permanente de la Universidad de Zaragoza, expresamente comprometida con el acceso abierto de los ciudadanos al conocimiento, con la idea del aprendizaje a lo largo de toda la vida y con el fomento de la participación de los mayores en la sociedad actual.

Y por lo que se refiere al futuro inmediato, aparte de la eventual incorporación de alguna otra sede, lo más importante es velar por el mantenimiento de la calidad de las enseñanzas, procurando que no se vea afectada por el incremento de asignaturas y horas lectivas que ha comportado el crecimiento antes mencionado. Sería, sin duda, la mejor manera de afrontar ese porvenir con toda garantía; es decir, sin defraudar las expectativas depositadas en la Universidad de la Experiencia por sus estudiantes, cuya fidelidad ha constituido su principal impulso desde su puesta en marcha.

Desde esta página queremos dar las gracias a D. Ernesto Arce Oliva por su amabilidad y por la magnífica labor realizada en esta Universidad de la Experiencia, en la cual, cada día, un gran número de personas mayores pueden satisfacer sus deseos de mantener en forma su intelecto a través de la formación permanente.

Con motivo de la celebración de las jornadas COAPEMA en Alcañiz, una de las sedes más importantes de la Universidad de la Experiencia de Zaragoza desde 2014, queremos invitar a todos los alumnos de la misma en esa ciudad, así como a familiares y simpatizantes, a los actos que se celebrarán a tal efecto el sábado 26 de mayo.

E.L.G.



Conferencia de Agustín Ubieta en Alcañiz, acompañado de Ernesto Arce, actual director de la Universidad de la Experiencia y Juan Carlos Gracia, alcalde de la ciudad

El testamento ológrafo

Hace unas fechas, durante una conferencia para AMUEZ, la Asociación de Mayores de la Universidad de la Experiencia, hablando sobre la indudable conveniencia de hacer testamento, uno de los asistentes me preguntó: ¿"y no puedo dejar escrito en un papel lo que quiero hacer con mis bienes..."? La respuesta me dio la oportunidad de explicar la regulación de un tipo de testamento que, pese a resultar muy poco habitual en la práctica, conviene conocer.

El testamento ológrafo es uno de los llamados testamentos "comunes" (junto al abierto y el cerrado, ambos notariales), en contraposición a los "especiales" (militar, marítimo y el hecho en país extranjero).

En efecto, definimos como ológrafo (o "autógrafo") aquel acto de última voluntad que escribe el testador por sí mismo, de su "puño y letra". Por ello, sólo puede ser otorgado por personas mayores de edad (requiere de unas facultades que tan solo alcanza alguien que posea ese estado civil, que implica la plena capacidad jurídica y de obrar). Asimismo, deberá estar redactado en su integridad por el testador y firmado por éste, expresando el año, el mes y día de su otorgamiento, extremos esenciales para determinar esa capacidad y que elevan tal escrito (plasmado en cualquier materia apta para recibir caracteres gráficos o equivalentes) a la

categoría de una plena declaración de voluntad. En su virtud, de un "simple proyecto privado" pasa a convertirse en un testamento, como negocio jurídico acabado y perfecto con lo que ello significa y las repercusiones que entraña.

Dicho de otro modo y en términos más llanos; si no cumple tales requisitos, esa voluntad no pasará de ser una mera "carta de despedida" o una "declaración de intenciones", pero nunca un testamento, como acto de disposición de unos bienes y con efecto transmisor de los mismos.

Por el contrario, no resulta imprescindible indicar el lugar del otorgamiento, ni el concurso de testigos. Ahora bien, si contuviera palabras enmendadas, tachadas o entre renglones, deberán ser salvadas por el testador so pena de nulidad del documento.

Este tipo de testamento ofrece las ventajas de resultar rigurosamente secreto, la de poder otorgarse sin ayuda o concurrencia de ningún profesional y no supone gasto alguno. Sin embargo, sus inconvenientes resultan notables: no reviste las mismas garantías de los documentos notariales, puede ser ocultado, destruido o, simplemente, extraviarse al no resultar incorporado a un archivo o protocolo. Por otra parte, el testador puede desconocer las normas o reglas que rigen este tipo de testamento y devenir nulo por esa ra-

zón, o no expresar correctamente en su última voluntad las instituciones o figuras jurídicas utilizadas, forzando una posterior interpretación judicial.

En cualquier caso, con posterioridad a la apertura de la sucesión, en el plazo de cinco años, este testamento deberá ser adverbado y protocolizado presentándolo ante el Juez de Primera Instancia del último domicilio del testador o al del lugar en que hubiera fallecido. Todo ello supone un elevado coste en tiempo y en dinero, generando incertidumbre en un momento tan delicado como es la muerte de un familiar o persona allegada.

En el caso de Aragón, (arts. 411 y 436 CDFA) el testamento mancomunado también puede ser ológrafo; en este supuesto basta con que haya sido redactado por uno de los testadores y firmado por el otro en todas sus hojas y haciendo constar que desea que valga también como su acto de última voluntad. A este respecto, con carácter general, el testamento ológrafo se presume revocado si aparece rasgado o inutilizado, o raspadas o borradas las firmas que lo autoricen.

En síntesis, si desean testar les recomendamos que lo hagan ante notario: es un acto sencillo, barato, no es necesario realizar ningún inventario de bienes y se puede revocar en cualquier momento. Dejen soluciones y no problemas.

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

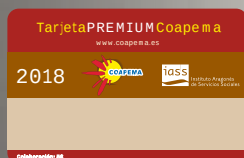


Si eres socio de **COAPEMA** y necesitas asesoramiento jurídico, dispones de un servicio profesional gratuito para cualquier consulta:



Premio Solidaridad
COAPEMA 2017

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



DEFIENDE
TUS DERECHOS
ASESORÍA JURÍDICA
GRATUITA

El Hospital Clínico edita un decálogo dirigido a profesionales para mejorar la estancia hospitalaria de los pacientes.

Esta iniciativa se enmarca dentro de la estrategia global de humanización de la asistencia en el centro sanitario

Conscientes del impacto y la alteración que tiene un ingreso en la vida de las personas, un grupo de profesionales de enfermería y fisioterapia pertenecientes a la Comisión de Cuidados del Hospital realizó un estudio en el que recogieron las opiniones y propuestas de diferentes pacientes ingresados en relación con los aspectos que consideraban más críticos para mejorar su experiencia en el hospital. A partir de ahí se elaboró el mencionado decálogo de medidas básicas que los pacientes consideraron fundamentales en el trato y práctica asistencial diaria que reciben durante el ingreso.



Decálogo del Paciente Ingresado en el Hospital Clínico

1. PRESÉNTETE.

Deseo conocer e identificar a los profesionales que se harán cargo de los cuidados de mi salud. Facilitará que se establezca una relación basada en la confianza.

2. EXPLÍQUEME LAS NORMAS GENERALES DEL HOSPITAL Y LAS ESPECÍFICAS DE LA PLANTA.

Horario de comidas, visitas, uso biblioteca, etc. Me hará sentir más seguro y adaptado.

3. NO REALICE RUIDOS INNECESARIOS.

Disminuyan los ruidos molestos, como las ruedas de los carritos, timbres de teléfonos, visitas, conversaciones, etc. Recuerde "El silencio forma parte del reposo".

4. DÉJEME DORMIR DE 23H A 7H.

No me realicen técnicas entre esas horas, si no es necesario. Si se precisa, infórmeme debidamente y utilice una luz adecuada. Dormir ayuda en mi recuperación.

5. RESPETE MI INTIMIDAD CORPORAL.

Realíceme los cuidados sanitarios garantizando mi intimidad personal.

6. IMPLÍQUEME EN LAS DECISIONES DE MI TRATAMIENTO.

Explíqueme con lenguaje claro y comprensible todo lo referente a mis cuidados. Dé respuesta profesional a mis dudas y asegúrese que he comprendido sus indicaciones.

7. PROTEJA MIS DATOS CLÍNICOS.

Tengo derecho a que se respete la confidencialidad de mis datos clínicos y a que se mantenga el secreto profesional.

8. INFÓRMEME A "MÍ" Y A MI FAMILIA DE LOS CAMBIOS EN EL PLAN DE LOS CUIDADOS.

La realización de las pruebas me produce ansiedad y la información temprana de los cambios producidos la reduce.

9. CONTRIBUYA A FACILITAR MI BIENESTAR Y CONFORT EN EL PROCESO DEL FINAL DE LA VIDA.

Ayúdeme a estar en un ambiente tranquilo y relajado para que "yo" y mi familia afrontemos el duelo.

10. FACILÍTEME EL ACOMPAÑAMIENTO.

Este decálogo se ha redactado en el modo verbal imperativo tratando de dirigir su mensaje de manera directa al personal asistencial en forma de petición expresa o ruego. Con dichas medidas se pretende difundir y exteriorizar de forma explícita aquellos comportamientos que para los pacientes es muy importante observar durante el proceso de hospitalización para que dicha experiencia sea más favorable.

Comer jamón serrano es beneficioso para la salud...?

El grupo de investigadores de la Cátedra de Riesgo Cardiovascular de la UCAM ha conseguido en los últimos meses interesantes resultados que demuestran el beneficio para la salud de alimentos como el jamón serrano, según informaron fuentes de la institución docente en un comunicado.

En el proyecto europeo BACCHUS en el que han participado investigadores de la UCAM, entre los que se encuentra el doctor José Abellán, director de la Cátedra de Riesgo Cardiovascular, se han obtenido interesantes resultados que de-

muestran el efecto de ciertos péptidos presentes en la carne curada largo tiempo, como el jamón serrano, sobre la presión arterial.

Entre los resultados obtenidos, cabe resaltar que el consumo moderado de jamón serrano, alimento que tradicionalmente ha sido contraindicado para pacientes hipertensos por su alto contenido en sal, no solo no produce efectos beneficiosos sobre la presión arterial, sino que, también se ha detectado que contiene algunos péptidos que además de ser antihipertensivos, posiblemente tengan un efecto anti-diabético.

Es decir, que su ingesta podría ser beneficiosa para el control de la diabetes e incluso de confirmarse estos hallazgos "estaríamos ante un alimento con excelentes propiedades nutritivas y cardiosaludables", según informaron fuentes de la UCAM en un comunicado.

En adelante, este grupo de investigadores que ya se encuentra trabajando en otras líneas de investigación relacionadas con la alimentación y el riesgo cardiovascular, abordará nuevos proyectos relacionados con la influencia del jamón serrano en la bajada de azúcar y de colesterol.



Manolika

Tarjeta PREMIUM Coape ma
www.coape.ma
2018

CIBIJUAN S.L. - POL. IND. LA ESTACIÓN, 54 - 44500 ANDORRA TERUEL - TEF. 978 88 09 96 FAX 978 84 41 45

El nuevo bono social



El BONO SOCIAL es la referencia al descuento en la factura de la luz que está regulado por el Gobierno, sobre el Precio Voluntario para el Pequeño Consumidor (PVPC) y tiene como objetivo proteger a los hogares que se consideran vulnerables.

Para solicitar el BONO SOCIAL se debe reunir unas condiciones generales: el titular será una persona física, ser cliente de una empresa comercializadora de referencia, acogido al precio voluntario para el pequeño consumidor (PVPC), tener una potencia contratada en la vivienda habitual igual o inferior a 10 kW y cumplir los requisitos de vulnerabilidad, que establece en el Real Decreto 897/2017, ya que a partir del mismo han cambiado los requisitos para tener derecho.

El nuevo Bono Social establece 3 categorías de clientes vulnerables y descuentos con diferentes requisitos:

A. “Consumidor vulnerable” cuando se cumplan algunas de las condiciones:

1. Por el nivel de renta de la unidad familiar, cuando sea igual o inferior:

a) 1,5 veces el IPREM (11.279,39 €/año), si NO EXISTE Unidad Familiar o NO hay menores en la misma ó 2 veces el IPREM (15.039,18 €/año) si además el solicitante o algún miembro de la Unidad Familiar tiene una discapacidad reconocida igual o superior al 33%, es víctima de violencia de género o víctima del terrorismo.

b) 2 veces el IPREM (15.039,19 €/año), si hay UN MENOR en la Unidad Familiar ó 2,5 veces el

María José Martín
Trabajadora social COAPEMA



IPREM (18.798,98 €/año) si además el solicitante o algún miembro de la Unidad Familiar tiene una discapacidad reconocida igual o superior al 33%, es víctima de violencia de género o víctima del terrorismo.

c) 2,5 veces el IPREM (18.798,98 €/año) si hay DOS MENORES en la Unidad Familiar ó 3 veces el IPREM (22.558,77 €/año) si además el solicitante o algún miembro de la Unidad Familiar tiene una discapacidad reconocida igual o superior al 33%, es víctima de violencia de género o víctima del terrorismo.

2. Las familias numerosas, todas sin excepción.

3. Pensionistas del sistema de la Seguridad Social, por jubilación o incapacidad permanente, o en caso de que exista Unidad Familiar, todos los miembros que tengan ingresos, perciban la cuantía mínima vigente en cada momento para estas clases de pensión y no perciban otros ingresos.

B. “Consumidor vulnerable severo” cuando se cumplan alguna de las condiciones:

1. Que el nivel de renta sea igual o inferior al 50% de lo requerido para el consumidor vulnerable, en cada una de las condiciones correspondientes.

2. Si estando en posesión del título de familia numerosa, su renta sea igual o inferior a 2 veces el IPREM (15.039,18 €/año)

3. Si el propio consumidor o en caso de que exista Unidad Familiar, todos los miembros que tengan ingresos), es/son pensionistas del Sistema de la Seguridad Social, por jubilación o incapacidad permanente, y siempre que perciban la cuantía mínima vigente en cada momento para estas clases de pensión y no perciban otros ingresos, cuando su renta sea igual o inferior a 1 vez el IPREM (7.519,59 €/año)

C. “Consumidor vulnerable severo”, en “riesgo de exclusión”, atendidos por los Servicios Sociales de una Administración que financia al menos el 50% del importe de su factura, situación que se deberá acreditar por los Servicios Sociales mediante el informe correspondiente y su suministro no podrá ser interrumpido.



El descuento aplicable al consumidor vulnerable será del 25% sobre el PVPC. En el caso de reunir las condiciones de consumidor vulnerable severo, el descuento será del 40% sobre el PVPC.

El BONO SOCIAL tiene una duración de 2 años, pudiéndose renovar su aplicación siempre que continúen las condiciones requeridas. En el caso de familias numerosas, su vigencia continuará mientras lo esté también el título de familia numerosa.

Los beneficiarios del antiguo BONO SOCIAL deben solicitarlo de nuevo ya que los requisitos han cambiado. El plazo para solicitarlo finaliza el 9 de octubre de 2018 para acreditar la condición de consumidor (vulnerable, vulnerable severo o vulnerable en riesgo de exclusión social) con derecho a la aplicación del bono social, según la normativa actualmente vigente (RD 897/2017, de 6 de octubre). A partir de esta fecha, si no se acreditan que se cumplen los nuevos requisitos dejará de aplicarse el descuento y se aplicará automáticamente la tarifa PVPC.

La solicitud y documentación acreditativa de la situación podrá enviarse a las siguientes direcciones:

por correo electrónico bonosocial@endesa.es

A través de la web:

www.endesaclientes.com/bono-social

*Por correo ordinario Apartado de correos 1167
41080 Sevilla*

*En las Oficinas Comerciales y Puntos de Servicio.
Más información: tel.: 800 76 03 33*

la almunia (zaragoza)



35

€/m²

SUELO INDUSTRIAL
URBANIZADO

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

ÚLTIMOS 45.000 m²
• Fachada A-2



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



Promoción Logística e Industrial
Gestión y Desarrollo Inmobiliario

EXPOCITY

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

Tercera jornada con motivo del Día Europeo de la mediación familiar



El 19 de enero de 2018 se celebró en nuestra Comunidad Autónoma la Tercera Jornada conmemorativa del Día Europeo de la Mediación en el Edificio Pignatelli, sede del Gobierno de Aragón, coincidiendo con el primer texto legislativo sobre mediación familiar en Europa a través de la Recomendación nº 98 aprobada por el Comité de Ministros del Consejo de Europa el 21 de enero de 1998.

La Jornada se dividió en dos mesas de debate, la primera estuvo inaugurada por Dña. María Ángeles Júlvez León, Directora General de Justicia e Interior que se reafirmó en el compromiso de promulgar una Ley autonómica de Mediación para esta legislatura, (en el que ya se está trabajando desde un equipo de la Universidad de Zaragoza) y que cuenta actualmente con servicios de Mediación en el Departamento de Familias, Consumo, Trabajo y Vivienda.

En esta primera Mesa se presentó el Plan de Acciones para la promoción, divulgación e implantación de la mediación desde el Gobierno de Aragón con el balance del Plan anual 2017 y presentación del 2018. Intervinieron desde las Direcciones de los Departamentos de Familia, de Consumidores y Usuarios, de Trabajo, de Fomento y Atención al Ciudadano de Vivienda y Rehabilitación, y de Justicia e Interior junto con la Decana de Ciencias Sociales y del Trabajo de la Universidad de Zaragoza que actuó de moderadora.

Y en la segunda Mesa se desarrolló el tema sobre la implantación y efectividad de la mediación, en la que se plantearon las visiones desde los Colegios Profesionales y Asociaciones que llevan a cabo la Mediación en Aragón, con planteamientos del Colegio oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias de Aragón, del Colegio de Abogados de Zaragoza, del Colegio de Trabajo Social de Aragón, de Graduados en Ingeniería de la rama Industrial e Ingenieros Técnicos Industriales de Aragón, las Asociaciones "Hablamos", y el Centro Aragonés de Mediación y Negociación "Camyn", de la OMIC de Zaragoza, (Oficina Municipal de Información al Consumidor), y del Consejo de Colegios de Abogados de Aragón que moderó la Mesa.

Se informó que la resolución de conflictos a través de la Mediación recibirá durante este año un importante impulso presupuestario, un 60% más que el año pasado, con



una dotación de 250.000 euros sumados a los 70.000 del convenio aprobado con la Universidad de Zaragoza.

La Mediación es un Servicio Social que se define como un proceso extrajudicial y voluntario para la prevención y resolución de conflictos familiares en el ámbito del Derecho privado, donde la persona mediadora de una manera neutral, imparcial y confidencial, informa, orienta, y asiste a las partes para facilitar la comunicación y el diálogo entre las mismas con el fin de promover decisiones consensuadas.

Todos los que participaron coincidieron en impulsar la Mediación, como una vía alternativa para la resolución de los conflictos, como el recurso más idóneo en conflictos intrafamiliares, donde se pueden alcanzar acuerdos, en la que todas las partes salen ganando, así mismo como en otros conflictos entre consumidores y empresas, en las relaciones laborales a través del Servicio Aragonés de Mediación, Arbitraje y Conciliación (UMACs), en actuaciones de tipo hipotecario, y otras de gran importancia en el área educativa, asumido por departamento de Educación, mediante la creación de una oficina en el área de la psicopedagogía.

Se trata de un método cuyos acuerdos tienen carácter vinculante, con numerosas ventajas, con respuestas rápidas y económicas que evitan la dilación de los procesos judiciales, como una alternativa y/o complemento a los procesos judiciales.

La Mediación supone apostar por el diálogo, la reflexión y la convivencia, con mediadores formados y especializados en los distintos conflictos de actuación.

Redacción COAPEMA

La Asamblea anual 2018 de la Asociación aRAgonesa para la DEpendencia

Los 72 centros asociados de ARADE, ya suponen más de 1.800 puestos de trabajo directos y unos 4.000 indirectos, el 95% empleo femenino.

Estos son algunos de los datos que se dieron a conocer el pasado 23 de marzo en la Asamblea anual celebrada por la asociación y, en la que se puso de manifiesto los avances realizados gracias al trabajo conjunto de estas entidades que componen la Asociación. Subrayando doña Paquita Morata, gerente de la entidad: "cómo se están viendo los beneficios del trabajo conjunto para mejorar la calidad de vida y los servicios que prestamos a las personas mayores, que es nuestro objetivo último".

ARADE es la principal asociación de centros privados de Aragón que dan servicio a personas mayores, y es una referencia tanto por su representación numérica como por la calidad del servicio de sus asociados. Entre ellos se encuentran empresas de Ayuda a domicilio, Centros de Día y Residencias para la Tercera Edad, que en la actualidad suponen un total de 4.830 plazas, 1.151 de ellas de estancia diurna y 3.679 residenciales.

Santiago Cosculluela presidió la asamblea de ARADE junto con José Antonio Jiménez, Secretario General Técnico de la Consejería de Ciudadanía y Dere-

chos Sociales, y Paquita Morata, gerente de ARADE.

En la sesión se puso de manifiesto, una vez más, la importancia de la convivencia y la cooperación de las entidades privadas con las públicas, y de su papel para cubrir las necesidades reales de Aragón ante su envejecimiento poblacional. ARADE mantiene un protocolo de colaboración con el IASS gracias al cual, personas en situación de dependencia pueden acceder a una prestación económica extraordinaria vinculada a un centro de día o de noche, lo que supone un nuevo recurso que aporta más autonomía, formación y calidad de vida a personas en situaciones desfavorecidas y a sus familias.

En la Asamblea se hizo balance de la actividad de ARADE a lo largo del último año, que entre otros hitos fue galardonada con el Premio a la Excelencia por parte de COAPEMA, el Consejo Aragonés de las Personas Mayores, y ha obtenido el Sello RSA de Responsabilidad Social de Aragón.

La formación en el ámbito de los cuidados y la atención al mayor es uno de los pilares de ARADE, que en los últimos doce meses ha organizado numerosas jornadas y encuentros especializados para los profesionales de sus centros en materias como bioética, actua-

ción en primeros auxilios, legislación, nuevas tecnologías, atención centrada en la persona, soporte en alimentación para personas mayores o atención en el proceso final de la vida y voluntades anticipadas, entre otras muchas.

ARADE trabaja con la misión de dar servicio a sus asociados con el fin de que las personas mayores sean atendidas



con la máxima calidad y profesionalidad, y pretende ser la asociación de referencia en el sector en Aragón. La colaboración con la Administración, la formación continuada e información, así como las sinergias con otras organizaciones son uno de sus puntales, lo que permite afrontar retos futuros siempre con el objetivo último de prestar el mejor servicio a la persona mayor.



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



Relato de infancia

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



Salir, por primera vez, del lugar donde vives, de manera agónica, como si faltara todo el tiempo del mundo, para no llegar tarde a la semirruinosa y fría estación de tren; de un tren con olor a carbonilla enmohecida, con una madre a punto de la enajenación, obsesionada por la puntualidad, puede producirte traumas insuperables cuando se tiene la tierna edad de 11 años, y has estado apegado a unas faldas maternas excesivamente solícitas. Si, además, te han vestido con el traje gris de la primera comunión, empequeñecido por el lógico crecimiento, aunque reparado adecuadamente para la edad, la incomodidad puede ser extrema, a no ser, como yo, que te importara todo un bledo, y estuviera inmerso, todo el tiempo, en ensoñaciones.

Sentado en aquel incómodo banco de vagón de pobres, con la cabeza pegada al cristal, viendo correr los campos surcados de espigas a punto de granar; durmiendo a intervalos, soñando con el pueblo que dejaba atrás. Triste, muy triste, porque intuía, en mi rumiar infantil, que todo se acababa: los juegos y los amigos, el calor del hogar, la amplia habitación donde transcurrían mis horas de lectura y ensoñaciones, con una balconada asomada al exiguo río de aguas como el cristal y orillas verdes de estilizadas junqueras donde jugaban patos, gorriones y algún gato cazador; y, sobre todo, estar identificado cada instante con la naturaleza. Mi madre, continua y machaconamente, me sacaba de mis ensoñaciones para encomendarme a un Ángel de la Guarda de plumíferas alas, que portaba en una estam-

pita coloreada, y recordarme, una y otra vez, que debía ser diligente para sacar buena nota en el examen que iba a realizar ese mismo día, pues de él dependería mi futuro. Si conseguía la beca a la cual optaba, podría estudiar y ser algo en la vida.

Recién evacuado del infernal vagón de tercera, caminaba por el renegrido andén de la estación de Campo Sepulcro de Zaragoza. Era la primera vez que viajaba en tren y la primera que me alejaba tanto del hogar paterno. Tenía sobre mí, el apelativo de despis-

dre guardaba con esmero para las grandes ocasiones, además de dejar mi traje infantil imponente. Mi madre que caminaba a poca distancia por delante de mí, al oír el soplo del tren, volvió su cara y al ver semejante espectáculo, apretó sus puños y mirando al cielo con desesperación, emitió un tremendo suspiro, tan aterrador, que el color de su cara tomó el color de las aceitunas antes de ennegrecer.

Mi madre, pretendía pasar por Zaragoza sin meter ruido, pues la relación con mi abuela, su suegra, que tenía casa en la ciudad, no era demasiado cómoda: no le quedó más remedio que visitarla. En casa de la abuela me recompusieron lo mejor posible y con presteza, pues el tiempo apremiaba.

Como hipnotizado iba por la calle viendo la variedad de escaparates que albergaban esas avenidas sin fin: toda clase de objetos y vestidos con un colorido impresionante, gentío como ríos imparables, rozándose unos con otros sin que sintieran molestia. Sin darme cuenta, mirando aquí y allá, mi pie izquierdo quedó atrapado en un agujero del pavimento lleno de agua: el zapato se embalsó y el calcetín empapó parte del sucio líquido. Mi madre que nunca me había levantado la mano, me dio tal bofetón en el cogote que me hizo trastabillar; la abuela, que nos acompañaba, emitió un lamento poco halagüeño. Así, con el chis chas del pie mojado, llegue al examen.

Mi madre, en ese momento, ya daba todo por perdido.

Me asusté al llegar al Instituto Vir-



tado: casi de estar más en la higuera que en tierra firme. Iba, pues, como siempre, en la inopia cerebral más absoluta, cuando una bocanada de sucio vapor con gran cantidad de partículas de carbón, originario de la máquina del tren, me dio de lleno en mi cara, ensuciando mi acicalado rostro y mi aseado peinado, ennegreciendo mi mejor camisa blanca, que mi ma-

■ ■ ■

gen del Pilar, pues en la puerta todos los niños tenían la cara desencajada por el miedo, cosa que me llamó la atención: no creía que un examen pudiera ser tan trágico.

Repartidos los exámenes, el profesor dijo: "cojan el lápiz y empiencen" ¡¡¡ Qué lápiz!!! Yo no tenía lápiz, Empecé a mirar a todos lados hasta que el examinador vio mi zozobra, acudió solícito y me procuro uno. Al comenzar a leer el examen me di cuenta de la sencillez del mismo y que no hacía falta tanta jacularia y rezo para hacerlo bien. En la prueba de dibujo, pinté un hermoso árbol con hojas, frutos y raíces, lo que sorprendió gratamente al examinador, lanzándome una mirada cómplice de satisfacción.

Terminé, con cierta holgura, todas las pruebas.

Al salir del examen, mi madre esperaba inquieta, con cara de consterna-

ción por la cantidad de rezos que acumulaba, y con la estampa del Ángel Custodio estrujada entre sus manos.

—¿Cómo ha ido? Preguntó mi madre

—¿Cómo ha ido, hijo mío? Dijo la abuela muy excitada.

Me encogí de hombros y dije: "bueno", sin demasiado convencimiento.

—"Dios mío, haz un milagro". Dijo mi madre.

—¡Qué Dios nos ampare! Exclamó la abuela.

Es posible que la Divinidad y el Ángel Plumífero hicieran su trabajo, pues obtuve la mejor nota, conseguí la beca y realicé todos mis estudios en régimen de internado sin gastar un duro de mis padres.

Quizá esta manera de

ser mía parezca una rareza, pero, a lo largo de mi vida, me ha servido para ver las cosas con objetividad y resolver los problemas sin el agobio de la ansiedad que produce la impaciencia. ¡¡¡ Y pensar que en la infancia me llamaban "allá me las traigas"!!!



happylegs! 
la máquina de andar sentado

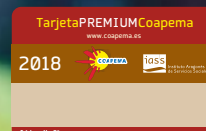
Descubre lo que
happylegs puede
hacer por tu salud

- ♥ Fortalece tus piernas
- ♥ Aumenta tu movilidad
- ♥ Actívale sin esfuerzo
- ♥ Combate el sedentarismo
- ♥ Eficacia clínicamente probada

Tel. +34 976 390 800
www.happylegs.es



Quién mueve las piernas,
mueve el corazón



La astrología y su influencia en el comportamiento humano

Luis Picó Landivar
Club de Lectores del
Hogar IASS - Boterón



Es sabido que los ciclos de la luna repercuten en los cambios de los estados anímicos de las personas de ambos sexos, es de forma a veces muy sutil y otras alterando visiblemente las reacciones ante cualquier contrariedad imprevista. Los humanos estamos de alguna forma habituados a ello y por tanto las neutralizamos casi siempre sin problemas, salvo casos excepcionales consecuencia de padecer alguna anomalía que los especialistas en psicología o psiquiatría casi siempre resuelven satisfactoriamente.

Pero la Astrología es mucho más y por ello, siguiendo la línea de los conocimientos de Copérnico, Arquímedes, Aristóteles, Galileo, Newton, Kepler, Sagan y otros, opinamos sobre la influencia de los astros en general en el comportamiento humano y por consiguiente en los acontecimientos mundiales.

En los medios públicos hay diferentes programas, algunos de gran calidad, que explican la complejidad de la interpretación de los movimientos de los astros y por tanto su afección al individuo, siempre según su carta astral. Para cualquier estudio individual, es imprescindible disponer previamente de los datos de la carta astral o natal, ya que la hora, fecha lugar, etc. de nacimiento es imprescindible para poder fijar la posición de los astros en ese momento tan transcendental de surgir a la vida y saber su influencia en el futuro de cada uno de nosotros.

En el transcurso de la historia de la humanidad, siempre los acontecimientos han surgido buenos y malos por las acciones de individuos marcados por una carta astral excepcional que a veces han utilizado en su provecho o en el de sus intereses de dominio político sin pensar las más de las veces en los daños que pudieran hacer a la sociedad. También han existido personajes que siguiendo la línea que tenían marcada por la carta astral han sabido conseguir poder y lo han aprovechado para hacer el bien, todos sin excepción han surgido consecuencia exactamente de una situación favorable de los astros en la fecha de su nacimiento y una firmeza ética y moral incorruptible. La historia cuenta de muchos personajes que antes de acometer acciones importantes, batallas, movimientos sociales o políticos, consultaban a los astrólogos,

magos, e incluso brujos o adivinos. Este comportamiento no era exclusivo de gobernantes, generales o políticos, también de otras personas que, por sus cargos en economía, espiritualidad o idealismo, no dudaban en utilizar ese poder para conseguir sus objetivos, olvidando la ética y la moral y que en el siglo XXI se siguen utilizando cuando ya se debería estar exento de estos pensamientos esotéricos.

Pensemos en Gandhi, Vicente Ferrer, La Madre Teresa de Calcuta, etc., etc. y millones de personas desconocidas que individualmente procuran hacer el bien y que muchas desconocen lo que es una carta astral, pero que, si viven bajo su influencia, o en Alejandro Magno, Mussolini, Hitler, Napoleón, con astrólogos a su servicio a los que consultaban para tomar las decisiones transcendentales para conseguir el poder absoluto que pretendían.

Algunos de los programas citados son de Demetrio Santos, Santiago Niño Becerra, Vicente Cassanya, este último editor de varios libros sobre el tema y la revista ANUARIO CASSANYA de Astrología.

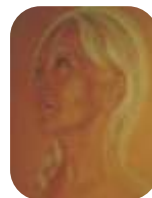
Como ya he indicado en alguno de mis artículos de opinión, estos pequeños artículos, me motivan los deseos de que los amigos lectores se pregunten sobre lo que sucede en el mundo y el porqué, desde un punto de vista neutral y desde luego sin ninguna influencia extraña a mi opinión natural.

Como siempre mi agradecimiento a su atención a mis pequeños artículos que surgen espontáneamente consecuencia de mis observaciones de lo que ocurre en este mundo que es el nuestro y que debemos salvaguardar de los que con sus ideas mágicas desean cambiarlo.





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



"EL ENAMORAMIENTO NO IDENTIFICA LA EDAD"

*Hablando con Eliseo,
el tiempo volaba
pues sus palabras significaban
una gran fuente de sabiduría.*

*Cuando me manifestó
que 93 años tenía,
apenas me lo creía
por su aparente lozanía.*

*Le pregunté con gran curiosidad
el secreto de su estupenda apariencia,
y con cierto estilo seductor
me respondió que era gracias al amor.*

*Sí, hacía 20 años que tenía novia,
Lola se llamaba la afortunada,
y había aparecido
en un momento de su vida
en el punto en que,
ya nada le ilusionaba
y super viejo se sentía.*

*Antes de conocer a Lola
mucho tiempo llevaba solo,
y en el momento
que escuchó, y vio,
por primera vez
sus carcajadas y sonrisas,
pudo experimentar
como en aquella primavera
de una manera milagrosa
todo su ser se rejuvenecía.*

*Apasionante fue volver a retomar
la afición de bailar,
abrazados y sumergidos
en una romántica melodía,
llegaban a sentir por momentos
que podían levitar.*

*Lola tampoco era una jovencita,
pero Eliseo estaba enamorado,
y con su sensibilidad
llegaba a percibir
toda la hermosura perdida
de aquella aún bella mujer.*

*Los miércoles al cine iban,
y con sus manos enlazadas
en uno se convertían.*

*Con los achaques y dolores
divertidos chistes inventaban,
pudiendo escuchar por doquier
sus risas.*

*Los taxis eran su coche con chófer,
y ya los conocían
cuando alegres volvían
de sus cenas bañadas
con excelentes cavas.*

*Lola y Eliseo mucho viajaron,
y con tanto amor y ajeteo,
muchas veces pensaron
que ellos solos
se estaban aniquilando.*

*Mas fue al contrario,
pues su enamoramiento
los llenaba de energía,
retomando y saboreando
las cosas gratas de la vida.*

*Eliseo terminó diciendo,
¡No sé cuánto tiempo nos queda,
pero lo que sí sé
es que ella...está llenando,
y alargando, el final de mi existencia!*

*De repente... Lola apareció,
y se me quedó mirando
un tanto perpleja, celosa...
y con ojos interrogantes
le preguntó a Eliseo,
¿quién es esta mujer?
y él sonriente le contestó,
¡la acabo de conocer,
y es muy simpática,
cariño le estaba contando
lo felices que tú y yo estamos!*

*La que escribe decidió
despedirse de ambos
para no robarles
ni un minuto de su idilio.*

*Deseo añadir,
que Lola era preciosa,
menudita, proporcionada,
cabello recogido de color plata,
de semblante dulce,
boquita pintada.*

*Al verme marchar
una sonrisa iluminó su cara,
y plasmando un dulce beso
en la boca de Eliseo,
pude comprender
que el amor y el deseo
no sabe de años ni de ancianos.*

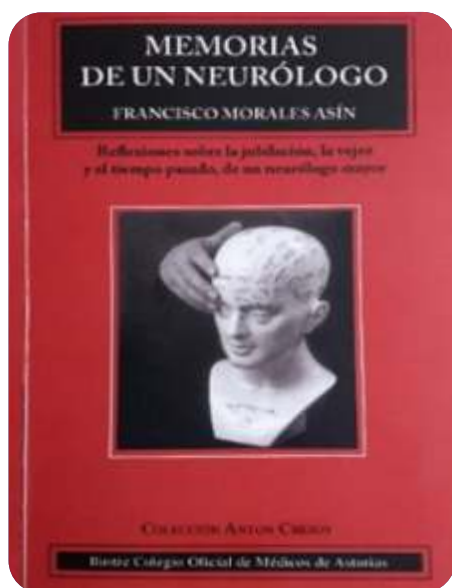
*No puedo omitir
que las respectivas familias,
se revolucionaron ante aquel affair,
mas nuestros protagonistas
hicieron caso omiso,
ya que no podían permitirse
perder el tiempo.*



APERTURA EN MARZO
Programa termalismo social, gestionamos
su solicitud con Imerso.
balneariomanzanera.com
Tlf. 963697383 - 661182645
info@balneariomanzanera.com



“Memorias de un neurólogo”



Después de una amplia introducción o justificación del porqué del libro, muy bien documentada, agradable y de fácil lectura, en la que el autor se involucra en las secuencias y consecuencias de la jubilación y sus positivos hallazgos, el doctor D. Francisco Morales Asín no parece compartir la idea de una jubilación forzosa y forzada, aunque la asuma con entereza y agrado. Para documentar estas aseveraciones nos pone unos extraordinarios ejemplos de ilustres longevos que mantuvieron su actividad hasta una edad difícil de mencionar: Konrad Adenauer, Carolina Otero, María de la O Lejárraga y García, Pablo Picasso y Pablo Casals, entre otros, dan fe de las mismas.

En una amplia tercera parte, el autor recomienda hacer una evocación del pasado, como ejercicio memorístico, aunque apre-

cia que frente a la edad tardía conviene ejercitar la memoria inmediata y fortalecer la concentración. Recuerdos de las vivencias de su niñez y juventud, animando a que los lectores hagan lo mismo con las suyas, se recogen en cerca de cien páginas, recuperando pretéritos tiempos, haciendo una amable comparación con los actuales, desde la vida familiar y la escuela: la educación y respetuosas formas de convivencia, pasando por costumbres de antaño, además de una amplia descripción de los oficios casi olvidados, con un relato fiel y ameno, hasta aterrizar en un cuarto apartado sobre las lecturas y juegos infantiles y primeras experiencias adolescentes.

Acomete en un quinto capítulo, la Salud; una salud que, según dice, a partir de los cincuenta puede volverse esquiva, para lo cual, el doctor D. Francisco Morales recomienda ser cauto, aunque no apático “hay que seguir utilizando y ejercitando la actividad física y mental”. “La comida y la bebida debe ser suficiente para reponer fuerzas” nunca en demasía. Cuidar la nutrición y el peso, en definitiva, saber qué comemos y cómo lo comemos... Y sobre todo, dormir bien y lo suficiente.

Muy interesante lo referente al sexo y las personas mayores. Es recomendable leer detenidamente este apartado, pues desmitifica con acierto todos los tabús conocidos sobre la sexualidad en la edad tardía.

En un posterior capítulo, al referirse al origen y el envejecimiento, nos transporta al origen de la vida en el universo y su evo-

lución, enumerando costumbres ancestrales de algunos pueblos, su cultura y medio de vida, y algunas enfermedades producidas por estas tradiciones: canibalismo, etc., descubiertas por estudios epidemiológicos actuales, y sus interacciones con las culturas presentes. Llegando a la conclusión de que el desarrollo evolutivo nos ha llevado a ser lo que somos. El envejecimiento es comentado como consecuencia lógica del deterioro físico y mental que trae consigo el ciclo de la vida, enumerando los efectos del tiempo en el cuerpo humano, animando a aceptar con resignación y entereza los posibles cambios que puedan aparecer, luchando por suavizar y retrasar sus efectos.

Las enfermedades en las personas mayores son comentadas pormenorizadamente, en otro interesante capítulo, así como sus remedios y consejos para que incidan lo menos posible en su calidad de vida. Acometela muerte de manera desdramatizada, estudiada bajo el punto de vista filosófico y teológico de autores de reconocido prestigio y posicionado en diferentes culturas. Interesantes informaciones sobre la eutanasia y el testamento vital.

Los derechos y deberes del jubilado, servicios específicos para las personas mayores, centros de atención y esparcimiento, ocupaciones y actividades concretas para llenar el tiempo, así como una exhaustiva tipología de los jubilados, conforman este interesante libro, que va más allá de una simple biografía, pasando a ser una amena e imprescindible guía para jubilados activos.



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

¿Y si... ahora puedo?

Recuerdo aquel día que vi al pequeño Asier intentando levantar con todas sus ganas un enorme garrafón de agua, que abultaba el doble que él. Ahí estaba dedicado en su misión, agarrando el asa con ahínco y estirando para arriba, una y otra vez, y la garrafa insensible al empeño que ponía el joven no se movía ni un centímetro del suelo. Pero él no se desilusionaba, y seguía y seguía como si su vida dependiera de conseguir alzar ese peso.

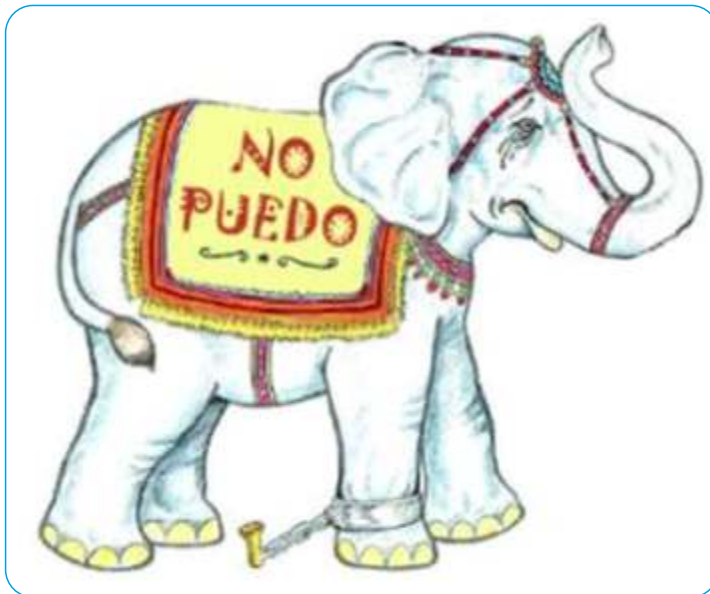
Este episodio me recordó la “teoría de la indefensión aprendida” que estudiaba en psicología, siendo el investigador Martin Seligman quién la descubrió, definiéndola como un estado psicológico de un ser humano o animal que ha aprendido a comportarse pasivamente ante las situaciones, teniendo la sensación subjetiva de no poder hacer nada y llegando a no responder a éstas a pesar de que existen oportunidades reales de cambio.

Si Asier en ese momento y en sucesivos intentos de levantar la garrafa, se hubiera dado por vencido al pensar que jamás lograría alcanzar su objetivo, habría sido presa de esta indefensión aprendida. En su día él con su fuerza no tenía posibilidad alguna de elevarla, pero conforme fuera creciendo ya tendría los recursos suficientes para poder hacerlo. Os lo imagináis hecho un adolescente, con cuerpo atlético y musculoso ante un garrafón de cinco kilos, mirándolo impotente y diciendo que no puede colocarlo en una estantería porque pesa demasiado.

Puede parecer una situación cómica, pero de hecho nos ocurre a cada uno de nosotros más de lo que suponemos, ya que un día aprendimos que no podíamos hacer algo porque en ese instante carecíamos de las habilidades necesarias, y ahora que las hemos adquirido, seguimos creyendo erróneamente que no somos capaces y ni siquiera lo intentamos para corroborar que ahora sí, ahora sí que se puede.

La forma de actuar ante las adversidades de las personas que vivencian esta indefensión, queda limitada a la paralización, bloqueo, huida, evitación o simplemente, el no afrontamiento. La autoestima se ve afectada negativamente y se genera un sentimiento de desespe-

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



ranza, de falta de control sobre el ambiente y sobre las circunstancias que les rodean.

Seligman y Overmaier fueron de los primeros investigadores que se plantearon la cuestión sobre por qué un animal o una persona que sufría en sus propias carnes condiciones adversas y dolorosas constantes no hacía nada para abandonar dicha situación. Este hallazgo fue reportado en investigaciones con perros, y fueron seguidos posteriormente por algunos investigadores como Watson y Ramey, que estudiaron la indefensión aprendida en seres humanos.

Posteriormente se reformuló la teoría, Bernard Weiner consideró la influencia de la interpretación y la percepción que cada individuo tiene del evento en el desarrollo de la indefensión y también en la forma de afrontarla. El estilo atribucional es la manera en la que cada uno se explica las cosas que le ocurren, de manera que si ante sucesos negativos las atribuciones son internas (dependen de nosotros), estables (pasan siempre) y globales (suceden en todas situaciones), hay una elevada probabilidad de desarrollar indefensión bajo situaciones de estrés.

Ahora dedica unos minutos a reflexionar si en alguna ocasión has sentido esa indefensión, qué explicaciones has dado a lo que te ocurría y cómo has actuado ante ellas.

(Te recomiendo leer el cuento “El elefante encadenado” de Jorge Bucay que refleja muy bien el tema tratado).

Muy de la tierra

José Luis Gil Serrano
Secretario COAPEMA
Le encanta cocinar



BORRAJAS CON ALMEJAS Y ARROZ



INGREDIENTES:

para 4 personas

300g de borraja.
1 tacita de arroz.
16 almejas de carril.
2 cucharadas de vino blanco
1 cucharadita de harina.
Sal, pimienta y perejil picado

PREPARACIÓN:

Limpiar las borrajas y cortarlas en bastones de unos 8 cm. En una cacerola cocer el arroz durante 14 minutos. En una olla con agua con sal, cocer durante 5 minutos las borrajas, pasado ese tiempo pasarlas por un recipiente de agua con hielo para que los tallos queden brillantes, reservar.

En una sartén con el vino blanco abrir las almejas y reservarlas, en el caldo agregar la harina cocinarla hasta que quede sin grumos y diluirla con un poco de agua de la cocción de las borrajas y salpimentar al gusto.

En un plato colocar los bastones de borraja en forma de rejilla acompañados de las almejas y cubiertos con el arroz, añadir seguidamente el caldo muy caliente, espolvorear perejil picado por encima y servir.

TERNERA GUISADA CON PATATAS



INGREDIENTES:

½ kg de ternera melosa
300g de patatas
2 zanahorias, ½ cebolla
8 alcachofas congeladas
1 taza de tomate triturado
1 cucharada de pimiento choricero
½ vasito de brandy
1 litro de caldo de pollo.
Aceite de oliva
Sal, pimienta y laurel.

PREPARACIÓN:

Limpiar la ternera de nervios y grasas, trocearla y salpimentarla, seguidamente en una sartén con cuatro cucharadas de aceite de oliva freírla hasta que quede sellada, e incorporarla seguidamente a una olla rápida, junto con la cebolla picada, las zanahorias limpias y troceadas, el tomate, el pimiento, 2 hojas de laurel, la grasa de la sartén previamente diluida con el brandy y el caldo de pollo, cerrar la olla y cocinar durante 15 minutos. Pellar las patatas y reservar troceadas en agua. Pasados los 15 minutos abrir la olla e incorporar las patatas y las alcachofas congeladas, comprobar el estado de sazón y cocinar durante 5 minutos más. Servir caliente.

CRESPILLOS EN TEMPURA RELLENOS DE MIEL



INGREDIENTES:

12 hojas pequeñas de borraja.
12 cucharaditas de miel de romero
1 taza colada de harina.
1 cucharadita de maicena.
Agua fría.
Aceite de oliva suave.
Azúcar glass chocolate líquido.

PREPARACIÓN:

Con un cuchillo muy afilado cortar los nervios de las hojas de borraja y en una olla con agua hirviendo escaldarlas durante 20 segundos, colocarlas en papel absorbente, echar en cada hoja una nuez de miel y envolverla con la hoja, pasar los crespillos por una tempura densa, previamente preparada con la harina, la maicena y el agua fría, y freírlos en una sartén con bastante aceite de oliva suave hasta que la tempura quede dorada.

Colocarlos en una bandeja, hacer una raya de chocolate fundido, espolvorear azúcar glass por encima y servir.

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





PAQUETES ESPECIALES PARA MAYORES

Balnearios de Aragón

www.balneariosdearagon.com

 **GOBIERNO
DE ARAGON**



balneario
de
panticosa



Balneario Serón

Balneario Sicilia



ALHAMA
DE ARAGON

902 104 841 976 848 220 976 883 225 974 48 71 61 978 78 18 18 976 848 071 976 848 011 974 550 111 976 879 239