

Los Mayores en Aragón

"Deja esta revista donde los demás puedan verla"



¡¡¡Feliz Año 2019!!!
No podemos aumentar tu pensión, pero... podemos reducir tus gastos



Recientes acuerdos ▼



Colabora:





Franco y López, 4 - 50005 ZARAGOZA - Tels.: 976 434 606

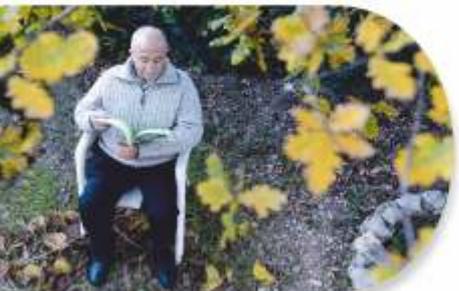
2019



 www.coapema.es

 info@coapema.es

 Don Coapema



enero						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

febrero						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

marzo						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

abril						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

mayo						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

junio						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



julio						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

agosto						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

septiembre						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



octubre						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

noviembre						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

diciembre						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

 SOLO TERUEL  SOLO ZARAGOZA  SOLO HUESCA

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:
- Firma del Convenio de Colaboración
entre COAPEMA y CEMCA

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

Coordina:
- Elvira Benabarre
admon@coapema.es

COLABORAN:

Fotografía:
- Coapema

Colaboran:
- Fco. Javier Iriarte Irurzun
- Mash
- Teodoro Corchero Polanco
- M^a José Martín Lázaro
- Eloy López Gurría
- M^a Luisa Navarro Cebolla
- Carmen Checa
- Francisco Morales
- Juani Gómez
- José Luis Artero Felipe
- Digna María Royo
- Guillermo García Cedrón
- Mónica Herrero Martínez
- Luis Picó Landívar
- 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.

Editorial

Nuestra Constitución

Todas las Civilizaciones, con el fin de defender su existencia y su progreso, han debido preocuparse de mantener la cohesión social en defensa de los intereses comunes, para poder perpetuar su propia Entidad. Para ello, han tenido que recurrir a establecer pautas de conducta, reflejadas en normativas, órdenes, decretos...en definitiva leyes de obligado cumplimiento. Cada día oímos la misma cantinela sobre las diferentes varas de medir, que nos invitan a pensar en las injustas irregularidades de trato hacia las personas. Porque las varas de medir de la península Ibérica eran muchas, eran generosas en Alicante con 0,83 metros, y encogidas en Teruel, tal vez por el frío turolense, con 0,77 metros, y así había diversas medidas que podían inducir a confusión o a fraude.

Nuestros llamados padres de la Constitución, son los artifices de esas pautas o reglas de convivencia para todos, que en forma de artículos forman la base de la nación, dentro de los cuales puede y debe moverse de la manera más justa la sociedad española.

Por otra parte nuestra Constitución, además, es viva y dinámica, y siempre dispuesta a ofrecernos su mejor opción, para apoyarnos en ella o para mejorarla con el consenso civilizado de todos.

Saludos cordiales

Sumario

- NOTICIAS. Convenio de colaboración CEMCA - COAPEMA.....	4, 5
- NOTICIAS. Convenio de colaboración IBERCAJA BANCO.....	6
- COAPEMA ESTUVO EN.....	8, 10
- BUEN TRATO. Deber moral y compromiso social.....	11
- ENVEJECIMIENTO ACTIVO. Pasatiempo.....	12
- ASOCIACIONISMO.....	12
- ECONOMÍA SOSTENIBLE. Compra segura por internet para los mayores.....	13
- NUESTROS MAYORES. D ^a Esperanza Bueno Nerín.....	14
- FOTOGRAFÍA. "Retrato" - "Cuánta Vida".....	15
- TRABAJO SOCIAL. Asociaciones, hogares y centros de Convivencia.....	16, 17
- NUESTRAS ASOCIACIONES. Hogar personas mayores "Balsas de Ebro Viejo" Zaragoza.....	18
- TarjetaPREMIUMCoapema.....	19, 20, 21, 22
- VIVENCIAS. "Recuerdos de mi niñez". "Entre pupitre y pupitre".....	24, 25
- MENTE SANA. Mareos y vértigos.....	26
- LIBROS. Caminos Peregrinos de Aragón.....	27
- RELATOS. Navidad Militar en El Líbano.....	28
- TURISMO ARAGONÉS. Slow Driving en Aragón.....	29, 30
- EL ABOGADO RESPONDE. Homenaje a la Constitución Española.....	31
- RELATOS. Última Excursión.....	32
- RELATOS. Anna Karenina.....	33
- NUTRICIÓN. Los atracones en NAVIDAD, nos pasan factura en enero.....	34
- OPINIÓN. "La lectura como costrumbre". Movilidad motorizada.....	35
- PSICOLOGÍA. Un poco de PNL.....	36
- PAGINA ABIERTA. La muerte de la muerte.....	37
- CON MUCHO GUSTO.....	38

Convenio de colaboración



D. Rodolfo Bernad, presidente de CEMCA, procede a la firma del convenio, en presencia de D. Francisco Javier Iriarte, presidente de COAPEMA, D. José Antonio Pueyo, presidente de ECOS y D. Vicente Gracia, secretario general de CEMCA.

El pasado 13 de diciembre, se pusieron los cimientos de un gran acuerdo entre la Confederación de Empresarios de Comercio de Aragón y el Consejo Aragonés de las Personas Mayores, que beneficiará económicamente a un gran número de personas en Aragón, a la par que ayudará a revitalizar el comercio de proximidad aragonés.

Fue un amable encuentro presidido por D. Rodolfo Bernad presidente de CEMCA y su secretario general D. Vicente Gracia; el presidente de ECOS, D. José Antonio Pueyo, y por parte de COAPEMA, su presidente, D. Francisco Javier Iriarte.

Tras la bienvenida y presentación de los componentes de la mesa y justificación del acto por parte de D. Rodolfo Bernad, que glosó sobre el paso tan importante y decisivo que se estaba dando con la firma de este convenio, cedió la palabra a nuestro presidente D. Francisco Javier Iriarte, quién dio las gracias a las asociaciones allí personadas y a sus representantes por la enorme acogida y el gran interés mostrado por este convenio. La frase del filósofo D. José Ortega y Gasset “Los hombres no viven juntos por que sí, sino para acometer juntos grandes empresas” ilustró el comienzo de su disertación, en la cual dijo que sí, que ¡¡este era el momento!! Mencionó, con agrado, la fecha del 2015 en la cual COAPEMA re-

cibió el premio anual de la Federación de Comercio y Servicios (ECOS), recordando lo que entonces comentó: “estábamos muy ilusionados pensando en futuros acuerdos, convenios o colaboraciones, que pueden existir y ciertamente existirán” y la realidad, dijo: “es que ya han llegado, en beneficio de ambos y en especial de los necesitados y los numerosos jubilados y pensionistas de Aragón”.

Este convenio abarca un enorme mercado, en el cual, por una parte, lo componen cinco mil empresas con ocho mil establecimientos acogidos a CEMCA, y por otra, doscientos sesenta mil futuros compradores que aporta COAPEMA desde sus doscientas cuarenta asociaciones, distribuidos como CEMCA por los 731 municipios que hay en Aragón.

La Confederación de Empresarios de Comercio de Aragón puede ofrecer un servicio extraordinario, pero por parte de los jubilados y pensionistas de Aragón, independientemente del poder adquisitivo de sus pensiones, el potencial económico es asombroso debido a que el contingente de nuestros mayores es enorme, ya que, se calcula que estos jubilados ponen a disposición de estos comercios y empresas más de tres mil millones de euros al año; como dice D. Francisco Javier Iriarte, a pesar de que las pensiones no sean boyantes



¡¡Aquí sí!!



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

“un grano no hace granero, pero ayuda al compañero”.

Este convenio a nivel de las grandes urbes, pero, sobre todo, con relación a las poblaciones medianas o más pequeñas, es donde COAPEMA está muy interesada en que nuestras relaciones con CEMCA se amplíen; y esto va a ser posible por la extraordinaria sensibilidad de los dirigentes que actualmente ostentan la representación de estas entidades presentes en la firma de este convenio.

Muchas personas mayores en Aragón estarán contentísimas de que se tenga

una atención especial con ellas a la hora de hacer uso de esta tarjeta que este convenio ofrece, tarjeta identificativa que tendrá su correspondencia con otra que habrá en cada una de las empresas o comercios que diga: “Aquí sí”; y el usuario tendrá la certeza que en dicho establecimiento lo van a considerar con un trato personal, un trato de cercanía, un trato que COAPEMA quiere recibir de esas empresas y comercios asentadas en nuestra tierra aragonesa, en las cuales debemos depositar nuestra confianza para que el beneficio sea mutuo.

Todos los firmantes estuvieron de acuerdo de que con este convenio se daba un gran paso, no solo para revitalizar el comercio de proximidad, evitar la evasión de gasto, sobre todo en el medio rural, facilitar las compras de aquellos Mayores que por su situación geográfica no tengan posibilidades de desplazarse y que, además, el consumo no les suponga un gravamen en su economía doméstica colaborando a ralentizar la despoblación de algunos pueblos.

Con esta tarjeta PREMIUM elaborada por COAPEMA, personal y renovable anualmente, vamos a tener la seguridad de que el pequeño y mediano comercio acogido a ella, nos va a dar un servicio de calidad y un trato especial en cuestiones económicas, una reciprocidad humana muy necesaria para todas las Personas Mayores. Como dice D. Francisco Javier: “las pensiones no las puede subir COAPEMA, pero sí intentar que haya un trato favorable para nuestro Mayores”.



¡¡Hola!!!
Somos
Tu Mayor Amigo

*feliz
Navidad*



Tu mayor amigo

Estas navidades queremos estar muy cerca de ti

Cualquier demanda : ayuda doméstica y ayuda personal, Geolocalización, Control de vida activa ...
Cuéntanos tu necesidad y te daremos soluciones ...

**C/ Cortes de Aragón 4 Local esquina
Princesa Zaragoza**



668 64 90 92
669 57 96 33

tumayoramigo@tumayoramigo.com
tma@tmasoluciones.com
info@endeben.com







iberCaja



Con fecha 23 de noviembre quedó ratificado el acuerdo de colaboración con Ibercaja Banco, cuya aportación económica del próximo año servirá para ampliar el programa de Aulas Itinerantes a las provincias de Huesca y Teruel durante el primer semestre del ejercicio.

Nacho Torre, director del Área de Marketing y Estrategia Digital fue el responsable de rubricar el documento junto con Fco. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA.

“Abandonando la Soledad”, “Aulas Itinerantes y Termalismo Social”

En el último trimestre del año COAPEMA ha desarrollado tres ambiciosos proyectos muy importantes, todos ellos relacionados directamente con el Envejecimiento Activo.

Dos de estas actividades han quedado reflejadas en conferencias, ponencias y mesas redondas relativas a dos grandes temas: la soledad y la Formación en nuevas tecnologías, actividades que han tenido lugar en distintas poblaciones de las tres provincias aragonesas. Las conferencias sobre la soledad de las personas mayores han sido impartidas por psicólogos, geriatras, graduados sociales, directores de residencias y voluntarios cualificados, incidiendo todos los ponentes en la problemática de las personas mayores, que viven en la más absoluta soledad, siendo más de 800 las personas que viven solas en Aragón.

La actividad de Aulas Itinerantes ha tenido lugar en 10 municipios de la provincia de Zaragoza, quedando pendiente para los dos próximos trimestres la realización de la actividad en 10 municipios de Huesca y otros tantos de Teruel, esta actividad patrocinada por la Fundación Ibercaja, está ilustrando a nuestros mayores sobre el manejo de teléfonos de última generación, manejo de ordenadores, navegación por internet, etc.

Las actividades fueron retransmitidas en abierto a través de internet por medio de los técnicos de Post55, para todas aquellas asociaciones o personas físicas que quisieron conectarse. Al ser los programas interactivos, se podían formular preguntas sobre los distintos temas tratados y respondidas durante la retransmisión. Todas las ponencias de ambas activida-

des han sido guardadas en coapema-digital, quedando a disposición de todos aquellos que las quieran visualizar nuevamente.

Ambos proyectos han sido un éxito, tanto por su contexto como por la gran afluencia de participantes en cada una de las sesiones.

En cuanto al programa de Termalismo Social, subvencionado por el Gobierno de Aragón, Coapema ha distribuido un total de 312 plazas entre los diez balnearios que componen la Asociación aragonesa. Esta experiencia, reactivada de nuevo, tras siete años de carencia, ha resultado muy positiva para los usuarios, al igual que para la administración, por la nueva puesta en marcha y los resultados obtenidos en tan breve espacio de tiempo.

Una vez hecho el balance de tan ambiciosos proyectos, confiamos en recibir la ayuda necesaria para seguir adelante en el 2019.



40%*
D.T.O.
EN AUDÍFONOS



CENTRAL AUDIO
Centro de adaptación de audífonos

Control de la audición
Audiometría
Timpanometría
Tratamiento tinitus
Ayudas técnicas
Tapones especiales



***Promoción para usuarios y familiares de la
TARJETA PREMIUM COAPEMA**

Imprescindible concertar cita previa.



CENTRAL ÓPTICOS

HORARIO:
Lunes a viernes: de 8:30 a 21:30 h., ininterrumpidamente
Sábados: de 9:30 a 14:30 h.

Calle Sancllemente 6 1º B
50001 ZARAGOZA
Tel. 976 210 495 · E-mail: central_opticos@hotmail.com

La Semana Cultural de la Asociación de la 3ª Edad "San Antonio de Padua" de la Muela.



1 al 7 de octubre.- Como en años precedentes, dicha asociación celebró su tradicional SEMANA CULTURAL, bajo el título: "PARA QUE EL OTOÑO NO SE ACABE, VIVE SIEMPRE LA PRIMAVERA".

Las luces se apagan, el telón baja, pero antes de que termine esta función, queremos que disfrutes con nosotros lo que con mucho amor esta Junta ha preparado para ti y para esta semana cultural 2018.

Dentro de las diversas actividades programadas, tales como juegos, exposiciones, conferencias, viajes, concursos gastronómicos, teatro, etc., de las que los asociados, disfrutaron y participaron activamente, cabe destacar la instalación de un Rastrillo Solidario, en las dependencias de nuestra Asociación en coordinación con ATADES Discapacidad.

La recaudación que fue un éxito será íntegramente invertida en la construcción del nuevo colegio San Martín de Porres.



De izda. a dcha.: M^a Pilar Gimeno y Enrique Fortado, secretaria y presidente, respectivamente, de la Asociación "San Antonio de Padua", junto con Beatriz Giménez, directora responsable de captación de fondos en ATADES

A la citada celebración asistió como invitado, en representación de COAPEMA, su secretario, D. José Luis Gil Serrano.

¡¡¡FELICIDADES!!! Desde COAPEMA nos sentimos orgullosos de contar con personas como vosotros, por vuestra solidaridad y entrega hacia los más necesitados. También, estamos orgullosos de tener como miembros de COAPEMA estas asociaciones, en las que personas desinteresadas trabajan de forma constante para el disfrute y bienestar de sus compañeros asociados.

Felicidades Enrique, eres un referente del buen hacer. Gracias por tu implicación y la de la Junta directiva; para que sigáis con ese buen funcionamiento de Asociación que tan magistralmente presides.

Día de Puertas abiertas de la Residencia ORPEA Zaragoza

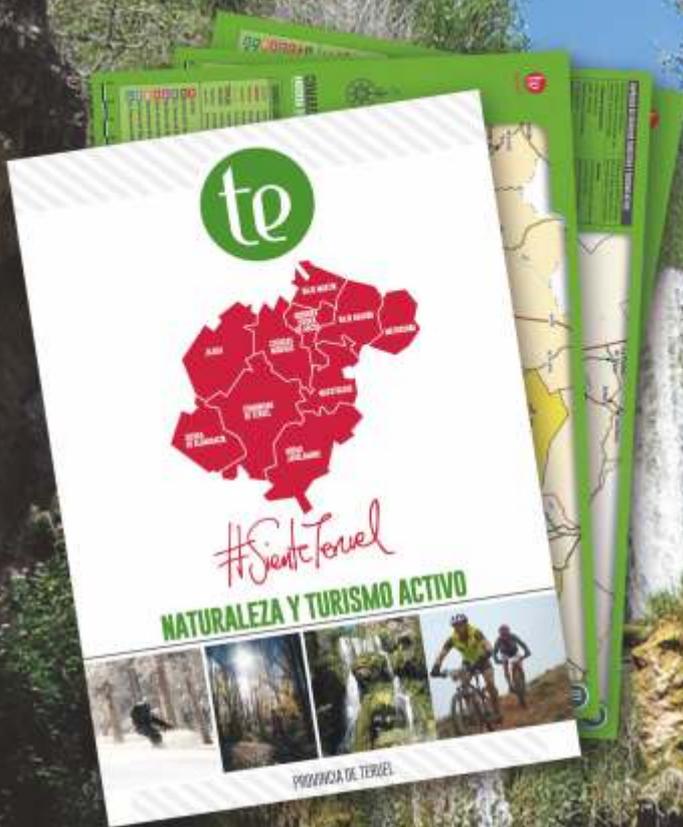


23 de noviembre.- Como en años anteriores el Consejo Aragonés de las personas Mayores fue invitado a visitar la Residencia ORPEA de Zaragoza dentro de su "Jornada de Puertas Abiertas".

En esta ocasión, nuestro secretario, José Luis Serrano, participó de forma activa en el Concurso "Master Chef", organizado por la dirección de la residencia. Colaborando como cocinero conductor en las elaboraciones y posterior jurado.

Se presentaron al concurso 6 valientes y decididas participantes que, bajo la atenta mirada de un numeroso público, entre residentes y familiares, elaboraron un delicioso "Pastel de Galletas". Una vez terminados y decorados cada uno de los pasteles, se les dio a probar a todos los asistentes; estos doctos concurrentes determinaron que la Master Chef del 1er Concurso de Cocina ORPEA Zaragoza fuese: Dña. Inmaculada Egea.

La ganadora del concurso y las otras 5 participantes fueron felicitadas por el trabajo bien hecho, y su gran interés en la realización del mismo.



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

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 declarados 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 Madrilèña 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.



La Gala de Premios de Hostelería y Turismo de Aragón

26 de noviembre.- Acto organizado por la Confederación de Empresarios de Hostelería y Turismo de Aragón (CEHTA), en el que se hizo entrega a los empresarios aragoneses del gremio, de los premios del presente año, que distinguían a los mejores en cada categoría.

Este premio pone en valor la labor desarrollada por las personas y empresas del sector. La entrega se realizó en Teruel en el Teatro Marín. Fue un acto entrañable en el que, además, se quiso poner de realce su carácter solidario y reconocer la labor desarrollada por dos importantes fundaciones: Solidaridad San Juan de Dios y la Asociación Española Contra el Cáncer, que, además de mostrar sus tareas en los respectivos campos, durante la entrega de premios, se les entregó una aportación económica donada por las diferentes asociaciones empresariales.



Los Premios de Hostelería y Turismo de Aragón nacieron hace dos años con vocación de permanencia y este año celebran su tercera edición, con el apoyo institucional del departamento de Vertebración del Territorio, Movilidad y Vivienda y Turismo de Aragón, y con la colaboración de otros entes privados.

A dicho acto, asistió, ostentando la representación de COAPEMA, nuestro vicepresidente Teodoro Corchero Polanco. El acto fue muy participativo, pues acudieron profesionales de las tres especialidades implicadas y de las tres provincias aragonesas; así como, representantes de varias Administraciones.

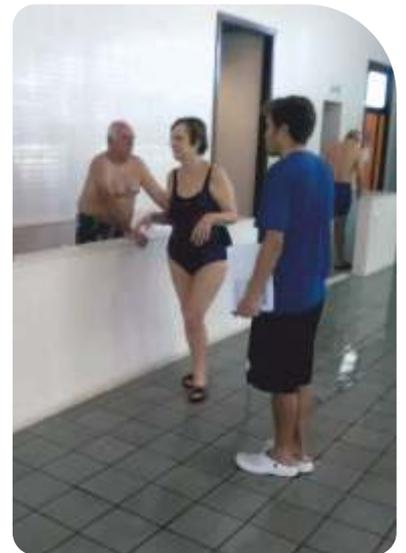
Apoyo al programa de Termalismo Social Aragonés

28 de noviembre.- En el Balneario de Ariño, se realizó un acto de apoyo al Proyecto de Termalismo Aragonés, que suscribió COAPEMA junto con el Gobierno de Aragón y la Asociación de Balnearios.

En el mismo estuvieron presentes la consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales Mariví Broto, el alcalde de Ariño, el Presidente de la Comarca, el Director del Balneario, Diputados del Parlamento de Aragón, etc. Por parte del COAPEMA asistió Teodoro Corchero, vicepresidente.

Con este encuentro, quedaron de manifiesto, una vez más, los tres grandes objetivos del acuerdo firmado en su día: garantizar la afluencia de público a los balnearios aragoneses que se encuentran en el medio rural, apoyar el mantenimiento y la creación de empleo y dar un buen servicio en salud y bienestar a las personas mayores. Además de conseguir la potenciación de zonas como Cuencas Mineras de Teruel, evitando la despoblación.

La Consejera expresó la intención del Gobierno de Aragón de continuar el año próximo con el Acuerdo.



I Foro: Aragón Social

1 de diciembre.- Se celebró en Zaragoza el foro "Aragón Social, avanzando en derechos", organizado por PSOE Aragón, con asistencia de más de una veintena de Organizaciones Sociales, entre las que se encontraba COAPEMA, representado por el vicepresidente Teodoro Corchero.

En el mismo se trataron temas relacionados con los servicios sociales en Aragón. Se realizaron cinco talleres participativos. En uno de estos talleres liderado por el Gerente del IASS, Joaquín Santos, se hizo mención especial a la implicación y participación de COAPEMA en varios proyectos y acuerdos con el Gobierno de Aragón, destacando nuestra disposición, entrega y buen hacer, ante las diferentes organizaciones allí presentes.

Nuestro vicepresidente D. Teodoro Corchero participó en este foro y fue el encargado de representar a COAPEMA.





El buen trato a las personas mayores Deber moral y compromiso social



Ya en otras ocasiones, hemos tenido la oportunidad de considerar estos temas, que siempre están en el candelero de la actualidad y así seguiremos ocupados sin dejarlos de lado.

El pasado día 5 de noviembre, se celebró el XIV Congreso Asociación de Mayores "Ciudad de Benidorm", organizado por la Asociación Nacional de Personas Mayores de Telefónica y enfocado hacia el Buen Trato a las Personas Mayores. A dicho Congreso fueron invitadas a participar a nivel nacional las Entidades UDP, CEOMA y COAPEMA.

Por parte de COAPEMA, dentro del tiempo asignado, tuve la satisfacción de exponer algunas de nuestras aportaciones al respecto, especialmente dirigidas a la responsabilidad individual y social hacia los colectivos más vulnerables, en nuestro caso las Personas Mayores, presentándolo como un Deber Moral y un Compromiso Social, eliminando en lo posible las referencias al Mal Trato y resaltando únicamente los aspectos del Buen Trato.

Como vemos, en primer lugar, insistimos en que todos los esfuerzos deben de estar dirigidos a promocionar el Buen Trato, apelando a la responsabilidad individual y exigiendo a la sociedad, que respete los derechos de las Personas Mayores y luche por la eliminación del Mal Trato.

En segundo lugar, expusimos nuestro criterio, que no coincide en algunos puntos con las definiciones existentes, de lo que es el Mal Trato. Nosotros pensamos que un Mal Trato, aunque sea involuntario es un Mal Trato, otra cosa sería la culpabilidad o no del maltratador/a, de si pudo o no haber negligencia, ignorancia de funciones, falta de formación... o totalmente fortuita.

Así mismo pensamos, que para que exista Mal Trato hacia una Persona Mayor, no es necesario que ésta, esté a cargo del Maltratador/a, o que la Persona Maltratada esté en situación de Dependencia. El Mal Trato puede existir en cualquier circunstancia. Ya a nivel nacional, habíamos elaborado

un Documento sobre el Buen Trato, que citamos a continuación, a cerca de un punto muy importante, como es el de "imponer la obligatoriedad legislativa de la inclusión de cláusulas de comportamiento ético y buen trato en los contratos de trabajo y en los convenios colectivos de los sectores profesionales de cuidadores/as con acceso a la atención de Personas Mayores".

Así como de "Establecer cláusulas que impidan el acceso a estos servicios, a personas que hayan sido sancionadas, despedidas y condenadas por los tribunales por Mal Trato a las Personas Mayores en el ejercicio de su tarea profesional o fuera de él".

Por último, dada la gran responsabilidad y especial actitud hacia la práctica de las labores del cuidador/a hacia las personas a su cargo, también defendimos: "Establecer la obligatoriedad de entrevistas personales, previas que permitan conocer el perfil y la personalidad del candidato/a a cuidador/a, incluyendo una declaración jurada responsable, adjunta a la solicitud de contratación, de no haber sido sancionado/a ni denunciado/a por malas prácticas

Es posible, que el estado físico en su camino regresivo, no vaya parejo al deterioro psíquico, o que el físico, sea tal vez, más fácilmente detectable por la persona y especialmente por la sociedad.

Esto acarrea una situación de discrepancia y de angustia, entre la sensación de cómo se siente la persona, de cómo se ve y de cómo le tratan o la ven.

En estas circunstancias, aparece una especie de bipolaridad anímica, en la que la persona se siente bien, pero atrapada en un cuerpo envejecido y vulnerable, y sufre doblemente cuando la maltratan, siendo consciente de su indefensión

Pero los guerreros y las guerreras, después de tantos años de luchas y batallas, nunca nos debemos rendir.



Nuevo capítulo de la Ley Orgánica 1/2002 que regula el derecho de asociación

CAPÍTULO IV

Asociados

Artículo 19. Derecho a asociarse.

La integración en una asociación constituida es libre y voluntaria, debiendo ajustarse a lo establecido en los Estatutos.

Artículo 20. Sucesión en la condición de asociado.

La condición de asociado es intransmisible.

Artículo 21. Derechos de los asociados.

Todo asociado tiene los siguientes derechos:

A participar en las actividades de la asociación y en los órganos de gobierno y representación, a ejercer el derecho de voto, así como a asistir a la Asamblea General, de acuerdo con los Estatutos. A ser informado acerca de la composición de los órganos de gobierno y representación de la asociación, de su estado de cuentas y del desarrollo de su actividad. A ser oído con carácter previo a la adopción de medidas disci-

plinarias contra él y a ser informado de los hechos que den lugar a tales medidas. El acuerdo en el que se imponga sanción, en su caso, deberá explicarla (acuerdo motivado). A impugnar los acuerdos de los órganos de la asociación que estime contrarios a la ley o a los Estatutos.

Artículo 22. Deberes de los asociados.

Son deberes de los asociados:

Compartir las finalidades de la asociación y colaborar para la consecución de las mismas. Pagar las cuotas, derramas y otras aportaciones que, con arreglo a los Estatutos, puedan corresponder a cada socio. Cumplir el resto de obligaciones que resulten de las disposiciones estatutarias. Acatar y cumplir los acuerdos de los órganos de gobierno.

Artículo 23. Separación voluntaria.

Los asociados tienen derecho a separarse voluntariamente de la asociación en cualquier tiempo. Los Estatutos podrán establecer que, en caso de separación voluntaria de un asociado, éste pueda percibir su participación patrimonial inicial u otras aportaciones económicas realizadas.

pasatiempo



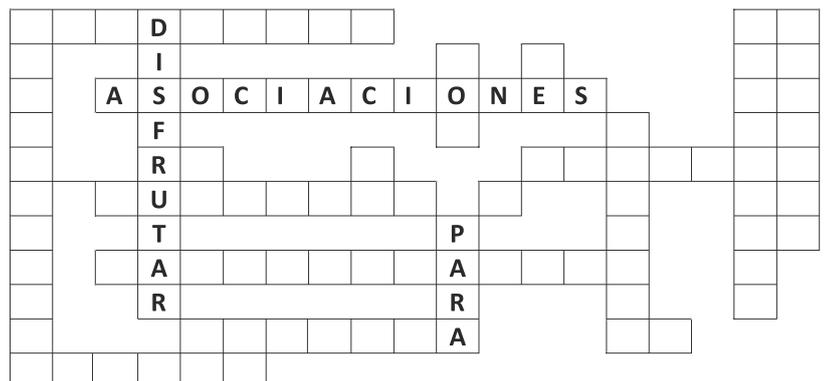
Por un envejecimiento activo

Mash
 Actividad mental Centro de Mayores:
 Terminillo, Rey Fernando,
 Hogar IASS Delicias

COLOCA EN LOS ESPACIOS EN BLANCO LO QUE CREAS CONVENIENTE QUE ENCAJA EN LA SECUENCIA

2	5	7	12	19		ENERO 2.006	1	4	2	5	3	6	
3	6	12	24	48		MARZO 2.009	2	6	3	7	4	8	
4	8	12	16	20		MAYO 2.012	3	8	5	10	7	12	
5	8	12	17	23		JULIO 2.015	4	10	7	13	10	16	
9	29	59	99	149			5	12	9	16	13	20	
1	2	3	5	7	11	13		8	18	27	35	42	48

NUESTRAS ASOCIACIONES SON LUGARES DE ENCUENTRO PARA DISFRUTAR DE LA CONVIVENCIA VECINAL Y EJERCER LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA
 COAPEMA AVIMAR



Compra segura por internet para los mayores

Son ya muchas las personas mayores que realizamos compras a través de Internet. Comprar en las páginas de ventas por Internet tiene grandes ventajas para todos, especialmente si tenemos problemas de movilidad. Nos proporcionan más alternativas y podemos comparar precios sin movernos de casa.

Las personas mayores podemos comprar por Internet lo que cualquier otra persona y, además, tenemos páginas especializadas para nosotros.

Lo que más se vende actualmente a través de la red son los viajes, pero también otros productos de tecnología como móviles, ordenadores... aunque cada vez más compramos comida y ya empezamos a hacerlo con la ropa y los complementos.

Si bien esto tiene muchas ventajas, es aconsejable que tomemos precauciones acerca de dónde compramos y cómo pagamos.

La tienda online, obligatoriamente, ha de proporcionarnos unos datos a los consumidores, tales como el nombre completo de la empresa que vende, el CIF, su dirección postal, correo electrónico, información sobre protección de datos personales, uso de cookies, etc. Nunca comprar en tiendas online que no faciliten estos datos.

A veces, es útil buscar opiniones de otros usuarios en diferentes foros y debemos desconfiar si los precios anunciados son excesivamente bajos.

Respecto al modo de pago, el pago con tarjeta es el más utilizado y es seguro si la tienda online utiliza pasarela de pago de banco. Se recomienda tener una tarjeta prepago segura

TEODORO CORCHERO POLANCO
Vicepresidente del Consejo Aragonés
de las Personas Mayores



destinada al pago de compras online, que se recarga para efectuar la transacción.

PayPal también es un sistema de pago muy seguro. En este caso, el usuario necesita una cuenta de PayPal y configurar en ella su tarjeta de crédito.

Es muy importante saber que en las compras por Internet tenemos un plazo de 14 días naturales para desistir de nuestra compra o contratación y que no hace falta indicar el motivo. Es recomendable enviar el documento de desistimiento de manera fehaciente, con el fin de tener constancia de haberlo realizado.

Para cualquier duda, podéis contactar con la Unión de Consumidores de Aragón en calle Alfonso I, 20, Entlo. Centro de Zaragoza o a través de los teléfonos 976397602 y 976938630. www.ucaragon.com



ARADE

ASOCIACIÓN ARAGONESA PARA LA DEPENDENCIA

Visite nuestra página

www.aradeasociacion.com

Garantía de un servicio de Calidad



Disponemos en la actualidad de más de 70 centros privados que dan servicio a las personas mayores:

Ayuda a Domicilio
Centros de Día
Residencias

Entre nuestros asociados seguro que encontrará el Centro que Ud. está buscando.

La misión de **ARADE** es dar **servicio a sus asociados** con el fin de que las personas mayores sean atendidas con la **máxima calidad y profesionalidad**

D^a Esperanza Bueno Nerín

Vicepresidenta y tesorera del Hogar de mayores

“Balsas de Ebro Viejo”

Directora de la Coral de mujeres y colaboradora polivalente



Fuimos al Hogar de Mayores “Balsas de Ebro Viejo” a entrevistar a la directora de la coral y nos encontramos con una maravillosa mujer, una institución en esos barrios, con una solidaridad ilimitada; una grandeza de espíritu fuera de lo común y una inagotable capacidad de entrega a los demás, siempre dispuesta a echar una mano donde haga falta, es decir, una colaboradora desprendida y polifacética.

Desde la revista “Los Mayores en Ara-

gón” de COAPEMA tenemos el inmenso placer de entrevistarnos con D^a Esperanza Bueno Nerín. No va a ser esta una entrevista al uso, pues desde el primer momento de las presentaciones la conversación ha fluido de manera espontánea y grata.

Tiene D^a Esperanza muchos años, pero no ha perdido un ápice de jovialidad e ilusión. Mantiene el dinamismo de los años mozos. Nos cuenta que fue educada en una familia donde faltó el padre por esa maldita guerra que tuvimos que padecer, y fue su madre, con gran esfuerzo, la que sacó la familia adelante, pero no por eso dejaron de enseñarle los valores humanos de apoyo y solidaridad con las personas de su entorno.

La conversación se desarrolla con una facilidad extraordinaria, con la espontaneidad y el sincero diálogo de personas que, con solo intercambiar unas palabras, se aprecian. No caben las preguntas, todo es conversación animada. Apenas el silencio se deja sentir, ahogando las palabras. Entre anécdotas y vivencias, D^a Esperanza nos cuenta que antes de asociarse, en 1996, al Hogar “Balsas de Ebro Viejo” participó activamente en la Asociación de Vecinos

del Picarral, donde ya ejerció una magnífica labor colaboradora.

En 1997, debido a su constante actividad y entrega, fue elegida para formar parte de la Junta de Gobierno del Hogar “Balsas de Ebro Viejo”, siendo Presidenta durante varias legislaturas, y hasta el día de hoy no ha dejado de colaborar, ostentando, en la actualidad, el cargo de Vicepresidenta y Tesorera, además de dirigir el coro de mujeres del Hogar. Veintiún años de entrega y solidaridad; trabajo y dedicación a los mayores sin desmayo, siguiendo fiel a sus convicciones de igualdad, compromiso y sentido de la justicia. En el año 2016, recibió el reconocimiento de la Junta de Distrito del Rabal por sus actividades en beneficio de la comunidad. Merecido premio que recompensa toda una vida solidaria.

A través de nuestra conversación, hemos podido comprobar su enorme capacidad para escuchar y su respeto al rebatir o consensuar opiniones. D^a Esperanza, no da lugar a la incertidumbre; es clara y concisa, y esa clarividencia es la que le lleva a actuar y administrar ese fabuloso potencial de entrega y apoyo a los demás.



Exposiciones

“RETRATO”



Ángel Gracia, colaborador de COAPEMA y componente activo del grupo “Pixel” zaragozano, nos invitó a visitar una interesante exposición, que muestra una magnífica y trabajada serie de variados retratos donde a la calidad de la luz se aúna el foco rabioso y el trabajo de estudio. Esta exposición es una muestra del bien hacer de sus componentes, que amablemente ceden sus trabajos para deleite de los aficionados a la buena fotografía.

¡CUÁNTA VIDA!

Al cumplirse un año de su estancia en la residencia de mayores “Villa de Sádaba”, Juani ha querido enviarnos una imagen de su exposición particular, que, según dice, sólo pretende ser una pequeña muestra de lo que observa día a día en el lugar donde vive.

Como dice el título, hay mucha VIDA en la residencia:

Vida pasada, recordada con orgullo y con algo de añoranza por los residentes

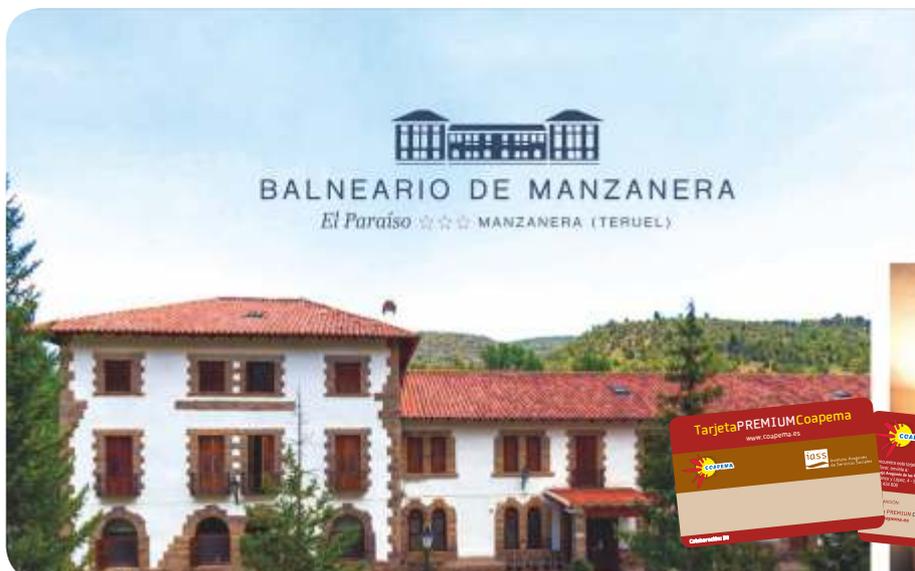
Vida presente en este agradable lugar donde reciben el cariño de los suyos y las atenciones y cuidados del personal.

Juani se siente afortunada por haber aprendido de las personas mayores que la vejez es una etapa tan buena como cualquier otra para vivir la vida, disfrutar con los amigos y para dar y recibir mucho cariño.

Además, ha añadido otras fotos de fuera de la residencia para recordar que todos participan fuera en la medida de sus posibilidades.

Con estas imágenes Juani quiere mostrar todo su agradecimiento a todo el personal que les atiende y, especial-

mente, a los residentes con quienes dice haber compartido tantos momentos importantes.



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

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



ASOCIACIONES, HOGARES Y CENTROS DE CONVIVENCIA... Puntos de encuentro

María José Martín
Trabajadora social COAPEMA



Convendría diferenciar las terminologías que se utilizan cuando hablamos de centros de personas mayores, en concreto de las Asociaciones, Hogares, y Centros de Convivencia.

Todos ellos están concebidos para facilitar el encuentro de personas mayores, fomentar la comunicación, el voluntariado social, la promoción del envejecimiento activo, la potenciación de la participación social, la integración social, personal y comunitaria mediante la programación de actividades y servicios, adaptados a la idiosincrasia y capacidades de cada uno de ellos, pero tienen entre sí matices importantes que los diferencian, empezando por la normativa que las regulan, las diferentes administraciones que las potencian, sus orígenes y desarrollos distintos.

Las Asociaciones están reguladas por la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación, que derogó la antigua Ley 191/1964, de 24 de diciembre, reguladora de las asociaciones. Son de carácter privado.

Esta ley establece como criterio fundamental la estructura democrática de las asociaciones, limita su ámbito a las asociaciones sin fin de lucro y garantiza la participación democrática de las personas asociadas en la vida social y política y su función como agentes sociales de cambio.

Los requisitos para asociarse se establecen en sus Estatutos y el régimen interno de funcionamiento. Al ser de titularidad privada suelen cobrar una cuota a sus socios/as que tiene que ser consensuada por todos los socios/as de la Asociación y suele ser diferente según el número de asociados/as, sus características y organización interna.

Su número actualmente es ilimitado y tres personas bastan para constituirla.

Los Hogares de Personas Mayores IASS (Instituto Aragonés de Servicios Sociales), son centros anteriormente dependientes de la Administración central del estado (IMSERSO), incluyendo profesionales como médico, enfermero/a, trabajador/a social, además de un director/a responsable de estos y otros servicios que pasaron posteriormente a depender directamente de la Administración Autónoma. Los regula la Orden de 1 de marzo de 2004, del Departamento de Servicios Sociales y Familia, y el Estatuto Básico de los Hogares de Personas Mayores del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS).

Estos Hogares forman una red de 31 Centros distribuidos por todo el territorio de Aragón.

Los requisitos para para ser socio/a son: haber cumplido 65 años, pudiendo adquirir tal condición, excepcionalmente, los mayores de 60 años, titulares de una pensión o reúnan determinadas circunstancias personales, no pudiendo formar parte de la Junta de Gobierno hasta cumplir los 65 años, según se establece en el Estatuto Básico y el Reglamento de Régimen Interior.

Al ser de titularidad pública tiene carácter gratuito, entregándose el carnet de socio/a una vez admitida la solicitud. Los servicios como podología, peluquería, cafetería y servicio de comedor, tiene un precio que se fija todos los años, a coste más reducido.

Estos centros ofrecen también un Servicio de promoción de la Autonomía Personal (PAP), de forma gratuita, para personas en situación de dependencia moderada, con actividades dirigidas a potenciar las capacidades físicas, cognitivas, ocupacionales y sociales, compartiendo espacios y convivencia con personas válidas, adecuando los recursos





a las necesidades cuando así se requiera.

Otro tipo de Centros de Personas Mayores que también funcionan con su propia reglamentación, son los Centros Municipales de Convivencia para Personas Mayores, dependientes de los Servicios Sociales Especializados del Área de Presidencia y Acción Social del Ayuntamiento de Zaragoza, regulados por la Ordenanza de los Centros Municipales de Convivencia para Personas Mayores de 26 de junio de 2010 y su Reglamento, adscritos a la oficina Técnica del Mayor.

La Red de Centros Municipales de Convivencia para Mayores de Zaragoza cuenta con un total de 31 centros, 20 en distritos urbanos y 11 en barrios rurales.

Para tramitar la inscripción como socios/as es necesario cumplimentar un impreso de solicitud en cualquier Centro de Convivencia de la red; es gratuita, se requiere ser jubilado o pensionista, haber cumplido los 60 años y estar empadronado en Zaragoza. Para los cónyuges o parejas de hecho de cualquier socio, no se tendrá en cuenta la edad, siempre y cuando no desempeñen ninguna actividad laboral remunerada y estén empadronados en Zaragoza.

Los Centros de Convivencia para Mayores ofrecen en función de sus características y su entorno, otros servicios para los mayores, como comedor, con precios reducidos y regí-

menes adecuados a las necesidades nutricionales, salas de informática, asesoría jurídica u otros.

Todos son centros por y para las personas mayores, todos han ido cambiando a lo largo del tiempo, porque si algo está claro es que deben ser dinámicos y adaptarse en función de las necesidades y demandas de las personas mayores, en consonancia con la realidad social de cada momento.



happylegs!

la máquina de andar sentado



Descubre lo que **happylegs** puede hacer por tu salud

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

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

Quién mueve las piernas,
 mueve el corazón



HOGAR PERSONAS MAYORES “BALSAS DE EBRO VIEJO” ZARAGOZA

Coapema, siguiendo la estela de nuestros asociados, ha tenido la inmensa satisfacción de contactar con este magnífico Hogar de Personas Mayores y comprobar la ingente labor que en él se realiza en favor de los Mayores, ofreciendo una amplia variedad de servicios y actividades que mejoran su calidad de vida a la vez que aumentan sus conocimientos de cara a los nuevos retos que la sociedad exige, y que, también, los entretienen con sus actividades culturales y lúdicas, todo ello puesto al servicio de la dignidad del envejecimiento activo. Está dirigido a personas jubiladas, de ambos sexos, mayores de 60 años.

Nos acompañó como ilustre guía, D^a Rosario Jorcano Bello, joven directora, mujer amable y de una entusiasta dedicación total y exquisita, volcada por entero al Centro y a sus Mayores, hacia el cual proyecta su gran experiencia, teniendo en cuenta todas las opiniones constructivas que se aporten; con ella tuvimos ocasión de hablar largo y tendido sobre el centro, sus actividades y proyectos y, por supuesto, sus deficiencias, aunque estas se superen con eficacia. Debemos decir que en este centro se nota el bien hacer de la dirección y su junta, como así se palpa en el buen ambiente, la eficacia de sus actividades y el entusiasmo de los mayores que lo frecuentan: pudimos comprobar que allí se está muy bien.

Centro gestionado por el Instituto Aragonés de Servicios Sociales, dependiente, a su vez, de la Consejería de Derechos Sociales, Departamento de Ciudadanía del Gobierno de Ara-



gón. Su Junta de Gobierno, potentísima, compuesta sobre todo por mujeres, elegida cada tres años, es el órgano de representación de los socios. La institución financiera La Caixa, colabora económicamente.

Como bien dice su ideario “El Hogar está destinado a promover la convivencia de las Personas Mayores y a estimular el crecimiento personal. Nuestra tarea diaria tiene como objetivo, que se encuentren a gusto con nosotros y que disfrute de las actividades y servicios del Hogar”.

Los servicios que el Hogar ofrece, van desde el comedor y cafetería, peluquería de señoras y caballeros con unos precios muy asequibles, pasando por servicios de podología, atención de enfermería, y servicio social con trabajador social,

hasta un servicio interesantísimo e importante dirigido a personas con dependencia moderada (grado I), denominado Promoción de la Autonomía Personal (PAP); este servicio, totalmente gratuito, tiene como objetivo potenciar las capacidades físicas, cognitivas, ocupacionales y sociales de las personas que soportan esta dependencia.

Además, se imparten cursos y talleres, nuevas tecnologías, actividades lúdicas y deportivas, charlas culturales, jornadas de convivencia intergeneracionales, viajes y balnearios; coro, rondalla; bolillos y bricomadera; también, diferentes aulas entre las que se encuentran: taraceas, encuadernación, pintura y labores... Y mucho más.



¡¡Aquí sí!!!



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

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

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



VENTAJAS Y DESCUENTOS con la Tarjeta PREMIUM Coapema

Establecimientos adheridos hasta el cierre de esta edición.

ASESORIAS

**Cierzo Gestión Servicios
Fundación Rey Ardid**

- * 20% Dto. colaboración área fiscal en rentas y otras consultas fiscales
- * C/ Felipe Sanclemente 20, 1A 50001 Zaragoza
- * Contacto: Charo Blasco
- * T. 976 468 990 / 608 693 048
- * www.reyardid.org
- * www.cierzogestion.com

ASISTENCIA SANITARIA

Sanitas:

Póliza SANITAS MÁS VITAL:

- * Precio especial, 18,81 € para mayores de 60 años
- * Sin seguro de salud.
- * Condiciones especiales en:
- * Asistencia sanitaria,
- * Cobertura dental en más de 30 servicios incluidos y acceso a todos los centros y odontólogos de su red dental. Hasta un 21 % Dto. en el resto de tratamiento.
- * Asistencia familiar. Farmacia
- * Servicios Adicionales
- * Sanitas Mayores (Servicios de asesoramiento, asistencial y de sociabilidad)
- * Centros de Día SANITAS 50€ Dto. al mes
- * Residencias SANITAS 100€ Dto. al mes
- * Contacto: María Jesús Simón
- * T. 692 125 959
- * mjsimon@sanitas.es

AUDÍFONOS

Centro Auditivo San José

- * 10% Dto. en audífonos. 5 años de garantía, 2 años pilas gratis y revisiones, limpieza más ajustes de por vida.
- * Jose María Lacarra de Miguel, 21. 50008 Zaragoza
- * T. 976 233 852
- * correo@centroauditivosanjose.es
- * www.centroauditivosanjose.es

Central Ópticos

**Audífonos, Tapones
Baño, Reeduación**

- * 40% Dto. en todos productos
- * Felipe Sanclemente, 6, 1B. 50001 Zaragoza
- * www.centralopticos.es
- * T. 976 210 495
- * central_opticos@hotmail.com

AYUDA A DOMICILIO

Tu Mayor Amigo

- * 5% Dto. en el precio de cualquier contratado por el titular. Atención a Mayores en su entorno
- * Cortés de Aragón, 4.
- * 50003 ZARAGOZA
- * T. 660504687
- * www.tumayoramigo.com
- * belen.sanchez@tumayoramigo.com

Asermayor

- * Primera visita gratuita. Servicio

- personalizado
- * Paseo María Agustín, 25 esc. 1ª -5B
- * T. 636 470 873
- * asermayor@gmail.com

BALNERARIOS

**Hotel Balneario
de La Virgen**

- * 10% Dto. en servicios de alojamiento y balneario
- * No aplicable a otro tipo de descuento u oferta
- * Ctra. de Calmarza, s/n 50237 JARABA (Zaragoza)
- * T. 976 848 220
- * dir@balneariodelavirgen.es

**Balneario de Paracuellos de
Jiloca**

- * 10% Dto. en todas las tarifas de hotel y balneario
- * No aplicable a paquetes especiales ni a ofertas
- * Ctra. de Valencia-Sagunto 50432 PARACUELLOS DE JILOCA (Zaragoza)
- * T. 976 883 225
- * reservas@balneariodeparacuellos.com

**Hotel Balneario Alhama de
Aragón**

- * 10% Dto. en técnicas termales sobre folleto
- * No aplicable a descuentos especiales Imsero
- * San Roque, 1-6. ALHAMA DE ARAGÓN (Zaragoza)
- * T. 976 879 239
- * reservas@hotelbalnearioalhama de aragon.com

**Balneario de Manzanera El
Paraiso**

- * 10% Dto. sobre tarifa oficial
- * No acumulable a otras ofertas, programas o termalismo social
- * Ctra. Abejuela, km. 2. 44420 MANZANERA (Teruel)
- * T. 978 781 818
- * info@balneariomanzanera.com

**Hotel Balneario
de Ariño**

- * 10% Dto. sobre tarifa oficial
- * No acumulable a otras ofertas
- * Ctra. Ariño-Albalate, km. 2. 44547 ARIÑO (Teruel)
- * T. 978 077 077
- * reservas@balneariodearino.com

CENTROS DE DIA

Amanece

- * 10% Dto. en Centro de Día Rehabilitación
- * Calle Marina Española, 10. 50006 Zaragoza
- * T. 686 179 497
- * amanecerehabilitacion@hotmail.com
- * www.centrodeazaragoza.es

Centro de Día Argualas S.I.

- * 10% Dto. en tarifa de jornada completa
- * Calle de Argualas, 14 50012 Zaragoza

- * T. 976 566 881 / 661 858 424
- * centrodediaargualas@hotmail.com

Fundación Rey Ardid

- * 5% Dto. sobre tarifa. De acuerdo a cupo y disponibilidad
- * No acumulable a otros descuentos
- * Guillén de Castro 2-4 50018 Zaragoza
- * T. 976 740 474
- * fundacion@reyardid.org

Centro de Día Mayores

Sonrisas

- * 10% Dto. los primeros 3 meses
- * Gertrudis Gómez de Avellaneda, 29. 50018 Zaragoza
- * T. 976 957 602 / 679 339 578
- * info@mayoressonrisa.com
- * www.mayoressonrisa.com

Centro de Día S.E.D. Estrella

- * 5% Dto. en estancia sobre tarifa vigente durante un año
- * Avda. la Jota, 61. 50014 Zaragoza
- * T. 976 473 241
- * centrodediasedestrella@hotmail.com
- * www.sedestrella.com

Vitalia

Expertos en Mayores

- * 100€ Dto. en estancias de Jornada Completa
- * 5% Dto. en Media Jornada con o sin comida
- * Bono Presoterapia 70€ (5 sesiones)
- * Paseo de la Constitución 18-20 50008 Zaragoza
- * T. 976 957 258
- * direccion.zaragoza@vitalia.com.es
- * www.vitalia.es

Las Mimosas (ARADE)

- * 10% Dto.
- * Avda. Domingo Masot, 10 50296 URREA DE JALÓN (Zaragoza)
- * T. 976 654 406 / 620 811 401
- * info@residenciamimosas.com

EJERCICIO FISICO

HAPPY LEGS. La máquina de andar sentado

- * Precio especial COAPEMA. Envío gratuito a Península y Baleares
- * Posibilidad de pago aplazado
- * Autoergon 2002, S.L. Pol. Empresarium
- * C/. Lentisco. 50720 Zaragoza
- * T. 976 390 800
- * www.happylegs.es
- * info@happylegs.es

FOTOGRAFÍA

FOTOBARRIO

- * Actividad: Fotografía, Telefonía y Enmarcación
- * Dirección: C/Serrablo, 74 22600 SABIÑÁNIGO, Huesca
- * Tfno: 665 666 665
- * guzman@fotobarrio.com
- * Ventajas: 10% en enmarcación y 15% accesorios de telefónica

FOTOBARRIO

- * Actividad: Fotografía, Telefonía y

Enmarcación

- * Dirección: C/Ramon y Cajal, 3 22700 JACA, Huesca Tfno: 665 666 665
- * guzman@fotobarrio.com
- * Ventajas: 10% en enmarcación y 15% accesorios de telefónica

JOYERIA Y RELOJERIA

STILUZ

- * Actividad: Venta de artículos regalos joyería y relojería
- * Dirección: C/Serrablo, 35 22260 Sabiñánigo, Huesca
- * Tfno: 974482216
- * Ventajas: 10% dto. en relojería y joyería

OCIO

DINOPOLIS TERUEL

- * Actividad: Parque temático, científico, cultural y ocio, Dinopolis
- * POLIGONO LOS PLANOS, S/N 40002 Teruel. Tfno: 976617715
- * info@dinopolis.com
- * 15 % descuento para el asociado y 3 acompañantes en cualquier entrada, excepto en el bono de temporada.
- * Precios especiales para grupos
- * Observaciones: El descuento se podrá aplicar una vez al día máximo, por cada asociado.

ODONTOLOGÍA

Clinica Dental AG

- * 21% Dto. en tratamientos
- * Limpieza gratuita, seguro dental gratuito
- * Cuarta Avenida, 23. 50007 Zaragoza
- * T. 976 254 096
- * www.clinicadentalaf.com
- * direcciondental@gmail.com

Clinica Dental AG

- * 21% Dto. en tratamientos
- * Limpieza gratuita, seguro dental gratuito
- * José Oto, 49. 50014
- * T. 976 475 543
- * www.clinicadentalaf.com
- * direcciondental@gmail.com

OPTICAS

Central Ópticos

Óptica-optometria

Gafas de Sol

- * 40% Dto. en todos los productos
- * Felipe Sanclemente, 6, 1B 50001 Zaragoza
- * T. 976 210 495
- * centr_opticos@hotmail.com
- * www.centralopticos.es

ORTOPEDIAS

ORTOHELP

- * Especialistas en asesoramiento y suministro de productos sanitarios y de ortopedia.
- * 15 % Dto. en productos de fabricación a medida en nuestro taller.
- * 15 % Dto. en productos de marca GPR (sillas de ruedas manuales,



VENTAJAS Y DESCUENTOS con la Tarjeta PREMIUM Coapema

Establecimientos adheridos hasta el cierre de esta edición.



andadores, ayudas de baño, bastones etc. y marca CONWELL (Fajas, rodilleras, muñequeras...)

- * 10% Dto. sobre el PVP en cualquier producto de bazar en general.
- * 5% Dto. en sillas eléctricas y Scooters, camas eléctricas o productos de alta gama.

Tiendas al público ORTOHELP

- * en ZARAGOZA
Camino de las Torres, 116
T. 976 254 014
- * en CASPE (Z)
Joaquín Costa, 2
T. 976 630 951

TELEASISTENCIA

SOCIAL&CARE

App móvil

- * Permite conocer la actividad del usuario tanto dentro como fuera de casa y detecta automáticamente situaciones de riesgo
- * 15% Dto. sobre el precio establecido. (9,5 €/mes)
- * Madre Rafols, 2, oficina 8
50004 Zaragoza
T. 628 663 169
- * www.socialandcare.com
- * ibarraque@saocialandcare.com

VIAJES

Aneto

- * 7% Dto. en paquete vacacional, 5% descuento ofertas
- * Descuentos no aplicables a tasas e impuestos
- * Avda. Goya, 23. 50006 Zaragoza
T. 976 380 011
- * vaneto@aneto.es

ZAPATERIAS

Almacenes Dambo

- * 10% Dto. Excepto Rebajas u ofertas
- * Rafael Alberti, 6
50018 ZARAGOZA
T. 976 521 065 / 606 388 662

Zapatos Blanca Gascón

- * 10% Dto. Excepto Rebajas u ofertas
- * Ramon y Cajal, 37
50004 ZARAGOZA
T. 976 210 65 / 606 388 662
- * carlosdambo66@gmail.com

Residencias

De Personas

Mayores

Residencias en

Zaragoza CAPITAL

Residencia Ibercaja Rey

Ardid Juslibol

Zaragoza

- * 5% Dto. sobre tarifa.

- * Camino Viejo de Alfocea, 8
50191 ZARAGOZA
T. 976 506 786

Residencia Torre del Ángel (ARADE)

- * 3% Dto. estancia fija y centro de día.
- * Martincho, 5. 50016 Zaragoza
T. 976 582 193

Residencia Parque

Dorado I (ARADE)

- * Trato especial personalizado
- * Arzobispo Morcillo, 36
50006 Zaragoza
T. 976 250 600

Residencia Parque

Dorado II (ARADE)

- * Trato especial personalizado
- * Emilia Pardo Bazán, 24-26
50018 Zaragoza
T. 976 743 030
- * agarces@parquedorado.com

Residencia Castellar

(ARADE)

- * 10% Dto. en tarifa.
- * El Castellar, 33. 50007 Zaragoza
T. 976 272 055

Residencia Valles Altos

Zgz. (Fund. Rey Ardid)

- * 5% Dto. sobre tarifa
- * C/ Valle de Bujaruelo, 3
50015 ZARAGOZA
T. 976 207 576

Residencia ORPEA. Zgz.

- * 5% Dto.
- * San Juan de la Cruz, 22
50006 ZARAGOZA
T. 976 550 055

Residencia Pirineos S.L

(ARADE)

- * Servicio de orientación médica telefónica gratuita, (medicina general, Nutrición y Psicólogo)
- * de lunes a viernes, de 9:00 a 22:00 h.
- * Méndez Coarasa, 23
50012 Zaragoza
T. 976 754 132
- * info@residenciapirineos.es

Centro Residencial

SANITAS Zaragoza

- * Avda. Cataluña, 1
50015 ZARAGOZA
T. 976 205 380
- * atencionmayores@sanitas.es

Residencias en

Zaragoza PROVINCIA

Residencia Beata María

Pilar Izquierdo (ARADE)

- * 5% Dto. en el recibo de facturación mensual.
- * Ctra. Calatorao, 81
50461 ALFAMÉN
T. 976 628 578
- * fdsalfamen@gmail.com

Residencia Adolfo Suarez (ARADE)

- * 5% Dto. en el recibo de facturación mensual
- * C/ Sastago, s/n. 50700 CASPE
T. 976 630 472
- * fdscaspe@gmail.com

Residencia LUZ DE MONCAYO (ARADE)

- * 10% Dto. matrimonios (habitación doble)
- * 5% Dto. individual (habitación doble).
- * Barrio de las Cruces, 4
50511 MALÓN
T. 600 907 740
- * miguel.martinez@luzdelmoncay.com

Residencias Los

Maizales I y II (ARADE)

- * 10% Dto. sobre tarifa vigente.
- * Mario, 19. 50298 PINSEQUE
- * San Roque, 11. 50298 PINSIQUE
- * www.loismaizales.com
- * T. 976 656 870
- * losmaizales@losmaizales.com

Residencia de SÁSTAGO

(Fund. Rey Ardid)

- * 5% Dto. sobre tarifa.
- * Ramón y Cajal, s/n.
50780 SASTAGO
T. 976 172 134

Residencia de BELCHITE

(Fund. Rey Ardid)

- * 5% Dto. sobre tarifa.
- * Portal de la Villa.
50130 BELCHITE
T. 976 839 112

Residencia Comarca del

Aranda-Illueca (ARADE)

- * 5% Dto. en el recibo de facturación mensual.
- * C/ Fueros de Aragón s/n.
50250 ILLUECA
T. 976 548 118
- * fdsaranda@gmail.com

Residencia EL VERAL, S.L

(ARADE)

- * 5% de Dto. sobre tarifa oficial.
- * Ctra. Nal. II, km. 352.
50175 OSERA DE EBRO
T. 876 041 645/607 013 038
- * administracion@elveral.com

Residencia REMOLINOS

(ARADE)

- * 5% Dto. sobre tarifa oficial
- * Francisco de Goya, 11
50637 REMOLINOS,
T. 966 185 40/669 195 956
- * residenciaremolinosa@yahoo.es

Residencia LAS MIMOSAS

(ARADE)

- * 10% Dto. sobre tarifa oficial
- * Domingo Masot, 19
50290 URREA DE JALÓN
T. 976 654 406 / 976 423 935

- * sad@mimohogar.es

Residencias en

Huesca

Residencia JAIME DENA

(Fund. Rey Ardid)

- * 5% Dto. sobre tarifa.
- * Pedro Saputo, 8
22270 ALMUDÉVAR
T. 974 250 913

Residencia GURREA DE

GÁLLEGO (Fund. Rey Ardid)

- * 5% Dto. sobre tarifa.
- * Plaza Miguel de Gurrea, 7. 22280
GURREA DE GALLEGOS
T. 974 688 288

Residencia Avenida

Cosculluela (ARADE)

- * 5% Dto. según tarifa vigente
- * Paseo de Ramón y Cajal, 36 1º
22001 HUESCA
T. 974 229 292 / 649 879 001
- * santiago@residenciaavenida.es

Residencia Valles Altos

(Fund. Rey Ardid)

- * 5% Dto. sobre tarifa.
- * Coli Escalona, 52
22600 SABINÁNIGO
T. 974 483 256

Residencias en Teruel

Residencia Cedrillas

(Fund. Rey Ardid)

- * 5% Dto. sobre tarifa.
- * Ctra. Alcalá de la Selva, 1
44147 CEDRILLAS (Teruel)
T. 978 774 289

Residencia MIGUEL DE

MOLINOS (ARADE)

- * 5% de Dto. en el recibo de facturación mensual.
- * Avda. Val de Oriente, 82. 44780
MUNIESA (Teruel)
T. 978 810 922
- * fdsmuniesa@gmail.com

Residencia PADRE

PIQUER

(Fund. Rey Ardid)

- * 5% Dto. sobre tarifa.
- * Barcelona, 2. 44002 TERUEL
T. 978 605 216

Residencias SANITAS

en España

- * Dto. 100 euros/mes.
- * Visitar:
<http://coapema.es/wp-content/uploads/2018/07/RESIDENCIAS-SANITAS-ESPA%C3%91A.pdf>
- * Contacto: María Jesús Simón
T. 692 125 959
- * mjsimon@sanitas.es

Residencias Grupo

ORPEA (España)

- * Entre 3% y 5% Dto.
- * Visitar: <http://coapema.es/wp-content/uploads/2018/07/COBERTURA-ORPEA.pdf>

Ya puedes solicitar tu TarjetaPREMIUMCoapema 2019



SOLICITUD TarjetaPREMIUMCoapema

Nº Tarjeta:

** zonas sombreadas a rellenar por COAPEMA **

Entidad de Personas Mayores a la que pertenece

Nº

Localidad

Apellidos:

Nombre:

D.N.I.

Tel.

e-mail:

Domiciliación. Datos bancarios

Nombre Entidad:

Cuenta Nº ES ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____



X La persona solicitante autoriza a la utilización de sus datos personales a los efectos establecidos en la cláusula siguiente: Responsable: CONSEJO ARAGONES DE LAS PERSONAS MAYORES; Finalidad: Prestar los servicios solicitados y enviar comunicaciones informativas; Legitimación: Ejecución de un contrato, interés legítimo del responsable, consentimiento del interesado; Destin atarios: No se cederán datos a terceros, salvo obligación legal; Derechos: Tiene derecho a acceder, rectificar y suprimir los datos, a sí como otros derechos, indicados en la información adicional, que puede ejercer dirigiéndose a la dirección del responsable del tratamiento; Procedencia: El propio interesado; Información adicional: [Http://coapema.es/privacidad/](http://coapema.es/privacidad/).

En _____, a ____ de _____ de 2018

Firma



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

CONCIERTOS EXCELENTIA

FEBRERO 2019

• AUDITORIO DE ZARAGOZA •



9 febrero 2019 • 20:00h

GRAN NOCHE ESPAÑOLA: EL CONCIERTO DE ARANJUEZ

El 9 de febrero disfruta de una fiesta española y aragonesa en el Auditorio de Zaragoza. Podrás escuchar El Concierto de Aranjuez y una selección de conocidos fragmentos de Zarzuela como Gigantes y Cabezudos y la Dolores, así como obras de Sarasate.

Orquesta Clásica Santa Cecilia
Director: José Luis López Antón
Guitarra: Carlos Bonell
Tenor y soprano.

- Gigantes y Cabezudos (Selección) F. Caballero
- La Dolores, gran jota T. Bretón
- Los Sitios de Zaragoza
- Concertino para guitarra y orquesta, romanza Rodrigo
- Concierto de Aranjuez Rodrigo
- España, Vals Waldteufel
- Aires Gitanos Sarasate
- La boda de Luis Alonso, Intermedio Jimenez
- Carmen, preludio Bizet
- Romanza Andaluza Sarasate
- Carmen fantasy Sarasate



**50% descuento
presentando tu
Tarjeta PREMIUM Coapema**

VENTA DE ENTRADAS:

Taquillas Auditorio Palacios y Congresos
C/ Eduardo Ibarra, 3
www.auditoriozaragoza.com
<https://entradas.ibercaja.es/eventos/auditorio-de-zaragoza>

FUNDACIÓN EXCELENTIA:
www.fundacionexcelentia.org
reservas@fundacionexcelentia.org



FUNDACIÓN
EXCELENTIA
THE WORLD LEADING MUSIC

Recuerdos de mi niñez

A los dos años ya fui consciente de lo que pasaba a mi alrededor: las sirenas del banco del Coso y los ruidos de las bombas nos despertaban. Mi padre se había quedado sin trabajo, era la época de las revoluciones, y me sacaba a pasear mientras mi madre cosía los pequeños encargos que le llegaban.

Dadas las circunstancias, el hombre se apuntó a una convocatoria para luchar en el frente, en la guerra civil. Y allí estuvo, en Fuentes de Ebro, donde recibió un cañonazo en la parte superior de su cuerpo.

Sangrando y destrozado, lo llevaron en ambulancia hasta el Hospital Provincial de Zaragoza. Respiraba con dificultad a pesar de la metralla que se había incrustado en sus pulmones. Pero al llegar a la plaza San Miguel, entrando casi en la calle donde estaba la casa de sus padres (mi abuela había muerto a los cincuenta años) dejó de dar señales de vida y lo llevaron a la losa de dicho hospital, dándolo por muerto.

Uno de los cuidadores de la losa se dio cuenta que alguien de entre los numerosos cadáveres que se amontonaban se quejaba. Descubrieron a mi padre y lo llevaron a la clínica del Doctor Lozano, en el Paseo de Sagasta, para que se recobrara.

Mi hermana Chelo comenzó a andar en el hospital mientras él permanecía ingresado; yo debía estar con otros familiares. Tampoco recuerdo el tiempo que mi padre estuvo allí hasta que le dieron el alta y la mención de mutilado de guerra debido a la metralla que se quedó incrustada para siempre en su pulmón.

Una vez fortalecido tuvo la oportunidad de ser militar (chusquero, como decían entonces) y la eligió; no podía se-

M^{ra} Luisa Navarro Cebolla
Centro de Mayores "Pedro Laín Entralgo"
Zaragoza



guir trabajando como albañil ni subir los andamios.

Lo trasladaron a Granada. La casa donde vivían estaba cerca de "La Joyica", una tienda muy famosa de la época. Aquella ciudad la recuerdo como la de mi primer colegio, de monjas, con un patio lleno de flores como son los de Andalucía. También, me mandaban a comprar, "Pide el "mandaillo", me decían y que siempre era un poco de dulce o un caramelo.

De Granada no recuerdo el tiempo que estuvimos. Nos mandaron a Bilbao. Mi padre se presentaba a cada convocatoria que salía pidiendo otra ciudad española y siempre Zaragoza, que era una plaza muy solicitaba.

Unos amigos de mis tías, las hermanas de mi padre, tenían una funeraria y una vez que tuvieron que llevar unos restos a Bilbao, nos hicieron el favor de llevarme a verlas a Zaragoza. Yo iba en el coche ya de vuelta y me dejaron una temporada con ellas. Recuerdo esa etapa y otras muchas que tuve con cariño.

Luego fuimos a Barcelona. Vivíamos en un cuartel grandísimo (ahora una parte funciona como hotel). Allí no fui al colegio.

Mi madre, ya he comentado que era modista, llevaba la máquina de coser en todos los viajes para cosernos la ropa.

De Barcelona nos trasladaron a Madrid. Por aquella época no dejaban ejercer a algunos maestros. En la escalera donde vivíamos entonces había un matrimonio que no podía trabajar por ese motivo y nos dieron clase. Recuerdo que mi hermano nació allí, pero lo llevaron a Zaragoza para bautizarlo y así decir que había nacido en nuestra ciudad. Mi padre lo tenía muy claro.





Al poco tiempo, nos fuimos a Valencia. Teníamos una casa muy maja. La dueña era una señora casada con un militar. Ahí fuimos a un colegio de monjas. Al estar los cursos empezados no había plazas suficientes: mi hermana pudo entrar, pero no había para mí. Al final, yo iba al mismo colegio mediante una plaza gratuita y tenía que entrar por otra puerta; pero a mi me daba igual.

Recuerdo que en Valencia mi madre sacó el modelo del vestido de mi comunión del escaparate de una tienda y justo cuando iba a terminar quitaron el maniquí. Pero le quedó precioso.

En aquella ciudad nació mi hermana pequeña, Pili. Nos daban un bote de leche condensada y yo iba a buscarlo. Lo pinchaban con un punzón pa-

ra que no se pudiera revender y yo aprovechaba de vez en cuando para sorber un poco. Recuerdo tener que cruzar el Turia y, también, que jugaba con una muñeca, a saltar cromos, a jugar al descanso... Era la calle Visitación entre las Torres de Serrano y las Torres de Cuarte. Recuerdo con picardía que alquilábamos bicicletas con unas amigas para aprender a llevarlas, escondiendo este hecho para que mis padres no se preocupasen.

Llegamos al final a Zaragoza y fuimos a vivir a una parcela en el barrio de Torrero. Mi tía aun estaba festejando. Cuando se casó nos dejaron la casa entera porque se fue a Valencia a vivir.

Yo tenía entonces doce años. Sacando la cuenta, estuvimos cinco rondando por media España.

Una vez aquí, me bajé al barrio de la Magdalena, en Coso Bajo, para examinarme de lo que había estudiado. Me dieron el título y después fui la niñera de mi hermana Pili. Mi madre volvió a trabajar como modista en blanco y yo estuve aprendiendo a coser con mis tías. Tenía que entregar las prendas o avisar que fueran a probarse, cosí botones, ... A los diecinueve conocí al que ahora es mi marido y me casé a los veintitrés.

Mi padre tenía que pasar varias veces la revisión médica con los militares. Una de aquellas veces, el médico le dijo que se quitara el medallón, pero él le contestó que si podía que se lo quitara él mismo: era la metralla. Estuvo veinticinco años con ella en su cuerpo.

Entre pupitre y pupitre

Cuando en mi juventud me senté por última vez en un pupitre de la Universidad, estaba deseando levantarme de allí, para salir al mundo llena de ilusiones. Buscar trabajo, que también entonces estaba difícil (porque crisis hemos pasado unas pocas y dificultades siempre ha habido), casarme con mi novio de toda la vida y formar una familia con él. Me iba a comer el mundo y mi mochila de sueños y de porvenir espezado estaba llena.

Hace pocas semanas me volví a sentar en uno de esos pupitres, una vez pasada toda la etapa anterior, con más o menos cumplidas las expectativas de vida que me había forjado. Este curso me he matriculado en la Universidad de la Experiencia, y solo el volver a las aulas de nuevo, ha supuesto para mí una experiencia y un cúmulo de sensaciones que, sin quererlo, se me han ido amontonando. Unas alegres, por el hecho de tener la oportunidad, entre otras cosas, de adquirir nuevos conocimientos y completar los adquiridos a lo largo de los años, y otras no tanto, por ser consciente de lo pronto que pasa la vida, y que aun sintiéndome joven ya no lo soy.

Me encontré sentada en ese pupitre, con todo el bagaje que he ido adquiriendo poco a poco, parecida a como era

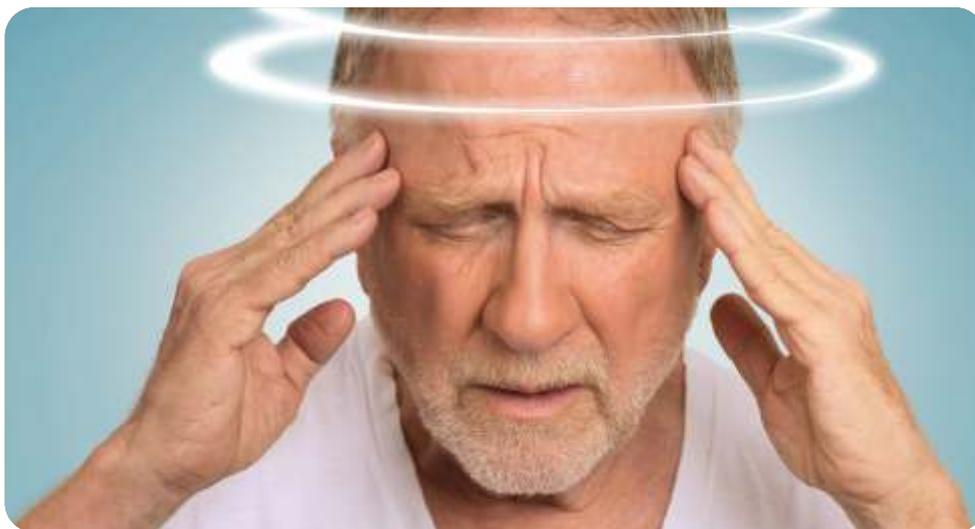
Carmen Checa
Asociación Viudas "Isabel de Aragón"
Vocal Com. Permanente COAPEMA



tantos años atrás, pero no siendo la misma. La primera vez que me senté en el pupitre yo iba empujando a la vida, ahora, en esta segunda vuelta a la Universidad, la vida me empuja a mí; me empuja para mantener la ilusión, para seguir aprendiendo y, sobre todo, para seguir viviendo sin rendirme a pesar de todas las dificultades encontradas en el camino.

Mareos y vértigos

Dr. Francisco Morales Asín
Neurólogo



El vértigo y el mareo son muy frecuentes en las personas mayores, se habla incluso de síndrome geriátrico. Ello sin embargo no quiere decir que responda a una causa única.

Cuando se menciona el mareo, se está interpretando algo poco específico, ya que, mareo se dice cuando se siente uno mal, muchas de las veces en situación previa a tener un síncope o caída de la tensión arterial, cuando se tiene malestar, cuando se padece la llamada cabeza hueca, y en otras situaciones, también, equivocadamente, se aplica al vértigo.

Por el contrario el vértigo es una vivencia patológica en la que se tiene la sensación de que el propio cuerpo pierde su relación con lo que le rodea, y se tiene una percepción de movimiento respecto al entorno del propio cuerpo. Lo que rodea a uno gira o se mueve, el suelo se viene arriba, y hay pérdida del equilibrio. En este trabajo nos vamos a ocupar sobre todo del vértigo.

Los vértigos pueden ser clasificados por su localización lesional: laberinto, nervio acústico, tronco cerebral, cerebelo, sistema visual, corteza cerebral, y de causa psicógena.

Los vértigos vestibulares o laberínticos, por regla general son de comienzo agudo, a veces en paroxismo (en crisis), de duración breve, con sensación rotatoria, intensos, por lo que obligan a permanecer en cama, en una postura determinada que alivia o evita la aparición de otra crisis.

Los llamados vértigos centrales suelen ser de origen en el nervio acústico, en tronco cerebral y cerebelo, en general no suelen ser tan intensos y no evolucionan como episodios recordados; la sensación de vértigo suele ser permanente y la sensación es de caída o desequilibrio.

El vértigo paroxístico posicional benigno, es probablemente el vértigo periférico más frecuente, sobre todo en personas mayores. La persona se acuesta normalmente, cuando despierta al ir a incorporarse sufre un vértigo muy intenso que se acompaña generalmente de náuseas y vómitos, si se acuesta en muy poco tiempo el problema cesa, pero si se le-

vanta otra vez sufre el vértigo, de manera que el paciente se da cuenta de que en determinada postura de la cabeza es cuando se desencadena el proceso. La motivación parece ser la presencia de pequeños cálculos en los canales semicirculares del oído interno.

El vértigo de Menièr afecta a varones entre 30 y 50 años. Suelen padecer una sordera generalmente de un lado, tienen acúfenos (oyen ruidos), sensación de oído lleno y ataques de vértigo, pueden llegar a tener síncope, tienden a acostarse sobre el oído sano, con lo que mejoran. Algunas veces llega a producirse una sordera completa, con estado persistente de desequilibrio.

Los vértigos pueden ser inducidos por medicamento tales como antiepilépticos, fármacos para dormir, contra el Parkinson, también por intoxicación con alcohol etílico (borrache-
ra)

Lesiones en tronco cerebral, pueden motivar vértigos, la llamada insuficiencia vertebrobasilar, es muy cuestionable. Las lesiones de cerebelo, incluso muy extensas, no suelen motivar vértigos, solo si se implica una parte muy específica cual es el núcleo floculonodular. Problemas oculares como ver doble u otros también pueden generar vértigo.

Ante la presencia de un cuadro de desequilibrio, sensación de vértigo, o cabeza hueca u otras sensaciones de mareo, debe consultarse con el médico, quien decidirá si es necesario que lo estudie un otorrino o un neurólogo.

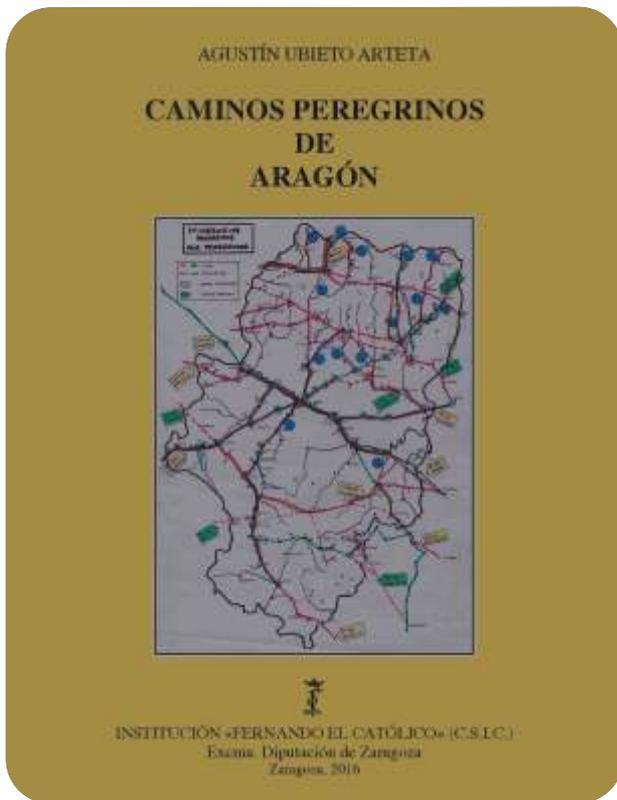
SOLUCIÓN PASATIEMPOS

2	5	7	12	19	31	ENERO 2.006	1	4	2	5	3	6	9	
3	6	12	24	48	96	MARZO 2.009	2	6	3	7	4	8	5	
4	8	12	16	20	24	MAYO 2.012	3	8	5	10	7	12	9	
5	8	12	17	23	30	JULIO 2.015	4	10	7	13	10	16	13	
9	29	59	99	149	209	SEPTIEMBRE 2018	5	12	9	16	13	20	17	
1	2	3	5	7	11	13	17	8	18	27	35	42	48	53

C	I	U	D	A	D	A	N	A					E	L			
O			I					S		D			N	U			
N		A	S	O	C	I	A	C	I	O	N	E	S	C	G		
V			F					N				V		U	A		
I			R	D			L				E	J	E	R	C	E	R
V		N	U	E	S	T	R	A	S	Y			C			N	E
E			T					P					I			T	S
N		P	A	R	T	I	C	I	P	A	C	I	O	N		R	
C				R						R				A		O	
I				C	O	A	P	E	M	A			L	A			
A	V	I	M	A	R												

CAMINOS PEREGRINOS DE ARAGÓN

Autor: Agustín Ubieta Arteta



yores, llamada de la Experiencia, de la que fue fundador y director, firme y decidido, durante 14 años, ha dedicado, según sus palabras, diez años de su vida.

A través de la huella dejada por más de 2500 peregrinos que frecuentaron los caminos de Aragón, en varias direcciones, no solo hacia Santiago, sino teniendo como meta, algunos de ellos, Roma o Jerusalén, pero que pernoctaron en posadas, hospitales o casas de acogida de Aragón, nuestro insigne profesor ha realizado un estudio exhaustivo de las características de estos peregrinos, romeros o no: lugar de procedencia y ter-

mino del viaje, así como, estatus social, pues no solo frecuentaron nuestra tierra en peregrinación gentes de extracción humilde y del pueblo llano, sino, también, lo hicieron nobles y reyes. Dice D. Agustín Ubieta que ha analizado las rutas de diez y nueve reyes aragoneses medievales con su correspondiente corte acompañante, como bien hace constar en el estudio.

La investigación no solo se dedica al estudio de los peregrinos, sino que acomete, también, el estado y situación de rutas y caminos en todos sentidos direccionales; monasterios y cofradías de acogida, ventas y posadas; albergues y hospederías y, por supuesto, hospitales; y, muy importante, los atractivos espirituales que se podía encontrar el peregrino en los trayectos, de los cuales se encargaba el clero de propagarlas con las predicas desde el púlpito, en el mejor estilo promocional.

El libro que se puede leer en PDF, es un compendio resumido de la investigación original. Se puede consultar en edición digital en la Biblioteca Virtual de la Institución Fernando el Católico (IFC), donde aparecen los mapas, gráficos y documentos, así como, la relación de todos los peregrinos estudiados, con sus nombres, que argumentan el trabajo.

Tratado de investigación amplio, interesantísimo e imprescindible, para todas las personas que se acerquen al estudio del peregrinar con sus rutas y caminos, o sientan curiosidad por él, y quieran conocer o investigar la peregrinación desde sus albores; camino que bien se inició, o transcurrió por estas tierras aragonesas.

Es este libro un trabajo de investigación sublime, tremendamente laborioso y completo; no en vano, su autor D. Agustín Ubieta Arteta, que otrora fue Director del Consejo Escolar de Aragón, Director del Instituto de Ciencias de la Educación, Profesor de Didáctica de las Ciencias Sociales, Vicerrector de la Universidad de Zaragoza y alma de esta otra universidad de nuestros ma-



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

Navidad militar en el Líbano



Ya se sabe que los países englobados en la ONU envían, desde hace años, contingentes militares a diversos países con la misión primordial de instruir a sus Fuerzas Armadas en la lucha contra facciones insurgentes y violentas y para defender eficazmente a sus ciudadanos. En la actualidad merecen capital importancia, en lo que se refiere a la estancia de soldados españoles, los países de Mali y El Líbano. De la estancia de tales contingentes vamos a ocuparnos de la celebración de la Navidad en esta segunda nación.

Hace pocos días regresó de allí la fuerza destacada de la Brigada "Aragón", que va a ser relevada, según tenemos entendido, por militares de la Brigada "Galicia", de Pontevedra. Y vamos ya a entrar en el tema.

Supongamos que los componentes destacados en la nación libanesa están ya inmersos en la preparación de los días de Navidad. Se han colocado un Belén y un Árbol de Navidad y se han hecho los preparativos eléctricos para que las luces iluminen a ambos durante dichas fiestas. El general que manda la Brigada aprieta el correspondiente interruptor y quedan iluminados el Nacimiento y el Árbol navideño, escena que acontece en el patio de armas de la Base "Miguel de Cervantes". Antes se ha explicado a todos la tradición de tales actos conmemorativos. Tras la bendición por el páter (sacerdote castrense), un coro compuesto por militares y personal civil español que lleva a cabo sus trabajos en la Base entona diversos villancicos.

El páter celebra la misa de media noche. También lo hará al día siguiente, festividad de Navidad, a cuyos actos asistirán, como es lógico, todos los militares de la Unidad que no tengan servicio específico (turnos de guardia, patrullas, tareas de reconocimiento, etc.).

Guillermo García Cedrón
Presidente de la Asociación de Jubilados y Pensionistas del CNP de Zaragoza



Nota simpática a destacar es la llegada en esos días de abundante correspondencia que reciben los componentes de la Brigada de sus familiares, novias y novios, y amigos, felicitándoles en tales jornadas, recomendándoles que se cuiden y deseándoles un feliz regreso a España al terminar su misión. Todo ello, como es de suponer, alegra sobremanera a los receptores de las misivas.

Es ya la tarde del día 25. Dos soldados, y además amigos, desean hacer algo personal para celebrar el Nacimiento de Jesús. Uno es un amante de la guitarra, que siempre le acompaña en diversas situaciones; el otro es aficionado a la poesía y ha preparado unos villancicos para la ocasión. Ambos se acercan al Belén, con el permiso de sus superiores, y acompañado por el rasgueo de la guitarra el poeta entona las siguientes letrillas:



*En el portal de Belén
 hacen guardias militares.
 Quedan todos de retén,
 contentos hacen honores.*

*Honores al niño Dios
 al que le piden favores:
 Que les proteja en pos
 de cumplir sus menesteres.*

*También piden que la paz
 reine en todos los pueblos.
 Que toda la Tierra en su Faz
 impere. Para eso están ellos.*

*Aunque sin su ayuda bendita
 poco harán estos soldados.
 por eso, Niño Jesús, una ayudita
 para estar ilusionaos.*

*Así, postrados de hinojos,
 sé bien llegado a este mundo.
 Protege a estos tus hijos
 y aléjanos de lo inmundo.*

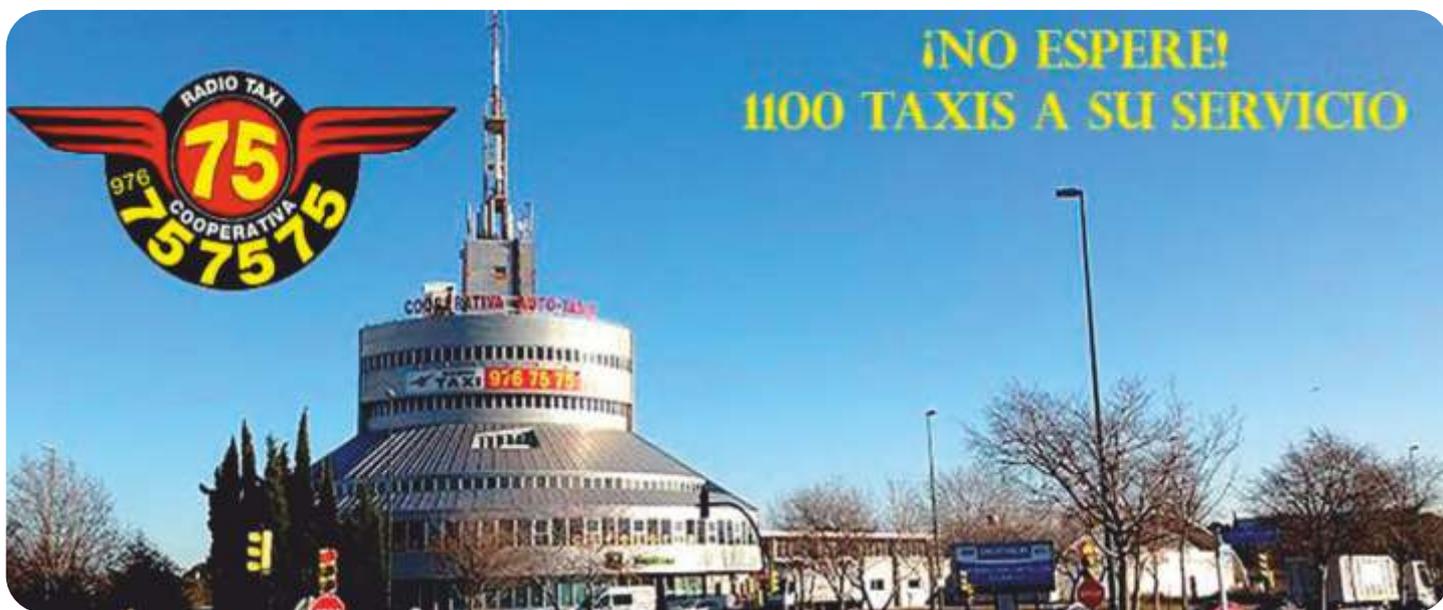


No olvides llenar el depósito y... ¡disfruta del viaje! y, sobre todo no vayas demasiado rápido o ¡te lo perderás!

Ruta de los Castillos

Esta ruta discurre por el corazón de las **comarcas de las Cinco Villas y de la Hoya de Huesca/Plana de Uesca**. Las sierras de Biel, Luesia, Luna y Santo Domingo son las estribaciones Prepirenaicas que se extienden entre las provincias de Huesca y Zaragoza, enmarcando bellos pueblos llenos de arte e historia. Tierra de fronteras entre cristianos y musulmanes y, posteriormente, entre Aragón y Navarra.

Rincones típicos, iglesias, castillos, trazados medievales o arquitectura popular, se unen aquí al románico que brilla en todo su esplendor en localidades como Sos del Rey Católico y Uncastillo. Bellos e insospechados parajes, llanuras de cereales, montañas, valles, ríos y bosques en un entorno dominado por la fuerza de la naturaleza. Y el santuario de Monlora, aupado en la planicie de un cerro, se convierte en el balcón perfecto para asomarse a estas tierras. Ningún lugar se escapa al juego de colores y matices propios de un paisaje múltiple que cambia con cada estación.





DETALLES DE INTERÉS

Distancia: 186 km

Tiempo estimado sin paradas: 3 h 30 min

ETAPAS RECOMENDADAS

1. Loarre – Uncastillo – Sos del Rey Católico

2. Sos del Rey Católico – Piedratajada

SALIDA: Castillo de Loarre. Este es el punto de partida para comenzar la ruta de Los Castillos. Este es el ejemplo del románico militar mejor conservado de Europa, es un monumento de valor histórico y artístico incalculables.

PUNTO 1

Desde el Castillo de Loarre baja el camino hasta el pueblo de Loarre y toma la A-1206 hacia el Sur hasta Ayerbe. Son 12,3 km.

PUNTO 2

Debes salir de Ayerbe por la calle llamada Plaza Aragón, que es la A-132. Se continúa por la Avenida Duque de Bivona y hay que desviarse a la calle Vial 5 polígono industrial de Ayerbe, la A-1202. A partir de ahí no se sale de la A-1202, hay que recorrerla hacia el Oeste hasta Santa Eulalia de Gállego. En este tramo de 8,5 km se atraviesa el río Gállego.

PUNTO 3

En este tramo debes continuar la misma ruta. Desde Santa Eulalia de Gállego hay que seguir la A-1202 durante 18,3 km hasta llegar a Fuencalderas.

PUNTO 4

Continuamos recorriendo la A-1202 dirección Noroeste durante 6,7 km.

PUNTO 5

En este tramo la A-1202 toma dirección Suroeste saliendo de Biel para remontar más tarde un poco de altura. Hay que seguir la carretera 14,7 km hasta llegar a Luesia.

PUNTO 6

Sal de Luesia tomando la A-1202 y al poco cruzarás el río Arba de Luesia. Son 12,7 km hasta llegar a Uncastillo.

PUNTO 7

Sal de Uncastillo por la CV-841 y continuar la carretera durante 23,5 km. Hacia el último cuarto de tramo hay que girar a la derecha para tomar la A-127.

PUNTO 8

Sal de Sos del Rey Católico tomando la A-127 hacia el Sur hasta llegar a una rotonda y tomar la primera salida por la CV-868 hasta Sofuentes. Son 16 km de tramo.

PUNTO 9

Desde Sofuentes baja la CV-868 hacia el Sureste hasta Castiliscar. Son 7,8 km de tramo.

PUNTO 10

Dirígete hacia el Sur por la A-127 hasta Sádaba. El tramo comprende 12,1 km. A 4,5 km de Sádaba, podrás visitar las impresionantes ruinas romanas de Los Bañales.



PUNTO 11

Dirígete por la A-127 hacia el Sureste en un tramo que es una recta prácticamente. Son 21,5 km.

PUNTO 12

Toma hacia el Este la A-125 durante 16,9 km. Es la llamada carretera de Erla.

PUNTO 13

Toma la A-125 saliendo de Erla por la Avenida Goya hasta llegar a una rotonda y tomar la tercera salida en dirección a Luna. Incorporándote así a la A-1103. Recorre la A-1103 1km y desvíate a la derecha para tomar un camino que lleva al destino.

PUNTO 14

Deshaz el camino para incorporarte a la A-1103 y en la rotonda toma la tercera salida para recorrer la A-125 hasta Valpalmas. El tramo entero tiene 12,3 km.

FIN DE RUTA

Desde Valpalmas, toma la CV-613 saliendo por la calle Nueva y continúa la vía durante 6,8 km hasta llegar al destino. Desde aquí podrás incorporarte a la Ruta Reyes de Aragón en el tramo entre Puendeluna y Nuestra señora del Salz.



Homenaje a la Constitución Española de 1.978



El pasado mes de diciembre se ha conmemorado el 40 aniversario de la promulgación de la Constitución Española de 1978, símbolo de la denominada “Transición”; un ejemplar proceso democrático que ha inspirado a otros países, principalmente de Latinoamérica. A diferencia de otras leyes fundamentales (concedidas por un invasor o una potencia extranjera, o bien impuestas por el bando vencedor tras un conflicto bélico) se trata, en efecto, de una Constitución de todos y para todos los españoles.

Nuestra Carta Magna consagra un amplio elenco de derechos y libertades (derecho a la igualdad ante la ley, a la vida, a la tutela judicial efectiva, asociación, huelga y sindicación...), y unos principios rectores de la política social y económica (propiedad privada y herencia...) que han proporcionado a España el mayor periodo de paz y prosperidad de toda su convulsa historia.

Se trata de un venturoso acuerdo de convivencia y concordia, el mayor éxito histórico de los españoles, aprobada por una inmensa mayoría cercana al 90%; una obra común, insisto de todo el pueblo español en su conjunto del que dimana, precisamente, la soberanía nacional. La “ley de leyes” constituye un “cuerpo único” y condiciona e inspira la inter-

pretación de todas las demás, incluidos, por ejemplo, los diversos Estatutos de Autonomía.

En efecto, los que ya nacimos en democracia, tras una ominosa dictadura – que se prolongó por otros 40 años - celebramos la Constitución como un tributo del Poder concedido a la Razón, al Derecho y a la Justicia, como una expresión de la libertad y del derecho a vivir sin permiso de nadie.

Como ha escrito D. Mariano Rajoy, ex Presidente del Gobierno: “La Constitución que supieron redactar los hijos de aquellas dos Españas que helaron el corazón de Marchado, está hecha de responsabilidad, lealtad, de generosidad y de prudencia” (ABC 02 diciembre).

El texto constitucional, superador del régimen totalitario anterior, se concibió desde el denominado “consenso”, por el abandono de posturas extremas, por medio de recíprocas concesiones, llegando a unos puntos de acuerdo, y presidido por valores y principios tan importantes como el respeto, generosidad, inteligencia, visión de futuro, diálogo, negociación, concordia, entendimiento, concesión, y sobre todo perdón, perdón sin rencor, perdón con olvido. Son virtudes que, actualmente, brillan por su ausencia en el panorama político y social español.

Bien es cierto que tampoco debemos “sacralizar” la Constitución; pero no obstante, en una delicada coyuntura, amenazados por la crisis económica todavía no superada, el separatismo, el populismo (ya sea de extrema izquierda o de ultra derecha), los recientes zarpazos del terrorismo yihadista..., podemos cambiar la letra, el texto de la Constitución, pero no debemos renegar ni olvidarnos de la música, de ese espíritu que la animó, es decir, le dio alma.

Si hay una enseñanza, un legado que nos ha dejado la Constitución de 1.978 es que los españoles, cuando estamos juntos y avanzamos unidos, somos mejores y más fuertes.

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



Premio Solidaridad
COAPEMA 2017

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



coapema.es



DEFIENDE
TUS DERECHOS
ASESORÍA JURÍDICA
GRATUITA

Última excursión

Eloy López Gurría
Socio de AMUEZ

Alumno de la Universidad de la experiencia



Mañana fría. Antes de que los primeros rayos del sol aparecieran en el horizonte, las nubes bajas se han apoderado de las crestas serranas, con un descaro propio de la más prepotente y disoluta naturaleza. El agreste camino dificulta el avance del caminante hacia las cimas más elevadas, desdibujadas, ahora, por esta inclemente niebla que todo lo cubre con ese manto lanoso oscuro y sucio. Seguir adelante es importante para conseguir la meta propuesta. Avanzar sin visibilidad es peligroso. Cualquier resbalón o trapiés puede ser motivo para precipitarse al proceloso barranco de cortantes rocas y heladas, turbulentas e insondables aguas. Pequeñas ráfagas de un helador viento acerado traen consigo volutas de incómoda fosca que impiden avanzar. Es entonces cuando el sendero invita al paciente e intermitente descanso: el corazón se oprime y la respiración se hace difícil, mejor parar y esperar al sosiego.

Quizá, ahora, es el momento de sincerarse consigo mismo, mientras recuperas el aliento antes de que el frío entumezca tu cuerpo; y piensas en el paralelismo que existe entre esta caprichosa subida a la cima, que ya empiezas a odiar, y el discurrir de tu vida: cuántas subidas has tenido que remontar con mal tiempo y malos augurios, cuántas veces te asomaste al vacío y el vértigo se apoderó de ti; pero conseguiste la meta deseada, aunque alguna vez deshiciste el camino emprendido; bueno, suele pasar, son daños colaterales.

Vienen a tu mente escenas de una niñez feliz por estas mismas tierras que ahora pisas y que tuviste que dejar, pues según decían, no había porvenir por estos lares; y quizá tuvieron razón, ya que, muchos fueron los que marcharon y solo alguno volvió, como tú, después de este periplo que se llama vida laboral. Aquí recuperas el pasado que te resistes a olvidar y que sirve, ahora, para encontrar esa felicidad que se perdió entre las brumas del destino.

Repuesto de la fatiga y animado por la nostalgia feliz que por un momento te invadió, acometes un nuevo tramo, cerca ya de la cumbre, aunque tendrás que parar otra vez, pues el repecho es severo y tus fuerzas flojas. Has visto, orientado al norte, en un pequeño claro donde el sol ha vencido a la bruma, un precioso césped amusgado, pequeño, insignificante, pero perfecto para adornar un belén navideño; e inmediatamente piensas en una Navidad lejána cuando a tus pocos años de edad esperabas con ilusión la llegada de estos días señalados, pues tus hermanos volvían al pueblo desde la ciudad con pequeños, pero muy estimados regalos, frutas desconocidas sabrosísimas y

que serán las próximas Navidades y hacer una comparación con las de antaño: serán alegres y más bulliciosas que entonces, pues los nietos inundarán la casa de vida nueva; no se cenará el cardo con almendras del huerto y el pollo a la chilindrón del corral, criado durante todo el año para la ocasión, que sabía a gloria y nunca sobraba; por el contrario, después de un trabajoso día de cocina, se prepararán platos y platos de no se sabe qué, de los cuales sobrarán casi todos, para comer sobras hasta final de año; se sentarán a la mesa yernos y cuñados que acabarán discutiendo queriendo arreglar el país; los nietos, después de recibir regalos insulsos que estaban ubicados debajo



dulces que degustabas por primera vez: la casa se llenaba de alegría y se cantaban villancicos ante un Nacimiento que no llegaba a Belén, pues solo daba para Virgen, San José y un Niño que casi no se veía. Así, todos juntos, sin extraños a la familia, se cenaba en una armonía gozosa.

Un poco más y ya habré alcanzado la cima. Debo ser diligente, pues el tiempo puede empeorar y la bajada puede ser precipitada. Por fin, dejando atrás la niebla, justo en la coronilla del monte, puedo disfrutar de un sol espléndido que templará mi cuerpo.

Sentado gozando del cálido sol y del frío viento, no me resisto a pensar lo

del árbol, ahora navideño, abordarán sus teléfonos móviles y dejarán de existir; los abuelos, no podremos disimular la ansiedad esperando una videoconferencia desde Islandia, que nunca llega, para ver al otro hijo casado con una mujer de nombre impronunciable, pero que es feliz allá en el confín del mundo. Y así otro año más.

Todo cambia menos estas preciosas vistas de las que puedo disfrutar desde esta cima, que una vez disuelta la niebla que me agredió a la subida, dejan espacio para el deleite. Esperaré tranquilo pensando que la vida tiene sus vaivenes y que, ahora, solo me queda la bajada.

ANNA KARENINA

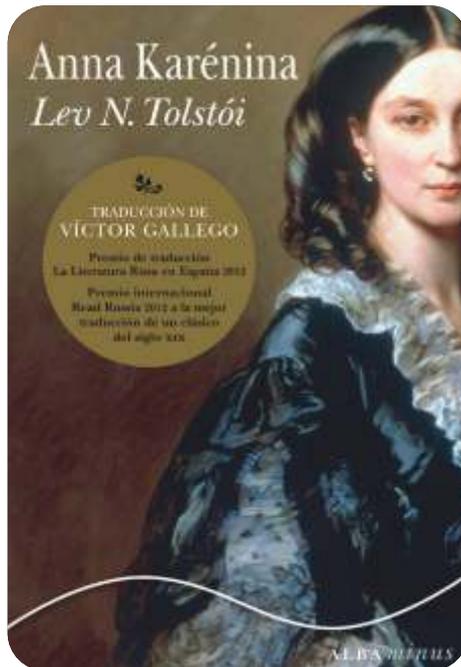
Todo lo que no había sucedido en los diez días de estancia en el hotel se desencadenó una tarde de tormenta. Algunos clientes empezaron a arremolinarse en una de las salitas de estar. Había quienes contemplaban los relámpagos y los charcos que se iban juntando y formando una superficie burbujeante de bombines de agua. Los más jóvenes atendían a sus portátiles y “i-pads” y apenas emitían algo más que onomatopeyas y exclamaciones.

Un poco apartada del grupo, en una butaca bajo una luz macilenta, se hallaba una mujer enfrascada en la lectura. Ya no era joven, pero sí estilosa y con ese moreno favorecedor que dan unos días de playa.

De pronto, retumbó un trueno, un relámpago rasgó en dos mitades el cielo y se fue la luz. Eugenia dejó de leer y se quedó contemplando los surcos que el agua dibujaba en el cristal.

–Disculpe –oyó una voz a escasa distancia –¿tendría la amabilidad de decirme qué está leyendo?

Entonces lo vio, bueno, entonces reparó en quién le había hablado en perfecto español, aunque con un acento que no supo identificar y un rostro de caballero antiguo, como del siglo XIX. Su cara no le resultaba desconocida, aunque su miopía le jugaba malas pasadas.



Eugenia le mostró la portada. “Anna Karenina” –dijo él pronunciando las dos “enes” con parsimonia, con un tono entre la admiración y la sorpresa.

Ella se sonrió. Hacía días que no lo hacía, sino al paso por el chalé del jazmín, que le traía recuerdos de otros tiempos.

Volvió la luz. Eugenia se frotó los ojos y continuó hasta acabar el capítulo. La lluvia iba amainando. Se levantó de la butaca. La temperatura había bajado de forma notable y no le apeteció bajar a la playa. Dudó entre quedarse

en la habitación o dar un paseo. Se decidió por lo último y se echó un foulard por los hombros.

Los rayos oblicuos del final del verano pugnaban por abrirse paso entre nubes grisáceas y el azul desvaído del cielo.

No había recorrido ni la mitad de su acostumbrado paseo, cuando reconoció al caballero que le había hablado en el hotel, sentado en un banco del paseo marítimo. Tenía un libro cerrado en las manos. Se lo quedó mirando. Al llegar a su altura le picó la curiosidad y quiso leer el título del libro. No lo logró por estar escrito en unos caracteres extraños para ella.

– “Anna Karenina”, de nuestro común amigo Tolstói, en ruso y en cirílico. Acabo de terminarlo...; supongo que no deseará que le desvele el final”.

–No, por favor–, y volvió a sonreír.

–¿Me permite que le acompañe en su paseo?

–¡Cómo no!..., con una condición.

–Sí, dígame...

–Algo muy sencillo, tan sencillo como que nos tuteemos. No somos tan mayores, ¿no te parece?”

Y esta vez fue él quien estalló en una sonrisa.

Juani Gómez



SERVICIO DE TRANSPORTE A DOMICILIO

TORRE DEL ÁNGEL

RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA





- Convalecencias
- Postoperatorios
- Rehabilitaciones



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



Los atracones en navidad, nos pasan factura en enero

Mónica Herrero Martínez
Nutricionista



La fiesta de Navidad, es el periodo festivo más largo y con más celebraciones del año.

Es una fiesta gastronómica, en todas partes y para todos los momentos del día, que si un vermut con los amigos, almuerzo con los del trabajo, cena con los amigos, café con los del yoga...etc.

En España nos encanta comer, disfrutar de la comida en buena compañía, con sobremesas largas que pueden durar hasta al amanecer; visto así suena muy bien, pero ¿qué pasa con los atracones?

Por estas fechas ingerimos más cantidad de alimentos que en cualquier otro periodo del año; no solo degusta-

mos platos más elaborados, con mayor porcentaje de grasa y calorías; si no que, en las sobremesas, se ingiere alcohol y dulces, los deliciosos turrones y mazapanes acompañados de licores, ¡a quien no le gusta!

Pero los excesos, nos pueden jugar una mala pasada, además de dejarnos algunos kilos de más.

Comer en exceso y sobretodo alimentos grasos, hacen que nuestro aparato digestivo se resienta y puedan causar dolencias:

Malestar estomacal, digestión pesada, hinchazón abdominal, reflujo gastroesofágico, ardor, síntomas de acidez, flatulencias, náuseas, sudoración, inclu-

so subidas de tensión arterial y de glucosa en sangre.

Los menús festivos pueden seguir siendo apetecibles con otro tipo de alimentos.

Por ejemplo:

En vez de tomar fritos y embutidos de entremeses, podemos hacer una ensalada, más elaborada de lo normal, con gambas, caviar, atún u otros ingredientes de nuestro gusto.

Tomar de primer plato una verdura, por ejemplo:

Cardo con ajos y con trocitos de almendras y un poco de patata, es un exquisito entrante.

El segundo plato puede estar elaborado con pescado o carne:

Lenguado o pez espada, pavo, pato o cordero cocinados al horno con piña manzana, ciruelas, piñones, hay infinidad de maneras de cocinar los pescados y las carne con frutas y verduras.

Os propongo algunos consejos más, para estos días festivos:

No debemos ayunar durante el día, porque entonces si que tendremos más hambre y comeremos más.

Masticar bien los alimentos, comer despacio, estando de tertulia.

No comerse todo lo que hay en el plato, siempre dejarse algo.

Intentar no untar con pan la salsa.

Entre copa y copa tomar una de agua, para así no tomar tanto alcohol

Tomar de postre piña natural o en sorbete, que son postres más ligeros.

Toma una infusión de alguna hierba que nos ayude a realizar la digestión, como es el boldo, diente de león, hinojo, anís, incluso la tisana, bicarbonato sódico, sales de aluminio y magnesio.

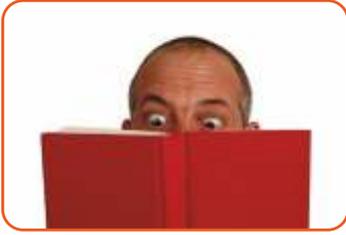
Recuerda lo más importante es saber que se puede comer de todo, pero moderadamente, disfruta de las fiestas y de su gastronomía sin atracarte de comida





Luis Picó Landivar
Club de Lectores del
Hogar IASS - Boterón

La lectura como costumbre



Para el lector asiduo e inquieto que seguramente eres tú, la lectura es una ventana abierta al saber que además de hacer gozar y disfrutar del pensamiento e imaginación de personas de diferentes culturas que cuentan acontecimientos, y situaciones que solo las mentes privilegiadas pueden imaginar y que en forma de novelas, cuentos, mensajes, noticias o boletines dan a conocer a quienes están siempre ansiosos por saber más de lo que sucede o se piensa en el mundo en que vivimos. ¿Qué más puede desear una persona Mayor o de cualquier edad que se sienta sola, aburrida, desganada o con stress para normalizar su mente o estado anímico que olvidarse o escaparse de esa situación que sentado cómodamente en su casa, en la biblioteca, en el club, en el verano debajo de un pino o frente al mar que coger entre sus manos un libro, una Tablet, un periódico o una revista y leer y participar con el autor de sus mensajes, sus ideas, sus intrigas o simplemente sus noticias al mismo tiempo que goza y se enriquece de conocimientos e ideas al mismo tiempo que se relaja o descansa de su actividad rutinaria cotidiana o de sus problemas ajenos y por tanto no deseados y rompe la soledad en la que en muchos momentos se encontraba. Amigas y amigos lectores, yo no dudo de vuestro afán por la lectura, si la adicción a ella es consecuencia de vivir más intensamente la vida y por tanto del deseo de incrementar los conocimientos de todo orden en beneficio de la actividad mental que nunca debe paralizarse sobre todo a partir de ciertas edades. Puede afirmarse, que si actuamos así, nos hacemos más libres, más despiertos y aceptamos razonablemente

con los filtros de ética y moral que nuestra propia cultura podamos poner, respecto a las opiniones de autores que su forma de ver el mundo es muy diferente a lo que cada uno de nosotros pensamos debe ser. Sembremos en las mentes de los reacios a la lectura el interés por ella y si son capaces de regarla sin prisas o con pausas, podrán comprobar lo benefactora que es, resolviendo situaciones de incertidumbres, de soledad y de "stress", independientemente del enriquecimiento de su bagaje cultural que nunca es suficiente y que por, lo tanto te hace partícipe de lo que pasa en el mundo.

De alguna forma los no lectores, viven con menos intensidad la vida, que como todos sabemos tiene posibilidades infinitas, claro es, si se sabe escudriñar en buenos libros, por otra parte, disponibles en Bibliotecas, Club de Mayores, etc. es cuestión de interés en leer. En una Tertulia Literaria de un Club de Mayores de Zaragoza hace unos años, la asistencia a la misma era numerosa, el éxito de lo que en ella se realizaba tuvo eco nacional y una periodista de un diario especializado en temas de mayores a nivel nacional concretamente ENTRE MAYORES editado en Vigo, Rocío García, en un artículo bastante extenso, decía que allí aparte de debatir sobre temas literarios se había conseguido hacer una verdadera TERAPIA DE LAS LETRAS, por los buenos resultados obtenidos entre los asistentes/as que habían tenido problemas de estrés, de soledad y que hasta su presencia en la tertulia habían estado cerradas o cerrados en sí mismos por falta de estímulos para vivir con cierto optimismo, puede decirse muchísimo sobre este tema, pero lo dejaremos para otros artículos de máximo interés para todos y muy principalmente para los Mayores que puedan sentirse solos.

Finalizaré citando un exlibris que dice:

UN HOGAR SIN LIBROS ES COMO UN JARDIN SIN FLORES

Movilidad motorizada

Desde ya hace algún tiempo los gobiernos de muchos países estudian y ponen en práctica soluciones, que en muchas ocasiones no están acordes con la problemática del "calentamiento global", pero que como consumidores de minerales fósiles las debemos de acatar y acatamos. Si es cierto que, en las grandes ciudades, la contaminación atmosférica es brutal, y exigen medidas correctoras urgentes, pero cabe una pregunta ¿Por qué no se han tomado estas medidas, hoy puestas en práctica, con anterioridad?, ya que, el "calentamiento global" no es nuevo. Como persona mayor me centraré única y exclusivamente en las bicicletas, patinetes y aquellos medios de transporte "no contaminantes", que invaden nuestras ciudades, con el consentimiento de sus respectivos Ayuntamientos y o autoridades. Como soluciones a la contaminación de las ciudades se han creado parques de bicicletas, con sus carriles bici bien diseñados, planificados y señalizados, poco después surgieron de la nada, y como setas, los patinetes eléctricos, ocupando lugares sin ningún control, ahora parece ser, que los quieren regularizar, ya veremos cuál es la solución. Todas estas medidas me parecen ge-

nial, pero con todas soluciones siempre hay discrepancias, y voy a basarme en ellas. ¿Por qué no semaforizan los carriles bici que discurren por el centro de las paradas de los buses? ¿Por qué en calles con carriles bici, lo utilizan al mismo tiempo que otros circulan por las aceras? En caso de accidente: ¿A quién reclamamos si el conductor se da a la fuga? ¿Por qué no obligan a matricular a todos estos vehículos como ya se hacía en los años 60? ¿Y un seguro obligatorio? O ¿Es mejor que sea Sanidad quién se encargue de los accidentados? Como viandantes, visitantes o residentes de las ciudades, creo que tenemos el derecho de poder transitar por las aceras sin tener que estar pendientes de las bicicletas, patinetes o cualquier otro tipo de vehículo con permiso para invadir nuestros espacios de tránsito u ocio, creo nos los hemos ganado, por favor respétenlos.

José Luis Gil





María Aladrén Rodrigo
Licenciada en psicología
mariaaladren@yahoo.es

UN POCO DE PNL

La programación neurolingüística (PNL) es un enfoque de comunicación, desarrollo personal y psicoterapia, establecido por Richard Bandler y John Grinder en California, Estados Unidos, en la década de 1970.

Es el arte y la ciencia de la excelencia y deriva del estudio de como las mejores personas en distintos ámbitos obtienen resultados sobresalientes.

Sus creadores estudiaron a varios genios de la comunicación y la terapia: Virginia Satir terapeuta familiar, Fritz Perls fundador de la terapia Gestalt y Milton Erickson gran hipnoterapeuta. De forma que modelaron como estos conseguían resultados exitosos en su manera de trabajar.

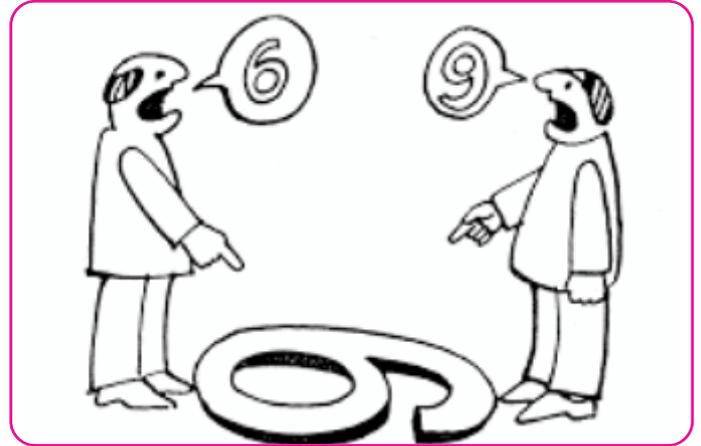
Las siglas PNL vienen de: “Programación” la intención de reprogramar comportamientos, creencias y procesos psicológicos; “Neuro” indica que todo comportamiento tiene su origen en una serie de procesos neurológicos; “Lingüística”, que responde a la noción de que todos estos procesos son expresados mediante un lenguaje verbal y corporal determinado.

Una presunción de la PNL es “El mapa no es el territorio” siendo el mapa la comprensión fragmentada que cada uno tenemos de la realidad, la cual es imposible conocer de una manera objetiva ya que vivimos según nuestra versión de ella. No abarcamos toda información presente a nuestro alrededor, primero tenemos los límites físicos, los sentidos nos permiten captar hasta cierto nivel (no detectamos los rayos infrarrojos, ni determinados rangos de sonidos) y segundo lo que percibimos pasa por filtros tanto internos como externos, culturales, sociales, familiares y educacionales. Un artista, un leñador y un botánico que caminan por el bosque, tendrán experiencias muy diferentes y se fijarán en cosas distintas.

El mapa no es el territorio, un plano de Zaragoza nos indica la ubicación del Tubo, pero indudablemente no es lo mismo que pasear por sus estrechas callejuelas, sumergirse en el bullicioso ambiente de un domingo soleado y entablar conversación saboreando un vino afrutado acompañado de una exquisita tapa de anchoa en Bodegas Almau.

Si te fijas en la imagen de arriba, observarás que para el hombre de la izquierda su mapa es el número seis, sin embargo para su compañero es el nueve, ¿quién está en lo cierto? Tú dirás que los dos, ya que estás viendo la situación desde otro punto de mira. Las posiciones perceptivas son los lugares desde los cuales cada uno ve su realidad.

La primera posición es la nuestra, es en la que vemos, oímos y sentimos a través de los sentidos. La segunda es la del otro, en la que nos acercamos al mundo de la persona



que tenemos enfrente y somos capaces de empatizar y ponernos en su lugar y la tercera es la del observador objetivo, distante, la que ve ambas de modo neutral.

Tener la capacidad de ser flexible y pasar de una postura a otra nos permite interactuar y comunicarnos adecuadamente con los demás. El uso exclusivo de la primera nos centra en el yo, en creer erróneamente que solo nosotros poseemos la razón, si estamos siempre en la segunda posición, pendientes más del otro, perdemos la conciencia de lo que nos ocurre y situarnos permanentemente de observador, nos lleva a distanciarnos, a actuar de manera mecánica como un robot y a no tomar parte.

Algunas presuposiciones de PNL son:

- El mapa no es el territorio.
- Ningún mapa es más real, verdadero o mejor que el mapa de otro.
- Todas las personas tienen su propio mapa del mundo.
- No es la realidad lo que limita a las personas, sino el uso que hacemos del mapa y la percepción a través de él.
- No es igual la realidad a la experiencia de la realidad de cada persona.
- Todas las personas tienen la capacidad de hacer sus propios mapas más efectivos y útiles.

Hasta aquí llega el artículo “Un poco de PNL”, ahora que has adquirido unos cuantos conocimientos, te pido que reflexiones sobre cómo es tu mapa del mundo, cuáles son tus filtros (creencias, juicios, valores), piensa en una persona con la que choques habitualmente e intenta ponerte en su lugar; y, por último, imagina una situación en la que hayas tenido un conflicto y posíciónate en las tres posturas. Para terminar te animo a que tu mapa vaya creciendo y enriqueciéndose con el de otros, cuántas más posibilidades y recursos generes más eficaz serás en aquello que quieras conseguir.



Ensalada casera



INGREDIENTES:

1 cogollo de lechuga
100g de gambas peladas
100g de atún en escabeche
12 olivas verdes rellenas
1 tarrina de queso de untar.
Salmón marinado, anchoas
Aceite de oliva, sal y pimienta.

ELABORACIÓN:

Cocer las gambas en agua con sal, y refrescarlas en agua fría. Lavar y cortar las hojas de ensalada en juliana, trocear las olivas y desmenuzar el escabeche, dejar escurrir lo máximo posible. En un bol colocar todos los ingredientes junto con el queso de untar, salpimentar y mezclar todo. En un plato colocar dos lonchas recién cortadas de salmón y encima, con ayuda de un cilindro, la mezcla de ingredientes, y para coronar, 2 anchoas y una oliva. Regar con un chorrito de aceite de oliva extra virgen y servir. Cómo marinar el salmón: en un recipiente colocar la misma cantidad de sal gruesa y azúcar, y unos 10g. de eneldo, mezclar todo muy bien. Disponer en el fondo del recipiente una capa de la mezcla y encima el salmón con la piel hacia arriba, cubrir el pescado con el resto de la mezcla, cerrarlo con plástico film e introducirlo en el frigorífico unas 36 horas. Pasado ese tiempo retirar el salmón de la mezcla, lavarlo bajo el chorro de agua, secarlo con un papel absorbente y listo para degustarlo.

Paletilla de cordero con patatas panaderas



INGREDIENTES:

1 paletilla de cordero, 1 cebolla, 3 patatas, 4 dientes de ajo, ¼ litro de vino blanco, 1 vaso de agua, 1 vasito de brandy, aceite de oliva, romero, pimienta y sal.

ELABORACIÓN:

Pedir al carnicero que trocee la paletilla, sin llegar a cortarla, en tres o cuatro trozos máximo. Precalentar el horno a 200°C. Untar la paletilla con aceite de oliva, salpimentarla y colocarla en una bandeja de hornear, con la piel en el fondo, junto con el agua, el vino blanco, los ajos sin pelar y romero picado. Introducir la bandeja en el horno y asarla durante 30 minutos. Cortar la cebolla en juliana, pelar las patatas y cortarlas en rodajas gruesas, (1cm de grosor). Pasados los 30 primeros minutos retirar la paletilla de la bandeja y colocar las patatas junto con la cebolla, y encima la paletilla con la piel hacia arriba; introducir nuevamente la bandeja en el horno y cocinar otros 30 minutos, regar varias veces la carne con el caldo y si es necesario añadir agua y vino. Terminado ese tiempo poner el gratinador del horno a unos 220°C, dar la vuelta a la paletilla y regarla con el brandy, dejar que se gratine 10 minutos, dar nuevamente la vuelta a la paletilla y dejar que se dore, por el otro lado, otros 10 minutos. Servirla cortada en trozos acompañados con las patatas panadera y regado todo con sus jugos.

Compota de manzana y piña



INGREDIENTES:

3 manzanas reineta.
2 rodajas de piña
2 cucharadas de azúcar.
Cáscara de 1 limón.
Canela.
Cerezas en almíbar.

ELABORACIÓN:

En una cacerola poner: ½ vasito de agua, 2 cucharadas de azúcar, la cáscara de un limón, sin la parte blanca, ½ ramita de canela y las manzanas peladas, troceadas y sin pepitas; dejar cocer a fuego suave y con la cacerola tapada unos 15 minutos, hasta que se ablanden. Una vez cocidas las manzanas incorporarlas al vaso de la batidora junto con la cáscara de limón y las dos rodajas de piña; batir todo hasta conseguir una crema consistente, ni muy clara ni muy espesa, pasar la crema por un rallador para eliminar posibles pieles. Repartir la compota en recipientes, espolvorear un poco de canela por encima, decorar con las cerezas y una ramita de hierba buena, 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



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