





2019











Números 82 a 99

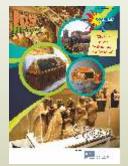
























Número 100



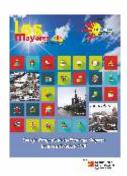


Colabora:







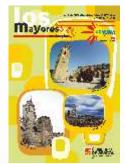








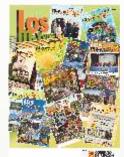








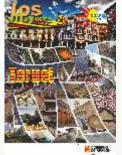




Especial **Número**





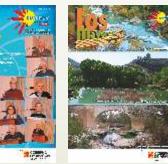


























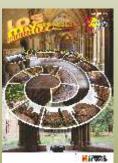












Números 28 a 54

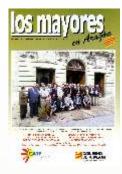






















































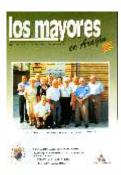






Números 1 a 27





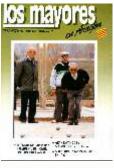


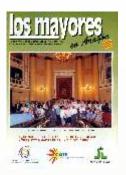


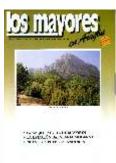








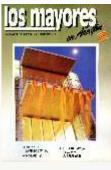














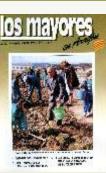






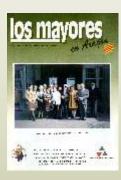


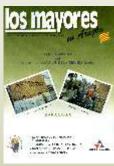






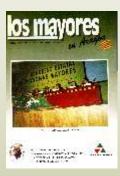








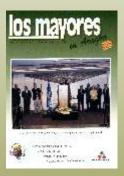
















o puedo dejar de agradecer la oportunidad que me da el Consejo Aragonés de Personas Mayores (Coapema) de poder dirigirme al 20% de la población aragonesa. Más de 263.000 asociados formáis parte de este Consejo, un ente público que pretende poner voz a nuestros mayores a través de asociaciones y entidades distribuidas por todo nuestro territorio.

Coapema os sirve de altavoz para vuestras reivindicaciones, de interlocutor con las administraciones y con la sociedad, de motor para desarrollar vuestro proyecto de vida. El Gobierno de Aragón ha demostrado en esta legislatura que sabe escuchar y atender a los mayores. Y no podía ser menos porque fuisteis vosotros los que construisteis la sociedad en la que vivimos, los que forjasteis la democracia y la libertad de la que hoy disfrutamos todos.

Uno de nuestros compromisos cuando accedimos al Gobierno hace casi cuatro años fue poner en el centro de nuestra política a las personas y, en especial, agradecer a los mayores todo lo que hicieron por nosotros en el pasado. Qué mejor forma de dar las gracias que poniendo

Javier Lambán Montañés PRESIDENTE DEL GOBIERNO DE ARAGÓN

en marcha políticas que permitan a nuestros mayores conservar su autonomía y disfrutar de esa segunda juventud.

El Instituto Aragonés de Servicios Sociales ha sido el interlocutor con vosotros, el organismo que se ha encargado de restaurar el desmantelamiento que sufrieron los servicios sociales en la pasada legislatura y que vosotros, como tantos otros, sufristeis.

A lo largo de estos cuatro años hemos conseguido dar la vuelta a la aplicación de la Ley Dependencia, pasando de 17.000 dependientes atendidos a los casi 30.000 que ahora reciben prestaciones o servicios. Hemos puesto en marcha servicios como la teleasistencia o la ayuda a domicilio para dependientes y el Programa de Promoción de la Autonomía Personal, una herramienta fundamental para evitar que los mayores pasen a ser dependientes.

Hemos incrementado en 800 plazas el acuerdo marco de plazas residenciales concertadas y hemos fomentado el envejecimiento activo por todo el territorio, llevando este programa a 80 pueblos de menos de 2.000 habitantes que antes no lo tenían.

El Gobierno que presido nunca ha olvidado que Coapema es el mejor interlocutor para hablar y diseñar políticas para los mayores. Por ello, quisimos contar con vuestra opinión para diseñar nuestra "Estrategia de atención a los mayores".

Y no solo eso, durante esta legislatura, hemos puesto en marcha programas novedosos u otros que fueron suprimidos por los recortes derivados de la crisis económica. Así, 500 mayores aragoneses han podido disfrutar de los beneficios del Programa de Termalismo Social desarrollado por el IASS, Balnearios de Aragón y Coapema.

Vuestro programa "Abandonando la soledad", incluido en la estrategia del Gobierno de Aragón, ha llevado a los centros del IASS información y sensibilización sobre el problema de soledad en los mayores y consejos para combatirla.

Todos y cada uno de los programas y servicios que hemos puesto en marcha han cumplido un doble objetivo, trabajar por vuestro bienestar y crear empleo por todo nuestro territorio, para vuestros hijos e hijas, para vuestros nietos y nietas. Porque vosotros mejor que nadie sabéis lo dura que ha sido la crisis, porque muchos habéis tenido que ayudar a vuestras familias a afrontar momentos difíciles.

Gracias de nuevo a todos y especialmente a Coapema, que muy pronto cumplirá su 30 aniversario y lo hará trabajando por los suyos, por los mayores, por nuestros mayores.

EDICIÓN ESPECIAL

Núm. 100

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:

- 100 PORTADAS

Redacción:

- José Luis Gil
- Carmen Checa
- Elov López
- Daniel Villagrasa

Coordina:

- Elvira Benabarre admon@coapema.es

COLABORAN:

Fotografía:

- Coapema

Colaboran:

- Javier Lambán Montañés
- Carmen Sánchez
- Ángel Dolado
- Jesús Giménez
- Cheles Cantabrana
- Fco. Javier Iriarte
- Mash
- Carmen Checa
- Daniel Villagrasa
- Raquel Dargallo
- Juani Gómez
- Ma José Martín Lázaro
- Francisco Morales
- Eloy López Gurría
- María Aladrén Rodrigo
- José Luis Artero Felipe
 Digna Mª Royo
- Luis Picó Landívar
- Irene Fca. Baños Gómez
- Mª Pilar Clavería
- Mónica Herrero Martínez
- Dr. Javier Tisaire
- José Luis Gil Serrano

Edita y comercializa:

VITALPLUS

-consultores-

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

pdonoso@vitalplusconsultores.com Información:

Pascual Donoso 669 817 249

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

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

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

Editorial

Nuestra Revista Los Mayores de Aragón ha llegado a su número 100, lo que supone una gran satisfacción, y por ello que debemos darnos la más grande de todas las Enhorabuenas y compartirla con todas las Asociaciones y personas que formamos COAPEMA.

No podemos por menos de recordar a sus creadores, a los que queremos manifestar nuestro agradecimiento y dedicar la mejor de nuestras felicitaciones, y a todos los que contribuyeron a su fundación y decidieron valientemente la publicación y puesta en marcha de la Revista.

También un recuerdo especial para los que como redactores, escritores, colaboradores o simplemente lectores, han contribuido en el pasado y seguimos contribuyendo en el presente a enriquecerla con nuestra participación de una u otra manera.

Nuestra Revista a modo de joyero guarda con esmero aquellos momentos de nuestras vidas, que desde su número 1 ha recogido, recoge y seguirá recogiendo.

Entre sus páginas hay muchas experiencias contadas, son muchas las vivencias en ella plasmadas, los entrañables recuerdos, las celebraciones, y icómo no! a veces, también, parte de los momentos emotivos, de nostalgia y de tristeza, donde hemos podido depositar nuestro pensam<mark>i</mark>ento como en u<mark>n</mark> pequeño muro

El éxito y la calidad de la Revista de los Mayores de Aragón con su número 100, plueba su extraordinaria Salud y su Longevidad, que son presagio de un magnífico futuro, d<mark>onde</mark> podamos seguir confiando nuestros escritos y disfrutar de su lectura, y donde, como le pasaba a Don Quijote, vivi<mark>r</mark>emos nuestras aventuras y desventuras

Nos felicitamos todos por la Revista número 100. iiiAdelante!!!

Sumario

 EDITORIAL SALUDA. Carmen Sánchez. Delegada del Gobierno de España en Aragón ACUERDOS Y CONVENIOS. Coapema y el Teléfono de la Esperanza SALUDA. Ángel Dolado. Justicia de Aragón ACUERDOS Y CONVENIOS. Coapema y Dinópolis NOTICIAS. Entroga do Promios. Cuarto Pilar IASS. 	5 6 7 8 .10 .11 .13 .S.y .14
SALUDA. Ángel Dolado. Justicia de Aragón ACUERDOS Y CONVENIOS. Coapema y Dinándia	7 8 .10 .11 .13 .25 y .14 .17
SALUDA. Angel Dolado. Justicia de Aragon ACUERDOS Y CONVENIOS. Coapema y Dinópolis NOTICIAS. Entroga do Promios. Cuarto Bilar IASS.	.10 .11 .13 .5 y .14 .17
NOTICIAS Entroga do Promios Cuarto Pilar IASS	.10 .11 .13 .5 y .14 .17
* INCHERA, LITTEUA DE FIETHOS, CUALTO FILATIFADO	.11 .13 .25 y .14 .17
SALUDA. Jesús Giménez. Expresidente de COAPEMA	.13 25 y 14 17
TarjetaPREMIUMCoapema. Fundación Excelentia	14 17
 NOTICIAS. Entrega de Premios. Cuarto Pilar IASS. SALUDA. Jesús Giménez. Expresidente de COAPEMA. TarjetaPREMIUMCoapema. Fundación Excelentia. TarjetaPREMIUMCoapema. Centro Comercial abierto. Teruel. Aso de Comerciante Empresarios de La Muela. CONCIENCIACIÓN. Necesitamos un Plan Nacional de Alzheimer. 16, NUESTROS MAYORES. Luis Balla Párez. 	17 10
Empresarios de La Muela	10
NUESTROS MAYORES. Luis Bella Pérez	
AGENDA COAPEMA. PASATIEMPO	20
OPINIÓN. La globalización es también para mím	.22
SERVICIOS SOCIALES. Arade	
 Y LLEGAMOS A LOS 100	.24
 COAPEMA EN IMAGENES25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, NUESTRAS ASOCIACIONES. Club de Mayores "San Marcos" Fuentes Claras 	
 PREVENCIÓN de dependencia, promoción de autonomía y apoyo psicosocial38, 	
SALUD. Javier Franco, Audiólogo protésico	40
RELATOS. Melómanos	.41
TRABAJO SOCIAL. La Dependencia, proceso	43
MENTE SANA. Dependencia y procesos neurológicos, su valoración PELATOS. Sala hay gua sabar asparar.	44
RELATOS. Solo hay que saber esperar. PSICOLOGÍA. La Muerte	
EL ABOGADO RESPONDE. Cien números y miles de amigos	49
 TURISMO ARAGONES. Ruta Corazón del Moncayo	51
NOMBRES Y PERSONAS. Elvira Hidalgo OPINIÓN. Verdad o mentira	.52
OPINION. Verdad o mentira PACINION APIEDTA III III III III III III III III III I	.53
PAGINA ABIERTA. Una sutil presencia. Elegía a mis padres URBOS Los Austria: El vuelo del áquilla.	.54
 LIBROS. Los Austria: El vuelo del águila NUTRICIÓN. Siempre es buen momento para cambiar de hábitos 	56
SALUD. Estudio médico clínico de Happylegs	
CON MUCHO GUSTO	.58

Carmen Sánchez DELEGADA DEL GOBIERNO DE ESPAÑA EN ARAGÓN



omo delegada del Gobierno de España en Aragón supone un gran honor dirigirme a todos vosotros a través de las páginas de esta revista en una edición tan especial. Durante más de 25 años y cien números, "Los mayores en Aragón" ha sido un altavoz de vuestras necesidades y demandas, y se ha convertido en cronista de excepción de vuestras numerosas actividades, inquietudes y la ilusión que ponéis en todo lo que lleváis a cabo.

Quiero con estas líneas haceros saber que os considero parte fundamental de la sociedad aragonesa y os animo a seguir participando activamente. Vuestra experiencia y sabiduría es un tesoro que debemos valorar y conservar. Desde las instituciones hemos de asumir el compromiso de preservar vuestro legado y que no caiga en el olvido el enorme sacrificio que habéis realizado para sacar adelante a vuestras familias en momentos muy difíciles de la historia de este país. No hablo solo de tiempos pasados, los mayores sois en la actualidad un pilar fundamental en vuestro entorno, como ha quedado evidenciado en estos años de profunda crisis en el que habéis sido sustentadores de vuestras familias. Tengo muy claro que, si los mayores paráis, el mundo se para.

Sin embargo, soy consciente de que en estos últimos tiempos os habéis sentido abandonados por las instituciones. Desde aquí quiero mostraros mi admiración y aplaudir el coraje que os animó a salir a las calles para defender vuestras pensiones y el futuro de vuestros hijos y nietos. Una sociedad justa no podía hacer oídos sordos a vuestras reivindicaciones ni consentir que sus mayores fueran cada vez más pobres.

Por eso, desde mi responsabilidad al frente de la Delegación del Gobierno de España en Aragón, he de confesaros que uno de los días más satisfactorios que he vivido ha sido poder anunciar la subida de las pensiones, lo que permitirá a 280.000 aragoneses ver incrementada su pensión como mínimo en un 1,6% (pensiones contributivas) y en un 3% (pensiones mínimas y no contributivas). Es un compromiso del actual Gobierno de España defender y proteger vuestra calidad de vida, y que en esta etapa disfrutéis al máximo de un bien merecido tiempo de tranquilidad, sin sobresaltos. Otras medidas incluidas en el proyecto presupuestario que se presentó en enero también son muy importantes para vuestro día a día como la eliminación progresiva del copago farmacéutico, el aumento de las ayudas a la dependencia y recuperar la cotización para los cuidadores no profesionales, toda una declaración de intenciones de este Ejecutivo para el que vuestro bienestar es prioritario.

El pasado mes de diciembre en el que celebramos el 40 aniversario de nuestra Constitución tuve el placer de recibir en la Delegación del Gobierno a varios grupos de mayores que pudieron conocer en primera persona las instalaciones y los servicios que se ofrecen al ciudadano, como la tramitación para los viajes del Imserso que seguro más de uno habéis solicitado. Como también tuve ocasión de comentar con vuestro presidente, os quiero reiterar que mi despacho está siempre abierto para vosotros y en próximas jornadas de puertas abiertas estáis por supuesto invitados a la que también es vuestra casa. Un abrazo a todos.







COAPEMA y el TELEFONO de la ESPERANZA en ARAGÓN UNEN ESFUERZOS en sus OBJETIVOS COMUNES

Alberto Hernández Díaz, presidente de la Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza con sede en Aragón y Fco. Javier Iriarte Irurzun, presidente de COAPEMA, se encargaron de llevar a efecto la firma de un convenio de trabajo conjunto, cuyo propósito principal está basado en el logro de objetivos comunes, iniciando unas líneas de gestión y colaboración mutuas, que van a permitir la realización de actividades conjuntas de formación, intercambio de experiencias, asesoramientos y fomento del voluntariado, que puedan redundar en beneficio de ambas partes, de manera especial en lo concerniente a la promoción y concienciación de las buenas prácticas en el trato a las personas mayores.

La Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza con sede en Aragón, -ASITES- es una organización no gubernamental de voluntariado, que ofrece, de manera gratuita, anónima y especializada, un servicio permanente de ayuda y orientación por teléfono las 24 horas del día, todos los días del año, cuyo objetivo principal es abordar de forma urgente las situaciones de crisis a personas y familias, así como atención presencial y profesionalizada en sede, a través de un equipo de profesionales: psicólogos, abogados, trabajadores sociales y orientadores familiares voluntarios.

ASITES cuenta con un Centro de la Asociación con sede en Zaragoza, cuyo ámbito territorial de actuación comprende la Comunidad Autónoma de Aragón, que será, en todo caso, el obligado por lo acordado en el presente Convenio y desde el que se atenderán y prestarán los servicios que se establecen en el mismo.

Ángel Dolado JUSTICIA DE ARAGÓN



Siempre es motivo de satisfacción comprobar como una publicación alcanza su número 100, pues quiere decir que ha aprobado y con nota la valoración de sus lectores.

Pero en esta ocasión la satisfacción es doble, pues se trata de la revista que divulga y difunde las actividades de nuestro Consejo Aragonés de Personas Mayores

Lo cual nos indica que este organismo aragonés ha cumplido con creces los objetivos que llevaron a su creación en 1990.

Creo firmemente que un buen termómetro de la excelencia de una sociedad es ver de que forma trata a sus mayores y sus menores, que son al mismo tiempo dos colectivos vulnerables a los que hay que proteger y cuidar, y el mejor patrimonio que tenemos como pueblo.

Así lo afirmé hace un año cuando tomé posesión del cargo, y señalé especialmente a menores y mayores como los colectivos en los que más quería marcar mi actividad como Justicia.

Y con esa dualidad en su tratamiento; como aragoneses que pueden ser vulnerables, y con una especial incidencia en aquellos que viven en soledad de una forma no voluntaria estamos trabajando de forma intensa en estos meses a través de los que hemos dado en denominar Mesa del Justicia.

Coordinar voluntades y unir experiencias para lograr una cohesión territorial que unifique los servicios y prestaciones que nuestros mayores en soledad deben tener a su disposición, y en este apartado quiero destacar y agradecer las aportaciones y la participación en esta Mesa de COAPEMA.

Igualmente, y como Justicia, dije y me reafirmo, que nuestros mayores, nuestros profesionales eméritos, son un valor tangible de la sociedad y herramientas fundamentales para esta Institución como expertos en sus materias y con quienes estamos contando y lo vamos a seguir haciendo en el futuro.

Nuestros mayores no solo deben saber que van a estar protegidos por El Justicia, sino que queremos que sean una parte importante y activa en su funcionamiento.

Felicidades por los 100 números de "Los Mayores en Aragón", y ánimo y constancia en vuestra labor representativa y aglutinadora del buen hacer de cuantas entidades agrupáis.

Ciencia y Diversión para todas las Edades







Coapema ha firmado un acuerdo con Dinópolis para que, con la TarjetaPREMIUMCoapema, puedan visitarlo toda la familia.

Un 15% de descuento para el portador de la TarjetaPREMIUMCoapema y TRES acompañantes más. En cualquier tipo de entrada, excepto el Bono de Temporada.

ADEMÁS, las asociaciones de COAPEMA podrán beneficiarse de un precio especial para grupos de personas mayores de 60 años de tan solo 9 euros, para disfrutar del apasionante mundo de la Paleontología y del mundo de los dinosaurios en un parque 'Único en su especie', como es Dinópolis, el parque principal ubicado en la capital y principal motor turístico de la provincia de Teruel.

Por tanto, aquellas entidades de mayores que estén interesadas en visitar este centro de ocio y ciencia turolense, deberán ser grupos compuestos de un mínimo de 20 personas, (consiguiendo una entrada gratuita por cada veinte de pago) y realizar la reserva del grupo con al menos un día de antelación a la fecha prevista de la visita. Asimismo, dicho acuerdo es extensible a los precios de los menús ofertados para dichos grupos senior. De esta manera, los asociados a COAPEMA podrán disfrutar de 3 tipos de menús** a un precio reducido:

1.-Menú Bocadillo Grupos: Bocadillo a elegir, patatas fritas, una bebida y postre. Precio: 7,50€.

2.- Menú A de 2 platos Grupos: Primer y segundo plato a elegir, pieza de pan, una bebida y postre.

También, se puede optar por el menú de sugerencia del día, según disponibilidad y hasta agotar existencias. **Precio 13,50€.**

3.- Menú Hamburguesa Grupos: Con patatas fritas, una bebida y postre. Precio 7,50€.

**De este modo, si el grupo contrata menú, por cada 20 menús de pago se les entregará un menú gratis, siendo este igual al tipo de menú elegido por la mayoría del grupo.

Igualmente, aquellos grupos senior interesados en visitar cualquiera de las otras sedes de Dinópolis ubicadas en distintas localidades de la provincia de Teruel, podrán disfrutar de una tarifa especial de 2 euros por persona y por cada sede elegida. Teniendo la oportu-

nidad de descubrir las exposiciones que cada uno de ellos alberga con fósiles, piezas, reconstrucciones y réplicas de gran relevancia científica.

INHÓSPITAK: Situado en la localidad de **Peñarroya de Tastavins**. A 190 Km. de Teruel.

LEGENDARK: Situado en la localidad de **Galve**. A 55 Km. de Teruel.

REGIÓN AMBARINA: Situado en la localidad de **Rubielos de Mora**. A 55 Km. de Teruel.

BOSQUE PÉTREO: Situado en la localidad de **Castellote**. A 120 Km. de Teruel.

MAR NUMMUS: Situado en la localidad de **Albarracín**. A 38 Km. de Teruel.

TITANIA: Situado en la localidad de **Riodeva**. A 42 Km. de Teruel.

VALCARIA: Situado en la localidad de **Ariño**. A 125 Km. de Teruel.

Toda la información la encontrarás en la web: www.dinopolis.com o en el tel.: 978.617.715





Nosotros, a todo lo que hacemos lo llamamos "la Caixa"

"la Caixa" es una fundación. La Fundación es "la Caixa".

Impulsamos más de 50.000 actividades de las que se beneficiaron más de 12 millones de personas el pasado año.

Luchamos contra la pobreza y la exclusión social, cuidamos de las personas mayores y de los enfermos, generamos empleo, promovemos la investigación médica, ponemos la cultura al alcance de todo el mundo y trabajamos para mejorar la educación.

Todo, para construir un futuro mejor y con más oportunidades para quienes más las necesitan.

La primera fundación privada de nuestro país y una de las más importantes del mundo.

Entrega de los Premios Cuarto Pilar del IASS



Con fecha 20 de febrero tuvo lugar en Zaragoza la segunda edición de los Premios Cuarto Pilar, organizado por el Instituto Aragonés de Servicios Sociales, cuyo objetivo es reconocer el trabajo que llevan a cabo, tanto los trabajadores como los usuarios del sistema público de servicios sociales, y premiar aquellas iniciativas innovadoras para el conjunto de los participantes en el sistema.

En primer lugar, se entregaron dos premios extraordinarios: a Lorenzo Martín Retortillo y María Patrocinio Las Heras Pinilla, por su intervención para modificar el proyecto constitucional y cambiar el concepto de beneficencia por el de asistencia social, base jurídica imprescindible para la construcción del Sistema Público de Servicios Sociales.



Foto de familia de galardonados y autoridades, entre las que se encontraban, acompañando a Javier Lambán, la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Ana Lima; la consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, María Victoria Broto, y el gerente del IASS, Joaquín Santos, entre otras. Asimismo, llenaron la sala Mozart del auditorio, trabajadores y usuarios de los centros de servicios sociales, representantes de los grupos parlamentarios y de las entidades y empresas, que colaboran habitualmente con el IASS.



A continuación y en la modalidad de servicios administrativos, se premiaron a las secciones del Ingreso Aragonés de Inserción de las tres provincias y la sección de Tutelas de Adultos de Huesca, por su programa de apoyo a administraciones y familias, en el proceso de incapacitación judicial de adultos.

En la modalidad de centros: a los trabajadores del Centro de Atención a la Discapacidad CAMP-CADI, por su implicación en las actividades de ocio y tiempo libre del centro.

Como usuarios del IASS: a las personas voluntarias de los Hogares de Personas Mayores por su trabajo desinteresado; y al equipo de fútbol sala Galachos United, del Centro de Educación e Internamiento por Medida Judicial de Juslibol, destacando especialmente su deportividad.

En la modalidad de Empleados de la Administración local fue galardonada la comarca de Ribagorza, por el trabajo en su orden de urgencias sociales de la comarca. Un trabajo pionero en Aragón.

En cuanto a Empleados de entidades sociales o privadas de centros concertados, recibieron el premio: los trabajadores del centro de Atención Temprana Carlos López Otín de Sabiñánigo, por crear con recursos propios, implicando a familias; y a los empleados de Adcara por su trabajo en el área de menores, consiguiendo importantes éxitos en algunas de las intervenciones más complicadas.

Cadis fue reconocida por su capacidad de coordinación, junto con las entidades que colaboran en la atención a los menores extranjeros no acompañados.

La Diputación Foral de Vizcaya fue la que recibió, en esta ocasión, el premio a la administración pública no aragonesa, por el trabajo que está desarrollando al servicio público de inserción social.

Y el premio a la mejor investigación: Ana Sánchez Fumanal recibió este galardón por su trabajo: "Herramienta de evaluación para el Servicio de Promoción de la Autonomía Personal Avanzar versión PAP".



LOS MAYORES EN ARAGÓN. La voz y la imagen de las personas mayores.

Jesús Giménez Bartet Presidente de la Asociación de Mayores y Amigos de Zaragoza.

Invitado por la redacción de "los Mayores en Aragón" a participar en la edición del número 100, me satisface dedicar unas palabras a quienes y con quienes pasé grandes momentos en mi paso como presidente de una gran entidad como es el Consejo Aragonés de las Personas Mayores.

He de reconocer que COAPEMA marcó un antes y un después en la dedicación por la acción social que continuamente me ha conmovido y que todavía me conmueve.

Cuando en el 2009 tomé las riendas de una entidad que había sido conducida por quien fue su presidente durante casi veinte años no fue tarea fácil, sus cimientos estaban tan consolidados que, afortunadamente, en muchas ocasiones ya encontramos desbrozados los caminos a seguir. Eso sí, con el aire personal de una comisión permanente renovada casi en su totalidad.

Desde entonces, informados y orientados por el personal laboral y colaborador que allí nos encontramos, nos fuimos poniendo al día en las actividades del COAPEMA; y cuando tuvimos en nuestras manos la revista, no tuvimos ninguna duda en mantener lo que venía siendo el punto de unión entre el Consejo y las personas mayores en todo el territorio aragonés.

Las páginas de "Los Mayores en Aragón" engloban un sinfín de noticias y actividades, artículos profesionales, opinión de nuestros mayores e historias de personas o instituciones y eventos, más o menos multitudinarios y conmemorativos.

Personalmente, me siento especialmente orgulloso de haber contribuido a la celebración en 2015 del XXV Aniversario de COAPEMA, en el que más de 1000 personas estuvimos reunidas en el Teatro Principal de Zaragoza acompañados por las principales autoridades aragonesas del momento; la que fuera presidenta del Gobierno de Aragón, presidentes de las diputaciones provinciales de Zaragoza, Huesca y Teruel y, los alcaldes de las tres capitales de provincia. Así lo recogieron los medios aragoneses y otros nacionales; y, como no podía ser de otra manera, nuestra revista "Los Mayores en Aragón"



Sirvan pues estas líneas para desearle larga vida a una publicación que sin duda llena su espacio a nuestros mayores, sobre todo a aquellos de localidades más pequeñas, donde todavía no es posible "estar conectado" y continúa estando presente el trato humano para dar los buenos días mirándose a los ojos o recibir noticias a través de un teléfono de mesa; o sobre un papel, nunca mojado.

Mi más sincero reconocimiento y agradecimiento también al personal laboral de COAPEMA, tres personas que demuestran a diario la responsabilidad, el respeto a los demás y el buen hacer; sin poner barreras a quienes pasamos por ahí.

Un fuerte abrazo para todos.



Cada día más fácil

Teleasistencia, ayuda a domicilio, centro de día, plaza residencial, servicios de promoción de la autonomía personal o prestaciones económicas. De esta manera, la vida de las personas dependientes y sus cuidadores es más fácil. Y aún haremos más. Por eso, en el IASS nos planteamos siempre nuevas y mejores maneras de realizar las cosas, para que todas las personas puedan recibir la asistencia que necesitan desde el primer momento.





Relajación, salud y buen comer... abrazados por la Sierra de Arcos

Desde 5 noches. Pensión completa, terapia acuática todos los días, circuito termal guiado y acceso libre a la zona termal mañanas y tardes, programas de prevención de la salud y estado de su piel y tratamientos incluidos. Consulta nuestra opción de transporte gratuito desde Zaragoza.

Disfruta también de un ¡menú especial degustación incluído!











No lo pienses más ¡Llama ya! Te lo está pidiendo el cuerpo. Desde 340€ por persona.



Todo ello según la valoración, seguimiento e informe de nuestro médico especialista en Hidrología e Hidroterapia.







Aunque ya es efectivo desde hace algún tiempo, los presidentes de Fundación Excelentia y COAPEMA, don Javier Martí y don Fco. Javier Iriarte, respectivamente, formalizaron su acuerdo de colaboración con la **TarjetaPREMIUMCoapema**, con la que sus titulares podrán adquirir con un **50** % **de descuento**, las entradas a los conciertos que la Fundación Excelentia organice en el Auditorio de Zaragoza

Y qué mejor marco para realizar su firma que el propio Auditorio, donde tienen y tendrán lugar los conciertos Excelentia., mientras sonaban los acordes del gran concierto para toda la familia titulado "Hollywood en Navidad", y con el que se celebró la Gran Gala de Reyes Magos el 4 de enero pasado.

La Fundación Excelentia es una fundación privada sin ánimo de lucro que desarrolla sus actividades en el campo de la cultura.

Nace para contribuir a la promoción del patrimonio lírico musical e impulsar la creación y representación de las artes musicales en todas sus variedades adoptando y aunando las iniciativas necesarias para que se cultiven en libertad y perfeccionamiento permanentes. Son objetivos primordiales de la Fundación la difusión y divulgación de la música y el cultivo de nuevos valores musicales

En su búsqueda comprometida a través del arte y consciente de que la música es un lenguaje para la paz, la Fundación Excelentia desea transmitir a través de su trabajo los valores universales de la armonía y la escucha que tanto ennoblecen al ser humano.

Para este 2019 están previstos varios conciertos en Zaragoza, en los que se mezclarán distintos géneros de la música española e internacional, y destinados a todo el público.

· CONCIERTOS EXCELENTIA·

BANDAS SONORAS DE CINE • ÓPERA Y ZARZUELA

AUDITORIO DE ZARAGOZA



6 abril • 20:00h

CUATRO GENIOS DE HOLLYWOOD: MORRICONE, SILVESTRI, ZIMMER, HORNER

El 6 de abril no te pierdas un homenaje a 4 grandes compositores de bandas sonoras de cine: Ennio Morricone, Hans Zimmer, James Hornes y Alan Silvestri. Un recorrido por las películas más famosas y sus bandas sonoras como Forrest Gump, EL Rey Leon, Leyendas de Pasión o La Misión.

ROYAL FILM CONCERT ORCHESTRA • Director: Fernando Furones

MORRICONE: Los Intocables • Erase una vez en america • El bueno, feo y el malo La Misión • Cinema Paradiso • La Califfa

HORNER: Leyendas de Pasión • Titanic • Braveheart • Avatar

ZIMMER: Inception • El Caballero Oscuro • Interstellar • El Rey León • Madagascar **SILVESTRI**: Captain America • Forrest Gump • Regreso al Futuro • Los Vengadores

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





Como consecuencia del Convenio de colaboración con CEMCA, nuestro vicepresidente, Teodoro Corchero, como coordinador del programa TarjetaPREMIUMCoapema, se ha puesto manos a la obra, con la colaboración de otros miembros de la Comisión Permanente, en la obtención de acuerdos y compromisos con las asociaciones de comerciantes de Aragón, tanto locales, comarcales o provinciales.

Tanto es así que:



 En Teruel el CENTRO COMERCIAL ABIERTO (CCA), del que forman parte más de CIEN establecimientos, ha llegado a un acuerdo con el Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA), una entidad que aglutina a más de 240.000 jubilados, agrupados en 240 asociaciones, mediante el cual varios de nuestros establecimientos asociados ofrecen sus productos y servicios a unos precios rebajados



y lo que es más importante, una atención personalizada y adecuada a su edad. Establecimientos como Garza, la Clínica dental Mª José Mur y Librería Balmes ya se han sumado a esta iniciativa. Con otros muchos seguimos manteniendo contacto y os avisaremos en cuanto hayamos concretado el Acuerdo, que será en breve.

• En la Muela, José Luis Gil, Secretario de Coapema dio por cerrado el capítulo de negociaciones con la ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES Y EMPRESARIOS (ACES) de la localidad, llegando al acuerdo de colaboración para facilitar establecimientos interesados en la TarjetaPREMIUMCoapema que ayuden a reducir los gastos de un colectivo, a veces, tan desfavorecido. Más de 10 establecimientos ya está adheridos. En la firma estuvieron presentes por parte de ACES el presidente Raúl López Aured y el vicepresidente, David Pérez Vecino; por parte de la Asociación de la 3ª Edad "San Antonio de Padua", el presidente Enrique Fortado Gonzalez, la vicepresidenta, Pilar Gimeno Gimeno y por parte de COAPEMA su secretario, José Luis Gil Serrano.



• En Calamocha y con la Asociación de Comerciantes e Industria (ACIC) mantuvimos una reunión de trabajo también, con el objeto de la firma de un Acuerdo que beneficiara a los titulares de la Tarjeta Premium de COAPEMA y a los comerciantes/industriales de la localidad. Dicho acuerdo estará vigente cuando esta revista vea la "luz". Mantuvieron dicha reunión por nuestra parte el miembro de la Comisión Permanente y Presidente de la Asociación 3ª Edad, Jub. y Pens. de Calamocha-Jiloca Alfredo Relancio y nuestro Vicepresidente Teodoro Corchero con la dirección de la citada Asociación.

Continuamos los contactos, conversaciones y reuniones con las diferentes Asociaciones de Comerciantes con objeto de la firma de Acuerdos.

Si en tu localidad tienes una y quieres que lo hagamos sólo tienes que ponerte en contacto con nosotros.

¡¡¡Seguro que lo firmaremos¡¡¡



APRENDE CON NOSOTROS DESDE TU PROPIA CASA



VÍDEOS GRABADOS

Más de 150 horas de formación



EMISIONES EN DIRECTO

A través de Internet todas las semanas



TEMÁTICAS

Tecnología, ocio, salud y mucho más

Entra en:

www.canalsenior.es/revista



Para Centros, Telecentros o Asociaciones



Canal Sénior pone a disposición de lu centro u organización un gran número de recursos formativos y la posibilidad de realizar actividades presenciales en tus instalaciones totalmente gratuito.

Solicita tu sesión demostración para entidades en:

www.canalsenior.es/centros

También puedes contactar con nosotros en:



L Teléfono: 917 703 783



email: info@canalsenior.es

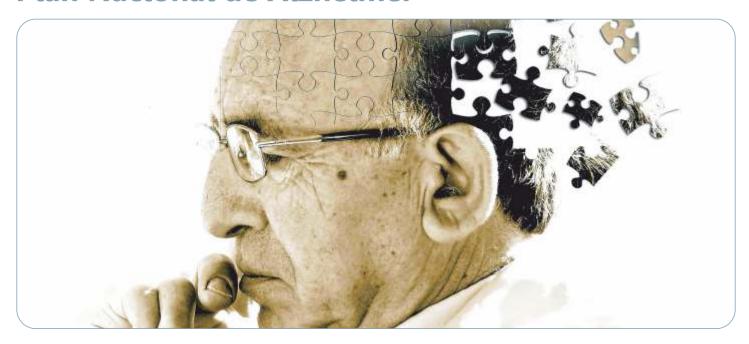
Par TIC ipa! CanalSénior



Cheles Cantabrana Presidenta de CEAFA

Confederación Española de Asociaciones de Familiares de personas con Alzheimer y otras demencias

Necesitamos un Plan Nacional de Alzhéimer



Hace unos días tuvimos noticia de que Roche ha detenido dos ensayos clínicos en etapa tardía de su medicamento Crenezumab, para tratar la enfermedad de alzhéimer, después de varios fracasos que les ha llevado a concluir como poco probable que el fármaco alcance su objetivo principal. Este fracaso en la investigación sobre alzhéimer se une al de otros laboratorios en los últimos tiempos: Pfizer, Lilly, Astra-Zeneca o Johnson&Johnson, tras invertir miles de millones en tratamientos fallidos, anunciaban que ponían fin a sus líneas de investigación para centrarse en otras áreas.

No voy a entrar en el debate, retomado a la luz de lo fracasos, de si se ha seguido un camino de investigación correcto durante el último cuarto de siglo porque no me corresponde a mí hacerlo. Sí me corresponde, por el contrario, como presidenta nacional de una entidad, CEAFA (Confederación Española de Alzheimer), que aglutina más de 300 asociaciones de familiares de personas con alzhéimer y otras demencias y 19 federaciones autonómicas, y que proporciona prestaciones y servicios específicos a más de 200.000 familias cada año, reivindicar el trabajo de las asociaciones de familiares para aliviar las consecuencias de la enfermedad en personas, familias y sociedad a falta de una píldora mágica que lo haga.

Hasta que exista un fármaco que abra algo de luz en la lucha contra la enfermedad, las terapias no farmacológicas son la mejor forma de ralentizar el avance del alzhéimer una vez se ha diagnosticado. Entendemos por terapias no farmacológicas cualquier intervención no química, que se base en una teoría contrastada y que se pueda replicar con resultados que produzcan beneficios relevantes en los pacientes o los cuidadores. Este tipo de intervenciones no

van dirigidas a curar sino a aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y de sus familias.

El propio Centro de Referencia Estatal del Alzhéimer (CRE) de Salamanca proclama que "las investigaciones han demostrado que las terapias no farmacológicas pueden ser tan efectivas, o incluso más en algunos casos, como el uso de fármacos para mejorar la calidad de vida de las personas con demencia y sus cuidadores, y para el tratamiento de algunos de los principales síntomas de esta enfermedad".

Son muchas y muy diferentes las terapias no farmacológicas que se emplean: estimulación psicomotriz, estimulación cognitiva, actividades de la vida diaria, danza creativa terapéutica, musicoterapia, laborterapia, reminiscencia, programas de activación cognitiva integral en personas con demencia tipo alzhéimer (PACID), roboterapia, o sistemas de estimulación neuropsicológica a través de ordenador que nos permiten realizar programas de entrenamiento y recuperación de funciones cognitivas superiores como la atención, la memoria o la orientación. Una pantalla táctil permite la interacción directa del usuario con el ordenador para evitar el rechazo de las personas menos acostumbradas a estos sistemas. En las asociaciones de familiares de Zaragoza y Alcañiz ya disponen de estos sistemas de entrenamiento y recuperación por ordenador, la asociación de Zaragoza (AFEDAZ) también ha adquirido pizarras táctiles para sus talleres en el centro de atención integral que tiene en la Almozara. En casi todas las asociaciones de Aragón, 9 en total, ya se dispone de programas de roboterapia, y todas las asociaciones de nuestra comunidad proporcionan terapias relacionadas con la estimulación psicomotriz y cognitiva.

Tratar al paciente es solo una parte de la lucha contra las consecuencias de la enfermedad de las asociaciones. Hay más capítulos. El impacto de la enfermedad es cruel sobre las personas cuidadoras, principalmente mujeres. Las asociaciones de familiares proporcionan recursos y respiro a las familias; detectan necesidades; trasladan a las administraciones públicas su conocimiento de estas necesidades y reivindican que sean atendidas, de forma que no haya desigualdades entre las personas que se enfrentan a las consecuencias del alzhéimer; las asociaciones de familiares trasladan también su mejor conocimiento a la sociedad porque su objetivo, más allá de aliviar las demandas de sus asociados, es facilitar que todas las familias, que todos los afectados por las devastadoras consecuencias de la enfermedad puedan tener respuestas vivan donde vivan.

Pero no es suficiente, la Consejería de Ciudadanía y Derechos Sociales está realizando un esfuerzo real para mejorar esta situación: ha puesto en marcha programas de prevención y atención, ha disminuido notablemente las listas de espera para ser evaluado, y ha aumentado las plazas residenciales y de centro de día. Y no es suficiente. Las familias necesitan más. No se puede resolver el problema del alzhéimer sin una voluntad global de hacerlo.

Es necesario que desde el gobierno central se diseñe un modelo integral de atención al alzhéimer y que se exporte a todas las Comunidades, que se dote de recursos ese modelo, que se ordenen y coordinen los esfuerzos, que se trabaje en prevención y detección precoz, sensibilización, atención y lucha contra el estigma. Que se invierta en investigación biomédica, pero sobre todo en investigación social: terapias no farmacológicas; información acerca de la situación de las familias, que soportan las consecuencias; impacto económico; impacto en las mujeres y mayores, que son los colectivos más vulnerables; impacto en cuidadores y cuidadoras la mayoría; que se aborden las cuestiones éticas que la enfermedad suscita; que se avance en la innovación en la atención, y, en fin, en todas las materias que se ven concer-



nidas. Que son muchas y variadas. Necesitamos voluntad política para atender todas las cuestiones relativas al grave problema del envejecimiento en nuestro país, y atender las consecuencias del alzhéimer es clave en el tema del envejecimiento y el bienestar de las familias. Necesitamos un Plan Nacional de Alzheimer.





Gobierno de Aragón, Comarcas, Ayuntamientos, Entidades Sociales y Mercantiles. Todos juntos construimos para ti el Sistema Público de Servicios Sociales.



CONVERSACIONES CON D. LUIS BELLA PÉREZ

D. Luis Bella Pérez, presidente del Club de Mayores "San Marcos" de Fuentes Claras, en la provincia de Teruel, es un hombre campechano y culto; es una persona de la estirpe de los hombres sabios que encontramos en los pueblos de Aragón: preparado, discreto, poniendo siempre su experiencia al servicio del bien común y con un recto afán de empaparse de nuevos conocimientos.

La revista "Los Mayores en Aragón "de COAPEMA, le ha convocado para conversar con él, que desgrane sus vivencias y nos transmita sus experiencias; cómo ha planteado su vida en el entorno que le ha tocado vivir y, por supuesto, qué espera del futuro.

D. Luis nació un mes de octubre de 1947 en el seno de una familia de agricultores. Precoz en cuanto al aprendizaje, sus primeras letras empezó a conocerlas en una pizarra que sus padres, muy preocupados por la formación de sus hijos, tenían colgada en una de las paredes de su casa, allí, junto con su hermana un poco más joven, entre juego y juego, fueron desentrañando el significado de la escritura. Más tarde, fue llevado a una pequeña guardería del pueblo en la cual la Sra. Jerónima impartía las primeras enseñanzas.

- ¿Entonces, cuando empezó la escuela ya tendría buenos conocimientos?

– Sí, empecé a ir a la escuela del pueblo a los seis años, que era la edad de comienzo en aquel tiempo. Por entonces ya sabía multiplicar por tres cifras. Fui una persona muy aplicada y me gustaba estudiar. A los diez años, mis padres viendo lo aplicado que era, me llevaron interno al Colegio de la Salle de Teruel, donde inicié el Bachillerato Elemental. Con dos cursos en Teruel y otros dos en el pueblo superé la Reválida de cuarto.

- ¿Dada su buena predisposión para los estudios, seguiría adelante con ellos?

– No, tuve que dejarlos en cuarto, debido a la necesidad de ayudar a mi padre en los trabajos agrícolas. El trabajo en casa se multiplicaba y eran necesarias más manos para sacar adelante la economía familiar. Antes de los quince años ya manejaba el tractor; y así, mientras yo conducía, mi padre desarrollaba otra función. Formábamos un tándem muy bueno, pues nos compaginábamos muy bien. El trabajo era muy duro y no siempre era rentable por la escasa productividad de la tierra, y eso que la diversificación de cultivos era grande. El servicio militar que hice casi todo en Melilla fue una buena ocasión para conocer otras tierras y convivir con nuevas gentes; también conocí las inclemencias del mar. Siempre me acuerdo de la noche de Reyes, cuando volvía de permiso, cru-



zando el Estrecho de Gibraltar, una mar embravecida fruto de un tremendo temporal casi nos hundió el barco. Fue tan terrible que no lo olvidaré mientras viva.

- ¿Abandonó totalmente los estudios?

– Bueno, no. Hice algún curso de Capacitación Agrícola, antes de ir a la mili, pues había que estar al día si querías salir adelante.

Con la llegada de los sindicatos al campo, participé activamente en el pueblo, en la comarca, e incluso acudí a las reuniones de UAGA en Zaragoza, compaginándolo con las faenas agrícolas. Durante una veintena de años fui ganadero de porcino de cría; los últimos años de mi actividad como agricultor los dediqué al monocultivo del cereal, ampliando la explotación familiar con tierras en arrendamiento, y haciendo algo de hortaliza para consumo casero.

- ¿Cómo llegó a la junta del Club "San Marcos"?

Por entonces, la Asociación pasó de andar bien a muy mal, teniendo que hacerse cargo de ella la Junta en unas condiciones precarias, quienes con dedicación y esfuerzo consiguieron normalizar la situación. Fue un período complicado. Coincidiendo con mi jubilación en el campo, en agosto de 2011, hubo renovación en la Junta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas Club "San Marcos", así es el nombre completo de la Asociación de Fuentes Claras. La Junta que había me propuso hacerme cargo de la Presidencia. Acepté gustoso. Llevaba 10 años como socio y conocía el funcionamiento de la Asociación. Ellos pensaron en mí para relevarles, y me dije que no podía negarme, considerando el trabajo que ya habían hecho. Tuve la orientación y el apoyo de ellos, y la compañía de un buen equipo: los compañeros que entraron en la Junta conmigo. Cuando finalizamos los primeros cuatro años de responsabilidad, nos animamos mutuamente con Rafael, Secretario y Manuel, Tesorero para continuar un nuevo período, siempre que la Asamblea General nos ratificase.

Por supuesto, tanto con el Vicepresidente y los tres Vocales que quedaron de la Junta anterior como con los que han pasado a lo largo de estos años hemos tenido una armonía perfecta, y una colaboración extraordinaria en todos aspectos, algo que ha redundado en la consolidación de la Asociación, que era el objetivo principal cuando decidimos afrontar el reto de llevarla adelante. En estos años hemos seguido la línea que encontramos por ser muy buena, y hemos añadido lo que hemos podido; no ha sido mucho, pero dadas las circunstancias debemos aceptar con resignación, más que con alegría.

- ¿Cómo afronta el futuro?

- Cuide y acompañé a mis padres en su vejez, y aunque los primeros años, a veces, me resultó un poco complicado compaginar la atención a mis padres con determinados actos o momentos dedicados al Club "San Marcos", dado que siempre cuesta ponerse al corriente, tras la marcha de ellos compagino la dedicación al Club con mis innumerables viajes, ya que, en estos últimos años he recorrido todas las autonomías y numerosas capitales de provincia, y en ello estoy, quiero continuar con esa dedicación mientras la salud me acompañe y pueda hacerlo. También desde que visité la Expo de Zaragoza,

en 2008, me propuse ponerme al corriente de las nuevas tecnologías algo que consideré necesario para andar por la vida, y que había obviado por no tener tiempo, mientras fui agricultor. Aunque colgué los libros de joven, siempre he estado presto para aprender, eso lo llevo conmigo y es algo que nunca dejaré, además mientras hay ilusión siempre es uno joven, aunque vayan cayendo los años.

- ¿Piensa seguir responsabilizándose de su cargo en el Club?

- Mi compromiso con la Asociación es mi intención dejarlo el próximo agosto, pienso que 8 años es un tiempo suficiente, y hay que dejar ocasión para que gente más joven se haga responsable de su continuidad. Siempre encontrarán en mí el apoyo o consejo que necesiten.

Ha sido enormemente agradable conversar con D. Luis Bella, un hombre entregado, siempre dispuesto a colaborar por el bien de su pueblo y sus convecinos, y con una fe e ilusión tremenda en el porvenir. Le damos, pues, las gracias por habernos cedido amablemente su tiempo, disfrutando con su compañía.





10 de enero.- Visita a la Delegación del Gobierno en Aragón.

Los señores Fco. Javier Iriarte y Teodoro Corchero, presidente y vicepresidente de COAPEMA, respectivamente, visitaron a doña Carmen Sánchez, que ocupa en cargo de delegada del Gobierno en Aragón.

La visita sirvió para dar a conocer de cerca la entidad de Coapema a Carmen Sánchez, quien mostró gran interés por la actividad que se está realizando.



24 de enero.- El vicepresidente de COAPEMA, Teodoro Corchero, visitó la Asociación de Personas Mayores de Escucha (Teruel).

Recibido y acompañado en todo momento por la junta directiva de la entidad, conoció más de cerca las instalaciones y el funcionamiento interno de la Asociación.

En un rato, más que distendido, el señor Corchero actualizó la actividad de COAPEMA a la junta directiva de la Asociación, invitándoles a participar de forma activa con Coapema.



23 de febrero.- El vicepresidente, Teodoro Corchero, en su interés por mantener un contacto directo y fluido con las personas mayores en Teruel y su provincia, estuvo presente en la Asamblea celebrada por la Asociación de Mayores de Gea de Albarracín, en la que intervino para dar a conocer el Consejo Aragonés de las Personas Mayores y la actividad que realiza, por lo que, nos enorgullece decir que una vez realizada la propuesta de solicitar la adhesión de la Asociación a Coapema, se acordó por unanimidad.

pasatiempo



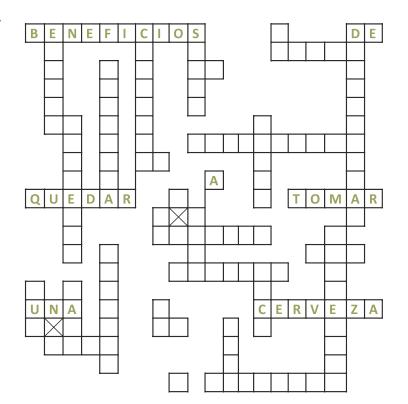
Por un envejecimiento activo

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

Para la Revista "Los Mayores en Aragón" № 100, por y para Un Envejecimiento Activo

BENEFICIOS DE QUEDAR A TOMAR UNA CERVEZA

SIRVE DE EXCUSA PARA DESCONECTAR
ES MUY HIDRATANTE POR
ALTO CONTENIDO EN AGUA
RICA EN VITAMINA, SODIO,
REFUERZA LAZOS DE AMISTAD
CONTIENE FOSFORO,
SILICIO Y MAGNESIO





Dr. Fco. Javier Iriarte Presidente de COAPEMA



La globalización es también para mí. Las comunicaciones del futuro.



Muchas veces pensamos que lo que llaman las Nuevas Tecnologías no van con nosotros, y por suerte o por desgracia sí que van con nosotros y ijide qué manera!!! Estas tecnologías no aparecen en nuestras vidas como aquel que pasa a nuestro lado y ni siquiera lo miramos. ¡No, no es así! Con su marcha imparable, se introducen en nuestras vidas y nos obligan a entrar en ellas, como cuando nos llevaban a la escuela para aprender. Nos decían que era muy importante aprender y estudiar para ser "algo" el día de mañana. Creo que hace tiempo llegamos al día de mañana y que ahora estamos llegando al día de pasado mañana. Y pensamos que, a nuestro criterio, ya no sería necesario aprender nada más...;Pues no!!

Ahora, a día de hoy, nuestros conocimientos del pasado no es que no valgan para nada, pero tampoco son suficientes. Debemos cambiar nuestra actitud de rechazo hacia aquello que no conocemos, decimos que estas cosas son de jóvenes, que ya es muy tarde para mí esto de aprender todo lo relacionado con los ordenadores, con internet...Tal vez tenemos un punto de razón en el rechazo de algo que nos impone la sociedad sin previa formación, pero la realidad es que lo tomamos o lo tomamos, no hay alternativa.

El hecho es, en primer lugar, que nos las imponen cada día para más cosas, como contratos, documentos, renta, bancos... y bajo ningún punto de vista debemos dejar que nos alejen más del centro de la sociedad. Hay que ponerse al día al menos en lo elemental.

En segundo lugar, la buena noticia que quiero transmitiros es que aprender lo básico, lo más necesario de informática "para ir por casa y defenderse" aunque los ordenadores parezcan bichos raros, es mucho más fácil manejarlos, que cuando aprendimos a escribir.

En tercer lugar, es que debemos reconocer, que, a pesar de nuestra resistencia, ya estamos entrando poco a poco en ese misterioso mundo de las comunicaciones. Y aunque es verdad que nos costó entrar, ya usamos los móviles desde hace unos pocos años y agradecemos sus ventajas. También hemos aprendido a utilizar el famoso WhatsApp, y aquí muchos hemos tenido la ayuda de nuestros nietos. Día a día o más bien segundo a segundo, se va mejorando en la transmisión de información y de noticias, lo que contribuye a que la persona, viva donde viva, tiene la misma información y en el mismo momento, tanto en la ciudad como en el municipio más pequeño y alejado.

Lo que nos queda por hacer y por reclamar es la aplicación de todas esas tecnologías a aquellos espacios con poca cobertura de señal. ¿Cómo pedirnos cumplir los deberes si no tenemos los medios?

¿Cuántos municipios en la Comunidad no tienen cobertura o es muy deficiente?

Nuestras Asociaciones deben tener acceso a Internet, y muchos Ayuntamientos conscientes de ello, les proporcionan la conexión y la WIFI, y toda clase de facilidades para estar al día y en contacto con el mundo. ¿No es la globalización para todos?

Un abrazo



Queremos aprovechar la oportunidad que nos ofrece este número especial para dar las gracias a todas las personas que desinteresadamente, como vosotros a través de vuestra revista, dais apoyo a nuestro proyecto.

En nuestro sector de servicios sociales, y más específicamente en la atención a las personas mayores, es muy importante que los medios de comunicación nos ofrezcan la oportunidad de reflejar la realidad de un Sector a menudo denostado, porque tiende a extrapolarse a todos las acciones reprobables de unos pocos.

En la actualidad el servicio a las personas mayores es de una alta calidad en nuestra Comunidad Autónoma, cada vez está más profesionalizado y es de vital importancia que la Sociedad conozca la realidad del mismo.

Desde ARADE, Asociación Aragonesa para la Dependencia, nuestra principal misión es dar servicio a nuestros asociados con el fin de que las personas mayores seas atendidas con la máxima calidad y profesionalidad.

En la actualidad Arade está formada por 77 centros de Ayuda a Domicilio, Teleasistencia, Centros de Día y Residencias para personas mayores. Todos ellos disponen del número de Registro de entidades, centros y servicios sociales del Gobierno de Aragón.

Para todos ellos la colaboración público-privada es fundamental porque les permite poner a disposición de la Administración servicios de los que podrán disfrutar sus usuarios, las personas mayores, a un precio asequible.

En esta sociedad cambiante y cada vez más exigente debemos poner en valor el servicio que realizan estos profesionales. Las residencias nos dan servicio las 24 horas del día, los 365 días del año. Son personas cuidando de personas que a menudo tienen como principal escollo en su trabajo una Sociedad desconocedora de la labor que se realiza en los Centros. Todos ellos residencias, centros de día, etc. deben abrirse más a sus barrios, a sus pueblos, que la gente conozca su labor para que cuando sea necesa-

rio acudir a alguno de ellos no lo hagamos con esa mala conciencia que habitualmente acompaña al familiar.

Acudiendo a cualquiera de estos servicios estamos cuidando de nuestro familiar, estamos procurando que tenga una mejora en su calidad de vida. Allí le proporcionaran medios para que mejore en su autonomía, para que tenga un envejecimiento activo; y, lo más importante, no estará solo. La soledad de los mayores es una lacra propia de esta sociedad nuestra, por esta razón es importante que entre todos tejamos una red de protección.

Nosotros desde nuestra Asociación ayudamos a nuestros centros en su gestión, en el día a día, por una Atención Centrada en la Persona. Agrupamos en torno a 2000 profesionales que generan riqueza que se queda en nuestra Comunidad y nos ayudan a vertebrar nuestro territorio, ya que las residencias son un importante motor económico generador de puestos de trabajo estable y sostenimiento de muchos de nuestros pueblos.

Entre todos debemos apoyar a un Sector que nos ofrece un servicio que todos necesitamos o necesitaremos en un futuro.

Paquita Morata Gerente de ARADE





Carmen Checa Vocal Com. Permanente COAPEMA



Si, ya hemos llegado a esa cifra redonda, de la que todos los que formaron y formamos parte de ella nos podemos sentir muy orgullosos. No siempre ha sido fácil, ha habido temporadas que sacar a la luz la revista ha sido todo un triunfo, diferentes cambios, diferentes ideas y sobre todo el problema crematístico encima de la mesa, ha hecho que no todo haya sido un camino de rosas. Pero en este momento podemos y debemos estar muy orgullosos de "LOS MAYORES EN ARAGON". Es un gran escaparate de todas las actuaciones que desde COAPEMA se llevan a cabo, siempre por y para los mayores, es el fin de Coapema y como consecuencia el fin de esta revista.

Desde que tuve la satisfacción y también la responsabilidad de pertenecer como vocal a la Comisión Permanente, en el año 2012, he procurado participar en la elaboración de la revista, aportando ideas, mucha ilusión y un poco de trabajo.

Los temas a los que me he dedicado han sido variados, unas veces hablando de los problemas de la Asociación a la que represento (Asociación de Viudas Isabel de Aragón), porque de nuestro colectivo de viudas hay mucho que hablar...Aunque he sentido muchas veces que mis letras eran papel mojado, ya que seguimos con las dificultades y las reivindicaciones de siempre, en otras ocasiones he escrito artículos más intimistas y sentidos, salidos del corazón, que si a alguna persona que los haya leído le ha llegado dentro ya seria para mí una grata satisfacción, y, otras veces, haciendo entrevistas a personas de nuestro entorno, ligadas a Coapema, que nos han enseñado muchísimo, por su trabajo, su perseverancia, sus ilusiones y su entrega.

Estoy muy agradecida a nuestra revista por la oportunidad que me ha dado, y también a las personas que están pendientes de ella, desde las que cooperamos con nuestros escritos hasta las que están pendientes de recibirlos, organizarlos, maquetarlos, elegir portada, sin olvidarnos de nuestros anunciantes, ¡que son parte muy sustancial de este proyecto! Si no fuera por todos ellos sería difícil que saliera este numero 100 a la calle.

Enhorabuena, de todo corazón, por el trabajo y la dedicación que es necesaria para tener como resultado el trabajo bien hecho, enhorabuena también a todos los colaboradores, ojala con el esfuerzo conjunto se pueda seguir creciendo con la misma dedicación e ilusión para llegar a publicar muchísimos números más y sobre todo que puedan tenerla en sus manos y leerla todos los mayores de Aragón, que seguro que siempre entre sus páginas van a encontrar algo que pueda aumentar sus conocimientos o sea de su interés.

Daniel Villagrasa Colaborador



Tras los 28 años de andadura del Coapema llega la feliz conmemoración del número 100 de la revista "Los Mayores en Aragón" en la que una gran cantidad de personas hemos contribuido con nuestro grano de arena al auge y difusión de dicha revista por todos los rincones de Aragón, y a los que, de una u otra manera, han colaborado con artículos y vivencias que han ilustrado con conocimientos y experiencias para hacer más agradable esta etapa de nuestra vida. Quiero tener un recuerdo para todos los que han formado parte del Consejo a lo largo de éstos años quienes con su dedicación y entrega de una manera altruista y generosa se han dedicado a consolidar y mejorar los objetivos del Consejo, así como al personal laboral quienes con su abnegado trabajo y permanente disposición logran cubrir las carencias que en nuestro desconocimiento tenemos, además de cumplir con su

trabajo diario y que ha permitido que este proyecto se vaya consolidando y sea una realidad, un trabajo que cada día afronta nuevos retos y marca objetivos a medio y largo plazo como pueden ser la mayor esperanza de vida, la soledad, el envejecimiento activo etc. para los cuales hay que prepararse y que no debería suponer ninguna sorpresa en el futuro.

Ojalá éste órgano de expresión pueda cumplir muchos más años en este u otro formato, debido a las nuevas tecnologías, pero lo que no debe cambiar es que siga siendo el medio de expresión que sirva de vínculo de unión entre los mayores de Aragón.

Por mi parte dar las gracias a todos/as por haber tenido el privilegio de compartir esta hermosa experiencia y darme el afecto necesario para disfrutar día a día.













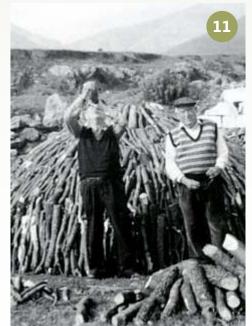
N° 100

















Primer Encuentro de Personas Mayores con el CATE. Huesca 1991. 2 - Gran número de asistentes a la semana gerontológica realizada por el Consejo 1992. 3 - Equipo ciclista del Club "Salvador Allende" de Zaragoza y socios de dicho Club, en su visita al Congreso de los Diputados con la Excma. Presidenta del mismo, Dña. Luisa Fernanda Rudi. 4 - Primer Concurso de Jota Cantada. 1993. 5 - Concurso de Pancartas de Asociaciones de Mayores. Tarazona, Día Internacional del Mayor. 6 - Primera Vuelta Pedestre a Aragón. 7 - Comisión de Personas Mayores del Plan Gereontológico en Aragón. 1994. 8 - Asociación de la Tercera Edad, Santa Bárbara de Morata de Jalón. 1993. 9 - Asociación de Tercera Edad "San Miguel" de Pina de Ebro, 1994. 10 - Asociación de la Tercera Edad "San Roque", Bronchales (Teruel) 1995. 11 - Mayores de la Asociación de Tercera Edad de Añón de Moncayo. 12 - Grupos de voluntariado del Consejo, acompañantes en el hospital Miguel Servet. 13 - Coral Savia Viva Club Cultural 33, 1996. 14 - Consejo Estatal de Mayores 1996.































15 - Día del Mayor Aragonés en la Feria de Muestras de Zaragoza. 1996. 16 - Representación aragonesa a la clausura de Comunidad de Trabajo de los Pirineos. **17** - Folklore francés en la creación de la federación Pirenaica de Mayores. Principado de Andorra. **18** - Recibimiento en la sede del Hogar del Pensionista y Jubilados de Tarazona. 19 - Peregrinación de Mayores de Borja a Torreciudad. 20 -Grupo de trabajo sobre "Voluntariado de Mayores en Seguridad Vial". **21** - Asociación de jubilados Virgen de la Misericordia de Cretas. Entrega Reloj Conmemorativo del CATE 1996. **22** - "Jóvenes" voluntarios asiduos colaboradores del Consejo Aragonés de la Tercera Edad. **23** - Grupo de "" voluntariado en Seguridad Vial de Zaragoza, 1999. 24 - Reunión Intergeneracional de "colegas aragoneses" en Villa Presen. Torrellas. 25 - Jornada de Medio Ambiente de niños y mayores, 1999. 26 -Equipo de guías voluntarios para visitar la Basílica del Pilar, 1999. 27 - Día del Árbol en Pradilla de Ebro, 1999. 28 - Jornada de trabajo en la Redacción de El Periódico de Aragón.























































41 - Grupos de Voluntarios de Medio Ambiente y Parques y Jardines. **42** - Grupo de Aragón asistente al Tercer Congreso Estatal de las Personas Mayores en Madrid de los días 17 al 20 de mayo de 2009. **43** - Visita a la Residencia de Mayores del I.A.S.S. en Teruel. **44** - Visita al Centro Aragonés "El Cachirulo" de Reus. Miembro de COAPEMA por pertenecer a las Comunidades Aragonesas en el Exterior. 2009. **45/46/47** - Jornada de Puertas Abiertas a la Feria del Pilar de Zaragoza. 2009. **48** - Plantación de árboles en El Castellar" 2009. **49** - Asistentes a la I Jornada de Malos tratos y Abusos en Personas Mayores. **50** - Jornada para el cuidado del Medio Ambiente en Zaragoza.2009. **51** - Junta directiva de la Asoc. Tercera Edad "La Oscense" de Huesca 2010. **52** - Jornada de Medio ambiente en la Comarca de Cinca Medio. **53** - Festividad de San Iñigo Abad en el Hogar de Mayores IASS de Calatayud. 2010.



























54 - Visita a la Residencia "Virgen de los Olmos" en Calamocha. 2010. **55** - Visita a la Asoc. de Mayores "La Unión" de Muniesa. Homenaje a la que fue su presidenta durante 11 años, 2010. **56** - Jornada de Promoción del Voluntariado y Encuentro Comarcal en las Cinco Villas. 2010. **57** - Fiesta de los Mayores en Torrijo del Campo. 2010. **58** - En el Hogar de Personas Mayores IASS de Fraga. 2011. **59** - Asistentes a la Asamblea General de 2011. **60** - Primera reunión constitutiva del Consejo Aragonés de Servicios Sociales. **61** - XX Encuentro de Mayores con COAPEMA. La Almunia de Doña Godina. 2011. **62** - Día Mundial del Medio Ambiente en Galve, (Teruel) 2011. **63** - Día de Convivencia de Mayores en Rivas. 2001 . **64** - Rondalla Centro Convivencia para Mayores "Salvador Allende". **65** - Público en el Centro Convivencia para Mayores "La Almozara". **66** - Coral de El Temple (Huesca). **67** - Rondalla de El Temple (Huesca).































68 - Rondalla Centro Mayores "San Blas". 69 - Coral Municipal de Calamocha (Teruel). 70 - Variedades Grupo Artístico "San José". 71 - Público en el Centro Municipal para Mayores "La Jota". 72 - Banda de música de Sabiñan (Zaragoza) El presidente de la Asociación "San Roque" leyendo el manifiesto. 73 - Celebrando el Día Internacional del Mayor en Monzón. 2011. 74 - Participantes del Curso de Dinamización de la Comunicación entre COAPEMA y sus entidades. 75 - Jornada de Voluntariado de Personas Mayores. Teruel 2011. 76 - Stand de COAPEMA en la Feria STARBIEN. Marzo 2012. 77 - XXI Encuentro de Mayores con COAPEMA. Andorra, Teruel. 2102. 78 - I Seminario de Abusos y Malos Tratos a las Personas Mayores. 2012. 79 - Jornada de Solidaridad Intergeneracional y Cuidado del Medio Ambiente. Pina de Ebro. 2012. 80 - Día Internacional del Mayor, 2012. Gurrea de Gállego. 81 - Visita a la Residencia de Mayores IASS. Torrecilla de Alcañiz. 2012.





















82 - Visita de una delegación de Mayores de Toulouse a los Centro de Zaragoza. 2013. 83 - Día Internacional del Mayor en Sabiñán. 2013. 84 - Masiva participación de personas Mayores en los actos programados por COAPEMA en las Jornadas de Puertas abiertas a la Feria del Pilar de Zaragoza. 85/86 - XXIII ENCUENTRO DE MAYORES DE ARAGON EN DAROCA 26-4-2014. 87/88 - I Jornada de Solidaridad Intergeneracional. "Cuando Yo Tenía Tu Edad" 2014. 89 - Visitas a las Asociaciones de Mayores de la Ribera Baja del Ebro, afectadas por el desbordamiento del Ebro. Marzo de 2015. 90 - Renovación del cargo de Presidente de COAPEMA. 2015. 91 - II Jornadas de Convivencia para Mayores del IASS. Orihuela del Tremedal. 2015.

























92/93 - XXIV Encuentro de Mayores con COAPEMA. Teruel 2015. **94** - III Marcha Saludable de COAPEMA. **95** - COAPEMA, por su labor al mantenimiento Familiar y Social, en el año de su 25 aniversario, recibió el Premio ECOS 2015, de la Federación de Comerciantes y Empresarios de Zaragoza y Provincia. **96** - Grupo de voluntariado en la Jornada de Solidaridad Intergeneracional con motivo del Dia Internacional del Mayor. 2015. **97** - Inauguración del nuevo local de la Asoc. de Mayores de Utrillas. 2016. **98** - Barbastro. XXVI Encuentro de Mayores con COAPEMA. **99** - Solidaridad Intergeneracional. 2016. **100** - IV Encuentro de la Federación Comarcal de Jubilados y Pensionistas de la Comarca del Matarraña. **101** - Entrega del Premio SEN 2015 al Dr. Francisco Morales Asín, quien fuera también vocal de la Comisión Permanente de COAPEMA y gran colaborador. **102** - Jornada Deportivo-Cultural por Tarazona. 2016.

























103 - Premio AFEDAZ 2016 para COAPEMA. 104 - Rondalla "El Terminillo". 105 - Día de la Inmaculada, con motivo de su patrona en la Asociación de Mayores en Muel. 2017. 106 - Asociación de Jubilados y pensionistas "La Paloma" en El Temple. Huesca. 2017. 107 - Termalismo Aragonés. Conoce Aragón a través de sus Aguas. 2017. 108 - Asociación Cultural y Recreativa Mayores y Amigos. Zaragoza. 2017. 109 - Premios COAPEMA 2017 a la Solidaridad y a la Excelencia. 110 - En la sala de juntas del Centro Municipal de Mayores "La Cartuja"de Zaragoza. 111 - Con el presidente de la Asociación "San Jorge" de El Burgo de Ebro. 112 - La Junta de representantes del Hogar IASS Teruel, junto con la trabajadora social y el administrador del centro, recibieron a los representantes de COAPEMA. 113 - Manifiesto por la defensa de las Pensiones Públicas y Dignas, firmado por diferentes entidades nacionales y autonómicas.



















114 - Solidaridad Intergeneracional. Visitas de los alumnos a los Hogares de Mayores. 115/116 - Conoce Aragón a través de sus aguas. I Ruta por los Balnearios de Aragón SIJENA- VILAS DEL TURBÓN. 117 - Conoce Aragón a través de sus aguas II Ruta por los Balnearios de Aragón Calmarza – SICILIA – Ibdes. 118 - Conferencia sobre herencias, sucesiones y donaciones en el Hogar de Personas Mayores 119 - Concurso "Master Chef", organizado por una residencia de mayores. 120 - Club de Teatro "Falordia". 121 - Premios COAPEMA 2018 a la Solidaridad y a la Excelencia. 122 - Algunos de los voluntarios colaboradores en el XXVII Encuentro de Mayores con COAPEMA en Alcañiz. 2018.

coapema en imágenes

XXV ANIVERSARIO



















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

graficascesar@gmail.com

coapema en imágenes





Colaboradores:





































1 Dirección: Fco. Javier Iriarte 2 Coordinación: Elvira Benabarre Colaboradores: 3 José Luis Gil - 4 Carmen Checa - 5 Eloy López - 6 Cheles Cantabrana -7 Teodoro Corchero - 8 Ma José Martín - 9 Francisco Morales - 10 Pilar Clavería - 11 Jose Luis Artero - 12 Irene Fca. Baños - 13 Luis Picó - 14 María Aladren - 15 Guillermo García 16 -Mónica Herrero - 17 Mash - 18 Marisa Navarro - 19 Daniel Villagrasa - 20 Ángel Gracia







CLUB DE MAYORES "SAN MARCOS" FUENTES CLARAS (TERUEL)

Este Centro de Mayores nació en el año 1994. En ese año, el Ayuntamiento de Fuentes Claras acondicionó un local para sede y bar que llamó "Club San Marcos". El nombre hace referencia a la festividad de San Marcos que celebramos, el 25 de abril, con una romería en honor al santo.

La Asociación "San Marcos" ha estado siempre tutelada por su Ayuntamiento: propuso su fundación, cedió un local para Hogar del Jubilado y colaboró de manera muy eficaz. Con el paso de los años el local, que estaba en el primer piso, no era idóneo para su cometido y tras varias peticiones denegadas, hace poco más de cinco años, el Ayuntamiento aprobó construir un local en planta baja para que estuviera ahí el Hogar del Jubilado. Como consecuencia de la despoblación ha estado cerrado bastante tiempo, ahora ya lleva casi cuatro meses con el local abierto, y se espera que esta apertura sea más duradera.

Esta Asociación tiene una Órgano de Representación compuesto por: Presidente, Vicepresidente, Secretario, Tesorero y 4 Vocales. La duración de responsabilidad es de cuatro años, renovándose la mitad cada dos años.

La elección de los cargos era por votación. Debido a la fuerte crisis que hubo dentro del Club, hace algunos años, al no aceptar los cargos las personas que salieron elegidas, actualmente la elección se hace por consenso. El Día del Socio, que es cuando más asistencia de socios hay, se hace esta propuesta a la Asamblea General.

Aquel ya lejano 1994 acabó con 301 socios, del que sobreviven 49. El número de orden de la última asociada del año pasado es el 499, esto nos da idea de los fallecimientos y bajas habidas en estos 25 años, que este año celebrarán con algún evento extraordinario. La palabra adecuada para expresar la tendencia de la Asociación es resignación. El año 2011, había 225 socios, este año lo iniciaron con 159. También da idea del problema de la despoblación de los pueblos. Fuentes Claras tenia un censo, el año 2008, de 673 personas y en el del año pasado solo 461 habitantes.

Por otra parte, cada año hay algún socio nuevo, no tantos como sería de esperar, porque hay personas que podrían ser socios, y creen que por ser de la Asociación se hacen más mayores, o quizás no ven suficientes alicientes para pertenecer a la Asociación.

Las actividades anuales que se vienen haciendo son: una merienda a base de longaniza para el Jueves Lardero; preparan para el Día del Socio, que se celebra en agosto, una serie de actos que empiezan con una misa, para continuar con una merienda de hermandad, donde se entregan los premios de los concursos de guiñote y petanca celebrados previamente; también, se hace un reconocimiento al socio de más edad; asimismo, para Navidades se preparan los mismos concursos. Además, a lo largo de estos años han tenido charlas, desde comerciales a preventivas dadas por la Guardia Civil; también, cursos de memoria, conferencias para mejorar el manejo de móviles y sobre los problemas que conlleva el ictus. La Asociación tiene una relación estrecha con COAPEMA, de la que es asociada, está en su programa de Aulas Itinerantes y asisten cada año a la concentración de COAPEMA y, también, a la jornada de puertas abiertas de la Feria de Zaragoza.







"Prevención de Dependencia, Promoción de Autonomía y Apoyo Psicosocial a Familiares con Deterioro Cognitivo o Alzheimer". IASS- Fundación Ramón Rey Ardid

Prevención. Según la RAE "Preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o ejecutar algo"

Promoción. "Elevación o mejora de las condiciones de vida, de productividad, intelectuales, etc."

En el imaginario colectivo suele suceder que cuando se piensa en la prevención y promoción hacia personas mayores, se relacionen estos conceptos con la salud orgánica. Es de obligada reflexión reorientar este punto de vista hacia su visión integral. La salud no es sólo ausencia de enfermedad, sino que es un estado de bienestar que compone las esferas bio-psicosociales de la persona. Conceptos como anticipación y mejora, como expresa la Real Academia Española serán la guía a seguir.

El proyecto del Instituto Aragonés de Servicios Sociales que la Fundación Ramón Rey Ardid lleva a cabo desde octubre de 2018 en los entornos residenciales sobre "PREVENCIÓN DE DEPENDENCIA Y PROMOCIÓN DE AUTONOMÍA Y APOYO PSICOSOCIAL A FAMILIARES CON DETERIORO COGNITIVO O ALZHEIMER" pretende ser un espacio no solamente para trasladar conocimientos en este sentido, sino también de propiciar un ambiente de reflexión y debate sobre temas variados que conformen el interés de los mayores de 65 años residentes en sus respectivos recursos. Tienen cabida dentro de este contexto y en un feed-back necesario la participación expresa de los familiares. Junto a esta doble vertiente se añade otro factor necesario, el de la participación ciudadana

El diálogo y la participación son los ejes principales sobre los que giran las sesiones, todas ellas gratuitas, poniendo de relieve la revalorización de las potencialidades de la persona. "me siento útil", "muy ameno", "aprendo mucho". Dejar este espacio para expresarse complementa la propuesta de conocimiento que la temática invita a disfrutar. La riqueza de experiencias y el poder canalizar los sentimientos que provocan hacen que la autopercepción se cotice al alza.

Las sesiones versan sobre diferentes aspectos englobados en bloques temáticos lo cual posibilita esa visión integral de la que se ha hablado. Dentro de esta clasificación la capacidad cognitiva de las personas según su grado de funcionalidad más o menos conservada ha requerido de una adaptación tanto en el material como



en los grupos, (leve y moderado) intentando que sean lo más homogéneos posibles dentro de la diversidad con la que se cuenta para un óptimo aprovechamiento de las sesiones.

Los temas que componen el proyecto son los siguientes:

- Promoción de la salud
- Optimización de las funciones cognitivas mediante prevención primaria y secundaria,
- Desarrollo afectivo
- Implicación social (ocio y tiempo libre)
- Atención psicosocial a familiares. Ahondando un poco más entre otros temas esta quía posibilita desarrollar:
- Alimentación saludable- pirámide de alimentos
- Cuidados orgánicos- autocontrol y autoconocimiento. Relajación, visualizaciones y respiraciones
- Memoria (ejercicios de memoria episódica, visual, auditiva),
- Lenguaje (comprensión de vocabulario y léxico), ilusiones ópticas
- Dramatización y musicoterapia como canalizadores de emociones

38 ESPECIAL NÚMERO 100 - 2019

- Habilidades sociales y resolución de conflictos. Rol playings de situaciones cotidianas de menor a mayor intensidad
- Sexualidad y afectividad. El cortejo, "festejar" debates sobre vivencias Manualidades. Motricidad y manipulación de materiales naturales, hojas...
- Lectura. Espacio de reflexión a través de cuentos que ayudan a recordar "Cuéntamelo yayo" de Rafael Andolz, y a pensar "Deja que te cuente" de Jorge Bucay
- Nuevas tecnologías
- Apoyo psicosocial a familiares (en dos vertientes: grupos de apoyo y atención individualizada)

Por otro lado, en diciembre se han realizado actividades orientadas hacia el exterior que han contado con participación ciudadana a través de la difusión que de las mismas se ha realizado. Hogares y Centros de mayores, asociaciones de vecinos, bibliotecas etc. han sido partícipes de este "puertas abiertas" residenciales. Entre una de ellas se encuentran las charlas "Tercera edad, el baúl de las emociones" a través de las cuales se tuvo la oportuni-

dad de tratar cómo las emociones componen la línea de vida, cómo han ido moldeando a la persona hasta llegar a la tercera edad y cómo se están viviendo en la actualidad. Comparativas de cómo eran las vivencias emocionales según contextos temporales y culturales han posibilitado un mejor autoconocimiento personal, apoyado de manera gráfica y sencilla con fábulas, un recurso educativo al alcance de todos.

Cuando me surgió la posibilidad de poder llevar a cabo esta tarea vislumbré que el proyecto iba a ser otro granito de arena muy valioso que se sumaría a la gran labor realizada en el día a día por los profesionales del sector para recuperar capacidades, prevenir situaciones de posibles deterioros asociados a la edad y sobre todo empoderar a nuestros mayores aprendiendo de ellos ya que cuanto más nos enriquezcamos de estas situaciones mayor va a ser la trasmisión que de esto dejemos a las generaciones posteriores

Hay labor que hacer, y la dirección es la correcta. Conocimiento más entusiasmo igual a "más vida".

Raquel Dargallo Trabajadora Social de la Fundación Rey Ardid



salud LOS MAYORES EN ARAGÓN

Javier Franco, audiólogo protésico y director técnico de Central Audio - Grupo Central Ópticos

Javier Franco Manzano es un audiólogo protésico con más de 15 años de experiencia en el sector de los audifonos, tiempo en el que ha desarrollado tareas de gestión y dirección técnica en grandes compañías del sector dentro y fuera de España. Actualmente desempeña el cargo de director técnico de Central Audio en Central Ópticos.

¿Por qué es importante oir bien?

Nuestra capacidad para oír y entender lo que oímos nos conecta con las personas. Y esa relación con familia, amigos o compañeros de trabajo es fundamental para una buena calidad de vida.

¿Cuántas personas sufren problemas de audición en España?

Muchas más de las que creemos. Actualmente en España, con una población de 46 millones de personas, existen entre 7 y 8 millones con problemas de audición o hipoacusia. Los motivos son variados. Por ejemplo, la contaminación acústica, los factores genéticos o hereditarios, enfermedades como las paperas, el sarampión o la meningitis. El motivo más habitual es el envejecimiento y la aparición de la presbiacusia.

¿Qué es la hipoacusia?

La hipoacusia o sordera es una deficiencia auditiva, parcial o total. En ocasiones se debe a un mal funcionamiento del sistema auditivo, que puede ser síntoma o consecuencia de enfermedades o infecciones. La herencia genética y la exposición prolongada a ruidos intensos también son causas de hipoacusia.

¿Qué perfil de personas tiene más pro-



babilidades de sufrir problemas de audición?

La audición puede quedar dañada a cualquier edad, sucede de forma progresiva e indolora. Existe otro tipo de sordera provocada por el envejecimiento; es la llamada presbiacusia. Hay que sa-

ber que 8 de cada 10 personas mayores de 75 años la padecen. Un 80% de los casos de presbiacusia puede resolverse y la calidad de vida de los pacientes mejora gracias a la utilización de un audífono. El gran inconveniente es que muchas personas se niegan a utilizarlo debido a prejuicios sociales y estéticos

¿La prevención es fundamental?

Por supuesto. Y la mejor manera de prevenir es teniendo en cuenta estas 3 reglas: no exponerse a ruidos prolongados sin protección, por ejemplo, en fábricas o en la construcción; evitar la entrada de agua al oído, especialmente si tenemos los tímpanos perforados; y no introducir ningún objeto en los oídos, especialmente los duros, cortantes o punzantes. También muchas personas utilizan bastoncillos tras la ducha y son perjudiciales. Y, claro está, es muy importante realizar controles periódicos de audición y, ante cualquier duda, consultar a un especialista.

¿Cómo actúan en Central Audio para ayudar a las personas con problemas

auditivos?

Nosotros seguimos el protocolo desarrollado por la Asociación Nacional de Audioprotesistas (A.N.A.). Establecemos un primer contacto con el paciente y sus acompañantes y proponemos un cuestionario sobre antecedentes familiares, exposición a ruidos en el entorno laboral o social u otros factores que permitan analizar el problema auditivo. Posteriormente, realizamos audiome-



trías que determinan su grado de pérdida. Tras la evaluación de resultados, y con ayuda de ordenadores especiales, seleccionamos el formato de audífono más conveniente. El aparato tiene que adaptarse a la forma interna del oído, diferente en cada persona. Por eso es necesario hacer una impresión: introducimos una pasta en el oído, se solidifica y con ella tomamos el molde con el que el audioprotesista elabora la prótesis que contendrá el audífono seleccionado. Finalmente, ajustamos el audífono a las necesidades del paciente y realizamos nuevas pruebas audiométricas para comprobar su correcto funcionamiento.

Por supuesto, realizamos controles periódicos para reajustar la prótesis y hacer un seguimiento y mantenimiento. También aconsejamos al paciente cómo utilizarlo y le acompañamos en la primera adaptación, que a veces puede costar.

Antes apuntaba a los prejuicios a llevar audífonos

En España, sólo un 6% de las personas que padecen pérdidas auditivas lleva audifonos. Muchos pacientes se niegan a reconocer su problema, desconocen que existe una solución o rechazan llevar prótesis por razones estéticas. Sea cual sea el motivo, no poner solución puede desencadenar una serie de disfunciones psicológicas, porque queda mermada la capacidad comunicativa, y aparecen el aislamiento, la ansiedad, irritabilidad, o, incluso, depresión. Restablecer la capacidad auditiva conlleva salir del aislamiento y volver a entablar relaciones sociales y familiares.

relatos LOS MAYORES EN ARAGÓN

MELÓMANOS

Son dos lobos esteparios. Viven de sus recuerdos y para su afición compartida, la música. Ellos todavía no se conocen.

El lugar del encuentro será una ciudad lejana de sus hogares y lejana, si se quiere, en el tiempo porque ellos no viajarán a la Venecia actual, sino a sumergirse en el pasado: él, en la magia de "Cosi fan tutte", la ópera bufa de Mozart; ella porque también ama la música y porque no quiere morirse sin conocer "la Fenice". Él tiene una extensa colección de música clásica, pero siempre toca al piano las mismas piezas del genial Amadeus. Ella se transforma cantando arias de Verdi.

Los dos se alojarán en el mismo hotel, harán la visita incluida en el paquete turístico, pero ninguno de los dos intentará entablar conversación ni reparará en la otra persona que parece querer pasar desapercibida. ¿Para qué si ya tienen su música?, ¿para qué si ya no esperan ningún sobresalto de la vida?

La víspera del regreso los dos se

vestirán con sus ropas rescatadas de armarios con leve olor a naftalina y se dirigirán felices a escuchar el "Cosi, fan tutte" de Mozart. Querrá el azar que sus localidades estén juntas. Aplaudirán,

gozarán y se emocionaran con los mismos pasajes. A la salida, ella, más decidida que él, le propondrá quedar al día siguiente para tomar un aperitivo en el "Traviata" de la pintoresca Piazza Donizetti. No están acostumbrados a los últimos artilugios de la comunicación ni él querrá dar la impresión de tener mala memoria, que la tiene. Por lo tanto, no apuntará el nombre de la cafetería.

Al día siguiente, con puntualidad centroeuropea, él llegará al lugar de la cita minutos antes de la hora indicada. Ella lo hará con dos minutos de retraso. Ninguno de los dos verá a la persona que espera. Se hará tarde.

MOZART

Golfgry Amer: Marely

Ella deberá tomar un taxi para llegar al aeropuerto, mientras que él lo hará en el tren casi a la misma hora. "Se le habrá olvidado" —pensará él-. "No tendría mucho interés —se dirá ella-.

Él saldrá del "Aída" y ella del "Traviata", situados a escasos cincuenta metros de distancia. Estará lloviendo y los paraguas les impedirán verse cuando se crucen saliendo cada uno en una dirección.

Será una lástima.

(Basado en una ilustración, creo que de Luis Gordillo, aparecida en el "Suplemento Semanal de El País, hace algún tiempo).

Juani Gómez



"No te imaginas que grande puede ser el dolor ni lo importante que es recibir ayuda"

Cuando una familia nos confía algo tan importante como la despedida de un ser querido, la ayudamos a realizar toda la contratación y los trámites, estamos a tu lado en todo momento.

mémoro

Mucho más que un servicio funerario

900 231 132 www.memora.es

LA DEPENDENCIA, PROCESO...

La dependencia es el estado permanente en la que se encuentran las personas que tienen una incapacidad funcional para el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria.

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

La edad, la discapacidad, la enfermedad, NO SON SINÓNIMOS DE DEPENDENCIA.

Cada día más personas de 80 y más años participan en la vida social y cultural.

Muchas personas con discapacidad están en puestos de relevancia en diferentes ámbitos de la vida política, laboral, cultural, etc.

La enfermedad para que sea incapacitante tiene ser permanente, haber causado pérdida de autonomía y precisar de la ayuda de otras personas para las actividades básicas de la vida diaria.

Pero... ¿cuáles son las actividades básicas de la vida? Hay un baremo de dependencia común en todas las Comunidades Autónomas que mide y evalúa la capacidad de realización de las actividades básicas de la vida diaria por sí misma, así como la necesidad de apoyo y supervisión por personas con discapacidad intelectual o con enfermedad men-

La situación de dependencia establece tres grados:

BAÑARSE - VESTIRSE - USAR WC MOVILIDAD - CONTINENCIA ALIMENTACIÓN - TOMAR DECISIONES (para las personas con discapacidad mental o intelectual)

- Grado I. Dependencia Moderada: cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria, al menos una vez al día o tiene necesidades de apoyo intermitente o limitado para su autonomía personal.
- Grado II. Dependencia Severa: cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vi-







da diaria dos o tres veces al día, pero no requiere el apoyo permanente de un cuidador o tiene necesidades de apoyo extenso para su autonomía personal.

• Grado III. Gran Dependencia: cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía física, mental, intelectual o sensorial necesita el apoyo indispensable y continuo de otra persona o tiene necesidades de apoyo generalizado para su autonomía personal.

Pueden ser titulares de este derecho todos los/as españoles/as que se encuentren en situación de dependencia en alguno de los grados establecidos, haber residido en territorio español durante 5 años, al menos 2 de ellos inmediatamente anteriores a la presentación de la solicitud y estar empadronado en la C. Autónoma donde se solicita.

¿CÓMO SOLICITAR LA VALORACIÓN DE DEPENDENCIA?

La solicitud de valoración se realiza a través de los Servicios Sociales del Centro Comarcal o Municipal, o en cualquiera de las Direcciones Provinciales del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) de las tres capitales de provincia. Un trabajador social informará y facilitará la solicitud y documentación a presentar. No es obligatorio acudir a los Servicios Sociales para solicitar la valoración de dependencia, pero si es aconsejable en el caso de precisar orientación e información.

El procedimiento tiene dos fases que coinciden con dos resoluciones administrativas.

1. PRIMERA FASE:

RECONOCIMIENTO DEL GRADO

- 1.1. REGISTRAR LA SOLICITUD en cualquiera de los registros de las Direcciones Provinciales del IASS.
- 1.2. VALORACIÓN DE LA SITUACIÓN DE **DEPENDENCIA:** El personal técnico evaluador del

IASS concertará cita con la persona solicitante y visitará el domicilio para aplicar el baremo de valoración.

 1.3. RESOLUCIÓN DE GRADO: Después de la valoración y completados los trámites administrativos la Dirección Provincial del IASS enviará una carta con la RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO DEL GRADO de dependencia de la persona solicitante.

1. SEGUNDA FASE:

ACCESO A SERVICIOS Y PRESTACIONES

- 2.1. VALORACIÓN TÉCNICA DE LOS RECURSOS MÁS ADECUADOS AL GRADO DE DEPENDENCIA ASIGNADO Y CONSULTA A LA PERSONA: si la resolución de grado reconoce la situación de dependencia, la Dirección Provincial del IASS solicitará a los Servicios Sociales comunitarios de su comarca o municipio un informe técnico que elaborará el Programa Individualizado de Atención (PIA). Un o una trabajador/a social de su centro comarcal o municipal de servicios sociales consultará con la persona solicitante y, en su caso, su familia o entidades tutelares que le represente sobre los recursos más adecuados a su situación y elaborará el informe social. Solicitará la documentación necesaria para calcular la participación económica que asumirá la persona solicitante en el caso de que reciba un servicio, o la cantidad que le corresponde en concepto de prestación económica.
- 2.2. RESOLUCIÓN Y ASIGNACIÓN DEL SERVICIO O PRESTACIÓN (PIA): Elaborado el informe, la Dirección Provincial del IASS (Zaragoza, Huesca o Teruel) remitirá una carta con la RESOLUCIÓN DONDE ASIGNA Y RECONOCE el servicio o la prestación económica que corresponde a la persona.

Se trata de un proceso largo. En Aragón la media de espera para la resolución de grado de la situación de dependen-

cia es de 6 meses y de resolución del servicio y/o prestación económica de seis meses más. Se han aumentado recursos personales pero los trámites deben ser más ágiles.

DONDE DIRIGIRSE:

SERVICIO CENTRALES:

ZARAGOZA: Paseo María Agustín, 16.

Telf.: 976 715 600

Email: iass@aragon.es

DIRECCIONES PROVINCIALES

ZARAGOZA: Paseo Rosales, 28 Duplicado.

Telf.: 976 716 220 - iasszaragoza@aragon.es

HUESCA: Avda. de Juan XXIII, 2. Edif. Juan XXIII, 2

Telf.: 974 293 333 - iasshuesca@aragon.es

TERUEL: Avda. Sanz Gadea, 11.

Telf.: 978 641 313 - iassteruel@aragon.es





Dr. Francisco Morales Asín Neurólogo

Dependencia y procesos neurológicos, su valoración.

La dependencia viene definida por la de ser un estado permanente en el que se encuentran las personas, que por diversas razones (edad, enfermedad, discapacidad, etc.) necesitan la atención o ayuda de otra u otras personas para realizar las actividades básicas de la vida de cada día.

Hay varios procesos neurológicos que pueden motivar la discapacidad tanto mental como en la resolución motora de las necesidades personales y que por lo tanto generan la obligada dependencia.

Es cierto que hay enfermedades neurológicas cual pueden ser secuelas a traumatismos, a impactos infecciosos en el sistema nervioso e incluso tumores que pueden provocar la discapacidad en cualquier edad, también hay procesos de comienzo juvenil cual es la esclerosis múltiple que puede ser la causa de

dependencia en personas relativamente jóvenes.

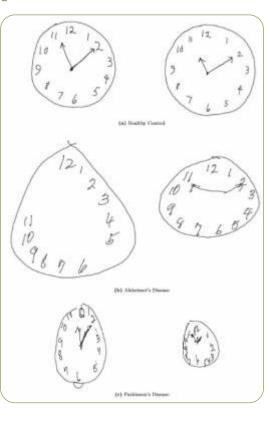
En la edad madura y la ancianidad son las demencias, la enfermedad de Parkinson y las secuelas de los procesos vasculares que dañaron al sistema nervioso, cual los ictus, las que en su mayor parte motivan en estas edades discapacidad y por tanto dependencia.

Un paciente paralítico de las cuatro extremidades, o totalmente demente, a simple vista podría ser evaluado por cualquiera de su discapacidad.

Pero una persona con problemas de movilidad y una discreta, aunque perjudicial, disfunción intelectual. Puede ser valorado por un sanitario, no especializado, erróneamente, en el poco tiempo que dispone para realizar su diagnóstico.

No puedo evaluar a otros funcionarios en su papel de examinadores de otras circunstancias, ajenas a la clínica neurológica, cual pudieran ser asistentes sociales, trabajadores sociales, y otros, aunque su papel se deriva en este caso de la valoración de la discapacidad.

Pienso que al igual que en otros países, cual Alemania deben ser los especialistas que han tenido ingresado un paciente, y tuvieron oportunidad de observarlo durante muchas horas, y que en su historia clínica fueron anotados por el personal de enfermería, los fallos de aquel paciente en su aseo personal y en la toma de su comida y

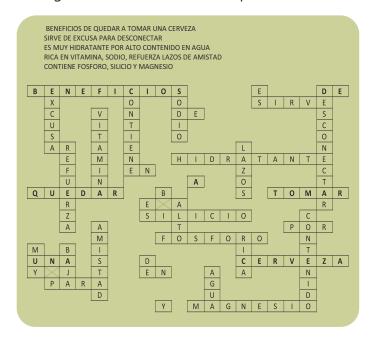


en su comportamiento para solucionar todas sus necesidades personales, los que con toda la documentación clínica recogida den un informe, que a mi modo de ver, debe ser tenido en cuenta por encima de cualquier otra valoración por los órganos responsables de aplicar criterios de ayuda, este peritaje es el llamado "Gutachten".

Un excelente médico funcionario que debe valorar distintas patologías junto a las neurológicas como pudieran ser, como ejemplo entre otras, los trastornos vasculares o cardiacos, es difícil que en cinco minutos pueda objetivar la discapacidad de un enfermo neurológico, adjudicando al paciente que tiene delante un correcto índice de Katz, sobre todo si éste no es cero o cinco, es decir si el paciente no es discapacitado o viene traído al sitio de la exploración con una ambu-

lancia y en silla de ruedas, o en su caso aplicar la Escala de Actividades de la Vida Diaria de Schwab.

En mi opinión la puntuación valorativa de un concreto paciente por procesos patológicos neurológicos, y propuesta de grado de discapacidad debe ser fijada por un neurólogo, por observación actualizada de la persona en cuestión, y estudio de su historia clínica, sobre todo si en alguna ocasión hubo de ser hospitalizado.















Nuestros servicios:

Empresas

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

Celebraciones Familiares

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

Concentraciones

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

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



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

Solo hay que saber esperar...

Todavía tenía las pestañas apegadas y sus ojos atrancados, fruto de un arraigado sueño, cuando el afónico despertador, cansado de sonar, fue agredido por una esposa malhumorada por la pasividad del marido, que de un certero golpe lo silenció. Su talluda edad, a punto de una inminente jubilación, le restaba las fuerzas necesarias para acometer los pocos madrugones que le quedaban.

Con paso trastabiliado logró llegar a un cuarto de baño, que le pareció un zulo oscuro y frío. Le costó

un siglo dar con un interruptor eléctrico que se le resistía al tacto. Con precaución se mojó las manos y acarició sus párpados secos, todavía apretados, hasta retirar la legaña que le impedía ver con claridad. Le sobrevino el desvanecimiento moral de cada mañana. Para aumentar su desdicha, aún saboreaba unos 🖟 "Rubaiyat", versos del poeta Omar Kheyyam, leídos la noche anterior y que su placentera lectura le robaron un precioso sueño: "Cuando el dolor te doble,

cuando agotes tu llanto/ recuerda aquellas gotas que tras la lluvia brillan/ en las hojas. Y cuando te irrite el día y quieras/ noche eterna, no olvides el despertar de un niño."

Después del lento y monótono ritual del desayuno bajó a un exterior donde los empleados municipales "todavía estaban poniendo las calles", dado lo temprano de la hora. Solo pululaban por ellas: borrachos; mujeres, pocas, algunas de moral distraída, todas amables y educadas, de paso etéreo, que no necesitaban suelo para pisar y que saludaban con un ¡hola! cavernoso, fruto de una noche tormentosa y etílica; empleados de la recogida de basuras, laboriosos, ejerciendo su trabajo en silencio, muy activos, como si quisieran terminar con premura una faena que se supone desagradable, pero necesaria; adolescentes gritones, con pena de acabar una noche de cubata, calimocho y algo más, vigilados de cerca por una policía exhausta de perder noches de sueño; y el coche del "salud", que transporta la esperanza de alguna vida que se resiste a reblar.

Tras una pequeña, pero heladora espera, subió a un autobús en el que todos pasajeros parecían entes ahorcados, pues ninguno tenía la cabeza erguida: el sueño tempra-

namente interrumpido les hacía cabecear cual marionetas de un teatro de títeres. Quedó profundamente dormido. Soñó que lo jubilaban.

Despertó asustado cuando el resto de los compañeros ya habían descendido del autobús. Apremiado por el conductor saltó literalmente hacia el exterior en una acrobacia inapropiada, que le supuso un peligroso paso cambiado.

Llegó a su puesto de trabajo con una inquietud extraña, como presagiando que algo tremendo fuera a ocurrir. Su supervisor le comunicó que debería presentarse en la oficina de relaciones laborales, para un asunto de gran importancia: el despido sobrevoló su mente y aumentó su inquietud. No podía predecir cuál podía ser el problema. Irritado tomó la determinación de no trabajar hasta la hora de la cita.

No lo recibió el abogado, sino el trabajador social, lo que le supuso un alivio a su estado de infortunio anímico: sin más preámbulos este le comunico el deseo de la empresa de concederle la jubilación anticipada con todas las ventajas de un retiro total. La turbación no le dejó calibrar el alcance de la noticia. Petrificado y como un autómata regresó a su puesto de trabajo. Volvió en sí con ayuda de las felicitaciones

de sus compañeros y un grito semifeliz se le ahogó en la garganta...

...Después de varios años de disfrutar de la fértil ociosidad que produce la jubilación. Ahora que puede dormir sin horario, se despierta a horas muy tempranas, sin necesidad de despertador, cuando antes le costaba despertar; y sale a mirar por la ventana recordando sin añoranza tiempos pasados, para ver como "ponen las calles" y ver a las mismas personas que antaño pululaban por

las mismas: mujeres etéreas de incierta moral, o no, trabajadores somnolientos, basureros eficaces y silenciosos, policías exhaustos llamando la atención a jóvenes y borrachos; y como no, el pequeño coche del "salud", varado en un portal, esperando al que devolvió el vigor al enfermo; pero su mirada es otra, es la dulce mirada del abrigo de las inclemencias exteriores; y ahora sí que puede leer al poeta y deleitarse con sus versos sin la premura del sueño... Y se descubre risueño, levendo en voz alta, para que le oiga el mundo: "Despertaos, despertaos, durmientes, que la aurora/ arrojó ya la piedra al piélago nocturno/ ahuyentando a los astros, y el cazador de sombras/ prendió en un haz la torre del silencio".



CASERÓN BARUCA



Estancia en apartamento en TEMPORADA BAJA

Apartamento con 2 camas individuales y sofá cama.



Apartamento con cama de matrimonio, balcón con vistas a la montaña y sofá cama.



Apartamento con 3 habitaciones, con un total de 6 camas individuales.

46 €/noche Estancia min, 2 noches

48 €/noche Estancia mín. 2 noches

78 €/noche Estancia mín. 2 noches

Estancia en apartamento en TEMPORADA ALTA 10% de Dto. sobre tarifa aplicable.

Condiciones sujetas a disponibilidad de apartamentos.

Reservas a través de la web: www.caseronbaruca.es o Ilamada al 639 492 800



LA MUERTE

Cuando llegamos al mundo, hay una cosa segura, en algún momento, más tarde o más temprano, desapareceremos de él. Lo común que tenemos los seres vivos, lo que nos hace iguales sea nuestro estatus, raza, religión, es que todos, sin duda alguna, vamos a morir.

La muerte, sobre todo en nuestra cultura, la occidental, es un tema tabú. Se nos ha educado desde la cultura del apego, ya que desde niños no nos han preparado para ella: se habla poco, se evita y está rodeada de miedo e incertidumbre.

En las culturas orientales que practican el budismo,

la persona atraviesa sucesivas encarnaciones donde va aprendiendo lecciones para ir mejorando hasta llegar a ser un espíritu puro. La existencia de la muerte es utilizada como un elemento psicológico indispensable para la consciencia del carácter transitorio de la vida, del cambio de todas las cosas y del valor precioso de este momento, del aquí y el ahora.

Hay que diferenciar entre la muerte de uno mismo y la de los seres queridos. Personalmente me asusta más la segunda, quizá porque no he parado a profundizar qué significa dejar de existir, o que la veo muy lejos, error que solemos cometer, ya que nuestra muerte no tiene una fecha ni una edad concreta. Afortunadamente he tenido pocas pérdidas en mi vida, pero veo cercanas las muertes de familiares, así que me surgen dudas

como, ¿Qué se siente ante la pérdida?, ¿dónde duele en el cuerpo?, ¿qué pensamientos tengo?, ¿cómo me cuido?, ¿qué hago con mi dolor?...

La muerte de un ser querido, conlleva tener que lidiar con diversos sentimientos: tenemos que hacer el duelo, qué es el proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida. Algunos determinantes que influyen en su elaboración son el tipo de relación afectiva con el fallecido, duración de la enfermedad mortal y la agonía en caso de existir, grado de parentesco y de dependencia, carácter de la muerte, apoyo social, ideas religiosas o espirituales y

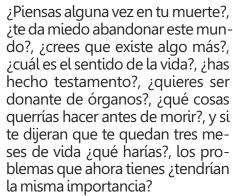
María Aladrén Rodrigo Licenciada en psicología y terapeuta Gestalt aladrenpsicologia.wix.com/maria



presencia o no de otras experiencias de duelo.

Pasar por este periodo nos brinda la oportunidad para encontrar un nuevo sentido a la vida, teniendo una visión sobre la propia muerte como una realidad posible más cercana, para poder aceptarla y prepararse para ese momento.

Desde hace unos años se están realizando en diversos lugares "Death Cafés", donde una serie de desconocidos se reúnen alrededor de una mesa con bollería, zumo, café e infusiones mientras plantean cuestiones, comparten puntos de vista y toman consciencia sobre temas relacionados con la muerte.



¿Has pensado en tu funeral?, ¿cómo te gustaría que fuera?, sí, ya sé que puede resultarte chocante la pregunta, y es que al igual que organizas viajes, reuniones, ... un funeral es un ritual donde se reúnen tus seres queridos para despedirte, y este acto social normalmente lo gestionan nuestros familiares en momentos muy duros, no obstante nosotros podemos decidir con antelación cómo desearíamos que fuera, si queremos música, que

lean determinados textos, dejar algo escrito, si nos gustaría que el ataúd estuviera abierto o no, si preferimos ser enterrados o incinerados, ...

Quizá te parezca una frivolidad algo que hayas leído, pero precisamente es lo opuesto, ser frívolo es no conceder a las cosas la importancia que merecen o no hacerlo con la seriedad, el sentimiento o interés requeridos. Y la muerte queramos verlo o no, nos acompaña desde que nacemos, como dijo Seneca "Ningún hombre disfruta plenamente el verdadero sabor de la vida sino aquel que está dispuesto y preparado para abandonarla".



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



CIEN NÚMEROS Y MILES DE AMIGOS

La Revista "Los Mayores en Aragón" publicación corporativa del Consejo Aragonés de las Personas Mayores "COAPEMA", cumple sus 100 primeros números. Permítanme que en nombre de ILEX ABOGADOS y en el mío propio les transmitamos nuestra más sincera felicitación por una efeméride tan especial. Y no sólo especial, sino también francamente difícil y se lo puedo decir por experiencia. Ahora mismo, redactando estas líneas, recuerdo cuando la revista de ILEX ABOGADOS, LEY ACTUAL (hoy renombrada como ACTUALIDAD DE LAS EMPRESAS ARAGONESAS) alcanzó esta cifra tan redonda y significativa: un centenar de ediciones. En aquel entonces, su director D. José Antonio Visús, editorializó con este juego de palabras que me permito tomar prestado: "Cien números y miles de amigos".

En efecto, ILEX ABOGADOS y, en particular quien suscribe, iniciamos la colaboración con la publicación "LOS MAYORES EN ARAGON" a raíz del convenio de colaboración suscrito entre nuestro despacho profesional y COAPEMA. Era el mes de marzo de 2.013 y, desde entonces, no hemos querido faltar a nuestra cita trimestral con todos Vds. en la sección "El Abogado responde" analizando diversas cuestiones de actualidad jurídica y, en particular sobre Derecho Foral Aragonés. Han sido muchos los temas tratados (trámites para aceptar una herencia, legítima y desheredación, capitulaciones matrimoniales, testamentos, la Junta de Parientes, incapacidad e incapacitación, cuestiones fiscales como la polémica existente en Aragón por la pervivencia y aplicación del impuesto de sucesiones, algunas instituciones aragonesas como el Justicia, ... e incluso alguna crítica de cine).

Sin embargo, de lo que más orgulloso me siento y el mayor bagaje que ha dejado esta venturosa colaboración ha sido el contacto personal con todos ustedes, el tener la oportunidad de conocerles personalmente, así como, que hayan tenido la amabilidad y la confianza de transmitirme sus inquietudes no solo jurídicas sino, en ocasiones, también personales.

Y todo ello desde una doble vertiente: en las visitas en el despacho profesional ILEX ABOGADOS en donde, fruto del convenio de colaboración del que antes les hablaba, se benefician de consultas con carácter gratuito con todos los profesionales que integramos las distintas áreas de práctica de la firma. Por otra parte, desde el inicio de la colaboración con COAPEMA, también, he tenido la oportunidad de pronunciar conferencias en diversas Asociaciones de Mayores, Centros de Día ... a lo largo de todo el territorio aragonés, dentro del programa de las Jornadas Culturales celebradas en varias de esas localidades (multitud de centros en Zaragoza, Huesca, Daroca, Almonacid de la Sierra, Alcañiz, Zuera, La Almunia de Dña. Godina, etc...). Y, de hecho, una de las primeras "emisiones" de COAPEMA Digital, fue una multitudinaria charla en Andorra (Teruel) que tuvo lugar el pasado 28 de junio de 2.018.

En todos ellos, he tenido la suerte de contar con una notable asistencia (que ha propiciado animados coloquios y debates) y siempre nos han tratado con enorme atención y cariño. Constituye ésta una oportunidad para reiterar nuestro compromiso y colaboración con COAPEMA que, además, tuvo la deferencia de conceder el Premio a la Solidaridad 2.017 a ILEX ABOGADOS.

Consecuentemente me despido con estas líneas pensando ya en los próximos 100 números, dándoles las gracias de nuevo por su apoyo y confianza, pasadas y futuras, porque parafraseando a Caballero Bonald, en realidad somos el tiempo que nos queda, somos siempre lo que está por venir.







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

Ruta Corazón del Moncayo

Esta ruta está dominada por la imponente mole del Moncayo, una montaña altiva y solitaria a la que los romanos llamaron "Mons Caius". Este gigante con sus nieves casi perpetuas, se erige como visible frontera entre la meseta castellana y las estepas aragonesas de la depresión del Ebro y es la máxima altura del Sistema Ibérico. En más de 1500 metros de desnivel, la vegetación varía desde las especies mediterráneas hasta las de alta montaña. Esta sorprendente gradación de diferentes pisos bioclimáticos, convierten a esta montaña en un auténtico manual de geobotánica. Municipios como Tarazona, San Martín de la Virgen del Moncayo o Santa Cruz del Moncayo, pueden ser puntos de partida para descubrir este bello Parque Natural. Su sorprendente hayedo es uno de los más meridionales de Europa y hace del otoño la época más espectacular para apreciar la riqueza multicolor de sus bosques. Pueblos como Calcena o Purujosa dan su nombre a la vertiente sur o "la cara oculta", la menos conocida del Moncayo.

DETALLES DE INTERÉS

Distancia: 174 km

Tiempo estimado sin paradas: 3 h 47 min

ETAPAS RECOMENDADAS

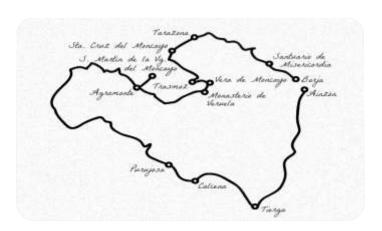
- 1- Borja Tarazona
- 2- Tarazona Vera de Moncayo Monasterio de Veruela
- 3- Monasterio de Veruela Agramonte (Parque Natural del Moncayo) Ainzón

SALIDA: Borja

Borja es una localidad y municipio de España, situado en la comarca del Campo de Borja, en la provincia de Zaragoza. Está a 65 km de Zaragoza mediante la ruta más rápida.

PUNTO 1.- Desde Borja hay que salir por la calle Cuesta del Sepulcro dirección Noroeste. Son 5,2 km. Está señalizado.

PUNTO 2.- Desde el Santuario de Misericordia sal por el Norte para llegar a la CV-846. Pasarás por El Buste. También bordearás Cunchillos, a cuya altura hay 3 rotondas: deberás tomar la primera a la derecha, en la siguiente la segunda a la





derecha, y en la última continuar recto. De ese modo te incorporarás a la A-679. Continúa por la misma para llegar a Tarazona. Son 20,4 km en total.

PUNTO 3.- Sal de Tarazona por el Suroeste, por la N-122 sin salir de la ciudad, para incorporarte a la izquierda a la SO-382. Este tramo son 4,4 km. Desde Santa Cruz estás muy cerca de ver el Pozo de los Aines en Grisel (3,4 km) y del bello municipio de los Fayos (4,8 km)

PUNTO 4.- Sal de Santa Cruz del Moncayo por la SO-382 hacia el Sur para desviarte a la CV-610 a la izquierda y llegar así a Trasmoz. Son 9,8 km en total.

PUNTO 5.- Para este tramo, sigue la CV-610 hacia el Este durante 3,7 km.

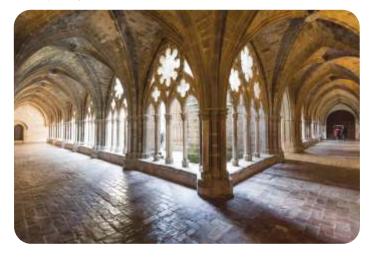
PUNTO 6.- Desde Vera del Moncayo toma la Z-373 hacia el Monasterio. Está a tan sólo 1,9 km.

PUNTO 7.- Al salir a la carretera principal del Monasterio existe a la izquierda una carretera que señala el Centro de Interpretación de Agramonte y el Santuario de la Virgen del

Moncayo. Toma esa carretera para llegar al destino.

PUNTO 8.- Desde el centro de interpretación Agramonte salir dirección Norte y continuar la carretera durante 4 km hasta San Martín de la Virgen del Moncayo.

PUNTO 9.- Desde San Martín de la Virgen del Moncayo vuelve al límite del Parque natural del Moncayo para llegar a la SO-382 hasta Ágreda, pasando a Castilla y León, donde deberás continuar por la CL-101 hasta pasar al lado de Ólvega y luego desviarte a la izquierda por la SO-P-2106 pasando por Cueva de Ágreda y Beratón. Pasado Beratón sales a la CV-630, que sigue al río Isuela, de ese modo vuelves a entrar en





Aragón y encontrarás el primer pueblo de Purujosa. Son 56,2 km de recorrido.

PUNTO 10.- Desde Purujosa hay que tomar la A-2302 hacia el Suroeste durante 6,9 km hasta Calcena.

PUNTO 11.- Continúa la ruta por la A-2302 hacia el Suroeste desde Calcena. Son 16,8 km de tramo hasta Tierga. A mitad de camino pasarás por Trasobares.

FIN DE RUTA.- Sigue la A-1301 desde Tierga hacia el Norte. Este tramo son 30,8 km. A 2,7 km de Ainzón está la localidad de Bureta con el Palacio de los Condes de Bureta, una joya histórico cultural de esta Ruta.



Elvira Hidalgo







Su verdadero nombre era Elvira Juana Rodríguez Roglán, pero como nombre artístico utilizó el de su abuela paterna. Nació en Valderrobles (Teruel) el 27-12-1891 de padre granadino y madre de Valderrobles. Tenían allí una tienda, pero viendo las dotes de la voz de la niña decidieron ir a Barcelona. Tuvieron un estanco que al parecer era del Liceo, el cual financiaba los estudios de jóvenes promesas con la cesión del mismo. Lo habían explotado con anterioridad los padres de María Barrientos, célebre cantante. Precisamente fue esta su primera profesora en el Conservatorio de Barcelona. No obstante la persona decisiva en su vida fue Conchita Bordalba, quién le consiguió una beca en Milán para que completase su formación con el profesor, también español, Melchor Vidal.

En 1.908, a los diecisiete años, fue presentada en el Teatro San Carlos de Nápoles interpretando a Rosina de "El Barbero de Sevilla", consiguiendo un clamoroso éxito. Estos se repitieron con rapidez, siendo los mejores años para Elvira los comprendidos entre 1.909 y 1.911, la cual destacaba además de su portentosa voz, por sus dotes dramáticas en el escenario.

En estos años recorre los teatros de todo el mundo cosechando triunfos con "La Sonámbula" y "Rigoletto" junto a los mejores tenores del momento con su voz cálida, cristalina y con una textura amplia de gran fortaleza, inusual en una soprano ligera.

En 1916 fue elegida para la celebración del centenario de "El Barbero de Sevilla" en la Scala de Milán. Tal honor es un premio al prestigio reconocido de su Rosina, de la que había hecho una obra maestra vocal y escénica incomparable.

Cantó Rigoletto, en el Teatro Real de Madrid, con el mejor tenor de la época, el también español y aragonés Miguel Fleta.

Después de cantar en los mejores teatros del mundo: Italia, Nueva York etc. en 1.930 se va retirando paulatinamente, hasta que en 1.939 se retira definitivamente. Hay quien dice que con su voz cometió demasiados abusos para satisfacer al público que le pedía tesituras

Casó con Guido Zarabelli, y cuando enviudó volvió a casarse con Armando Bette, director del Teatro Nacional de Ostende.

Se dedicó a la enseñanza en Atenas hasta 1.949, donde conoció a una alumna que no apuntaba demasiado, pero después de trabajar con ella la convirtió en una gran alumna, llegando a ser María Callas que todos conocemos.

En 1959 se trasladó a Milán para llevar una vida tranquila y discreta, dedicándose casi por entero a la Callas, en la que ejerció una gran influencia, no solo en el plano musical sino también en el humano, aportándole una seguridad y confianza en sí misma de la que estuvo necesitada durante toda su vida artística, en una palabra, hizo de profesora, madre y confidente.

Como toda madre le enseñó a vestirse, moverse, descubrir partituras olvidadas y ante todo lograr la seguridad en sí misma cosa muy complicada con la personalidad que tenía María Callas.

También, le ayudó cuando Onasis la dejó para ir a conquistar a la viuda de Kennedy, temporada muy dura para María.

Elvira enseñó a la alumna su técnica de dosificación del aire para llegar a los sonidos sobreagudos, y otras muchas que fueron heredadas por la Callas aunque no llegó nunca a tener los sonidos de la Hidalgo.

Elvira Hidalgo que triunfó e hizo triunfar a su alumna en el mundo entero no lo hizo en su propio país, ni fue reconocida, aunque hizo de la canción "De España" vengo" su compañera inseparable.

El 19 de julio de 2.003 la Asociación de Música de Zaragoza rindió un homenaje a Elvira con una Gala Lírica.

Recientemente han puesto su nombre a una calle de esta ciudad.

Aunque hizo muy pocas grabaciones, creo que ahora van a hacer una edición para que salgan a la luz y podamos escuchar su voz todos los que hasta ahora no hemos tenido esa oportunidad.

También dar a conocer la historia de esta aragonesa que fue conocida universalmente y en Aragón ha pasado desapercibida.

Espero poder tener en un futuro próximo algún disco suyo para conocer esa prodigiosa voz.

Verdad o mentira



Es un hecho diario que la sociedad actual abrumada por la cantidad de noticias, que la radio, tv. diarios y medios electrónicos vierte, para conocimiento general de los que les interesa tener" informados". Esta humanidad pasiva tiene el dilema de discernir que parte de todo lo que se les dice y también de los acontecimientos que se producen son verdad o simplemente están manipulados por intereses falaces o creados por mitómanos, que por medrar no dudan en tergiversar las noticias, por supuesto, en su favor o en el de los intereses que le pagan para ello.

Los Mayores, nos sorprendemos un día sí y otro también de las noticias y acontecimientos que se producen, la mayor parte conse-

cuencia de una falta total de responsabilidad y por tanto de ética y moral. Creíamos que en la sociedad actual más culta y preparada para los retos que presenta el siglo XXI, los acontecimientos negativos solo podrían producirse en las capas sociales menos cultivadas o que habían tenido menos oportunidades de conocer las exigencias de un comportamiento más correcto, es decir, más civilizado, desgraciadamente no es así, cada día oímos y vemos que personas aparentemente normales y con un bagaje cultural suficiente para saber dónde está el mal o el bien, son protagonistas de actos reprobables y en muchos casos merecedores de duras penalizaciones.

El origen y las causas de estos comportamientos, sin duda son el relajamiento de las responsabilidades sociales, ocasionadas por el egoísmo, la creencia de personas que piensan, tienen derecho a lo que les apetezca y por tanto que las normas sociales no van con ellos o ellas y no dudan en hacer uso del chantaje, soborno o difamación, pues lo que ellos desean es medrar y por ello no dudan en mentir o tergiversar, para

Luis Picó Landivar Club de Lectores del Hogar IASS - Boterón



vivir con sus apetencias cuando no dilapidar lo que de una manera u otra han sustraído de forma fraudulenta a otros. Hay que insistir en que existen unas Leyes y Normas que nos hemos dado, que todo el mundo está obligado a cumplir y nadie está por encima de ellas.

Algunos, con cierta base de ingenuidad, creíamos que estos males eran solo del siglo XXI, pero si uno tiene interés por la lectura y sobre todo por lo que pasaba en siglos anteriores, podrá leer entre otros muchos al escritor asturiano Ramón de Campoamor nacido en Navia en 1817, fallecido en Madrid en 1901, persona de gran talento, que avanzado el siglo XIX, popularizó el mensaje o dicho NADA ES VERDAD O MENTIRA TODO ES SEGÚN EL COLOR DEL CRISTAL CON QUE SE MIRA, se comprueba que estos males sociales ya se producían en siglos anteriores, por tanto, podemos pensar que algunos toman tan al pie de la letra lo que dijo Campoamor y lo interpretan a su favor, es decir, lo que yo hago está bien hecho, pero la sociedad, y la justicia lo interpreta mal. Claro, este razonamiento es cínico e hipócrita.



página abierta

Una sutil presencia

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



Ana, adormecida se encontraba, y ella misma suavemente se mecía, ayudada por su inseparable y confortable mecedora.

Recordaba, instantes mágicos experimentados en su larga vida, y que, para ella significaban regalos del enérgico e implacable "destino".

Sí...era el misterioso resplandor que la bendecía y fortificaba, acompañándola en momentos trascendentales de su vida.

En una ocasión, se sorprendió gratamente ante una entrevista televisiva.

Era a la nieta y sobrina del poeta y dramaturgo José Zorrilla.

La vallisoletana y magnífica escritora Rosa Chacel, que en dicho programa exponía una experiencia similar a la suya.

Decía así ... ¡esa luz inesperada el día del nacimiento de mi hijo! Decía así ... ¡esa luz inesperada el día del nacimiento de mi hijo!

Ana, al escuchar aquellas palabras, se sintió "menos sola" evocando, para sí misma... ¡ese haz dorado que penetró a través de mi ventana después de un exhaustivo alumbramiento!

¡Luz que ilumina a una niña en un campo de trigo al mediodía!

¡Esa sutil presencia, de protección implícita, con un júbilo cantarín de energía calculada en el Amor y la Unión!

¡Vidas que obtuvieron matrícula de honor, en su particular juicio final, al cumplir con esmero los deseos del Eterno! ¡Seres angelicales de sistemas solares, hermanos muy evolucionados, que llenos de compasión se desplazan en un instante para aportarnos entereza!

¡Todos "ellos" con cariño nos observan, admirando tanta valentía de criaturas humanas que, asumiendo la triste realidad, respetan y aman la vida!

Cuando Ana era visitada, y envuelta en esa refulgencia la gravedad desaparecía, ligera como una pluma se sentía y al mirarse en un espejo siempre le sorprendía verse rejuvenecida.

Aquel día fue diferente, mientras la silenciosa luz acariciaba el rostro de Ana, el viaje final comenzaba hacia aquella estrella lejana, donde habitaba su madre del alma

Elegía a mis padres

Fue en el jardín, una tarde, un ave de mal agüero revoloteó junto a mi madre de intelecto y bondad inigualables

Disgustados, entramos en la casa pero mi madre dejó de ser como era. Se quedaba ausente, no comía, ya no hablaba, apenas balbuceaba.

Médicos, pruebas, medicaciones que no curaban ni aliviaban... Un día se fue y su presencia se evaporó para siempre y en la nada. Pero aún quedaba mi padre que, aunque vilmente aniquilado resistía y aguantaba los embistes que la vida le mandaba.

Y un día su corazón se paró harto de latir sin ganas y es que las penas del alma lesionan y luego matan.

¡Qué imposible es aguantar dos muertes sin tiempo y tregua! ¡Ya se marchó la esperanza y también, la ansiada primavera! María Pilar Clavería Peguero



Y dicen: ¡Se va pasando, el tiempo todo lo cura! Pero no habrá otras personas con su amor y su ternura.

Somos luchadores vencidos de una guerra sentenciada ¡Pero hay que seguir viviendo, la obligación nos lo manda!

Si conseguimos algún logro lleno de éxito y bravura pensemos que en los rayos de ese sol que amoroso nos alumbra hay un destello de aquellos que complacidos nos miran.

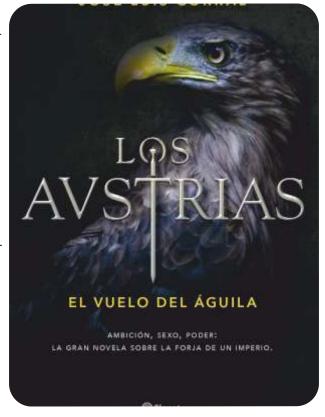
LOS AUSTRIAS: El vuelo del águila

Autor: José Luis Corral Lafuente

El autor, nacido en Daroca, es profesor titular de Historia Medieval en la Universidad de Zaragoza. Como medievalista, ha centrado buena parte de su labor investigadora en la España musulmana y en la Historia de Aragón. Es, también, un prolífico autor de novela histórica, con 23 libros en su haber v un sinfín de obras historiográficas. Ostenta, entre otros, el título de "Aragonés del año" elegido en 2015 por los lectores de El Periódico de Aragón, y en 2017 se le concedió el "Premio de las Letras Aragonesas".

El libro "Los Austrias: El vuelo del Águila" es una gran novela histórica, como todas las del autor. A través de Pedro Losantos, médico de Fernando

el Católico, judío converso y su familia, José Luis Corral nos adentra en una de las etapas más convulsas de la historia de España. Tras la muerte de la reina Isabel la Católica el 26 de noviembre de 1504, el gobierno de Castilla es reclamado por la ma-



yoría de los nobles castellanos, para entregarlo a su hija Juana la Loca, esposa de Felipe el Hermoso. Fernando II de Aragón, apodado el Católico, urdirá toda serie de intrigas y tramas conspiratorias para que no se lleve a cabo tal sucesión, entre las que se encuentran la posi-

ble muerte por envenenamiento de su yerno Felipe el Hermoso y la inhabilitación de su hija Juana por trastorno mental.

Refleja una época en la que tanto Castilla y el Reino de Aragón como la Casa de Austria, Francia e incluso el Papado se enzarzan en una serie de luchas, insidias, crímenes, falacias diplomáticas, pactos aberrantes y matrimonios amañados, todo con el fin de convertirse en los más poderosos de Europa. Sobresale por encima de todo la agudeza diplomática, maquiavélica y sibilina de Fernando el Católico y la no menos visión codiciosa de Maximiliano de Austria.

El autor demuestra su gran conocimiento de la Historia de España, que sin separarse de la ortodoxia construye una hermosa novela de atractiva lectura y adentra al lector en esta parte de nuestra historia que fundamentó las bases de lo que sería el nuevo mundo.



C/Ronda del Turia nº 1 44002 - Teruel - Tlf.: 978 620 751 isabeldesegura@eurocatering.es





• RESTAURANTE • 63 HABITACIONES • AIRE ACONDICIONADO CAFETERÍA • INTERNET WI-FI • BODAS Y EVENTOS • 2 SALONES

Siempre es buen momento, para cambiar de hábitos

Mónica Herrero Martínez **Nutricionista**





Viene la primavera, se acaba ya el invierno, en este periodo de tiempo es un buen momento para plantearnos si realmente estamos sanos, en nuestro peso y comemos correctamente.

Es una de las épocas que más personas visitan las consultas para perder peso, quieren verse mejor, entrar en la ropa del año pasado...

Pero el planteamiento debe ser otro, cierto es que hay verse bien por fuera, pero también por dentro, y esto debiera ser la filosofía para todo el año, así que, tanto en primavera como en otras estaciones es buen momento para adquirir unos hábitos más saludables.

Estaremos cansados de oírlo, "vida sana, alimentación sana, beber suficiente agua, hacer ejercicio", pero algo tan general tiende a confusión, así que, en este caso, vamos a intentar dar algunas claves de lo que realmente esto significa.

Debemos llevar unos horarios alimentarios y hacer las cinco tomas de comida correspondientes: desayuno, almuerzo, comida y merienda; no deben pasar ni menos de dos horas ni más de cuatro entre cada una de las toma, ser rigurosos con los horarios hará que mejoremos la digestión, ya que no tendremos tantos jugos gástricos por permanecer tantas horas con el estómago vacío; tendremos la sensación de más saciedad; esto ayuda a no picar entre horas, y a no llegar la comida y cena con mucha hambre, comeremos menos y más despacio.

Entre frutas y verduras tiene que haber cinco piezas o raciones al día, ¡importante!, estos grupos de alimentos nos van aportar: fibra, antioxidantes, vitaminas, algo de azúcar (fructosa) y agua.

Todos los días uno o dos lácteos, desnatados o semidesnatado, ¡importante! para el aporte de calcio y su mejor absorción.

Legumbres, debemos tomar de dos a tres raciones a la semana, siempre con verduras o con cereales como el arroz. De esta manera, las tomaremos como plato único y contendrán todos los aminoácidos esenciales.

Arroz, pasta y demás cereales, de uno a dos veces por semana, combinados con verduras ensalada, y como plato único.

Huevos, dependiendo de cuantas proteínas tomemos a la semana, pero se estima que pueden ser 3.-4, a la semana; intentar cocinarlos con técnicas culinarias más ligeras, a la plancha, tortilla, revuelto, huevo duro.

Carne, de 3-4 por semana, siempre las guarniciones sean de verdura, hortaliza o de ensalada

Pescado, 3-4 veces, debemos tomar de las dos clases de pescado azul y blanco, las guarniciones igual que la carne.

El pan se debe consumir con moderación, un trozo en comida y cena, no excediendo la cantidad, intentando no untar, y no picotear durante el día, a menos que sea parte de nuestro desayuno, almuerzo o merienda.

Aceite de oliva, siempre para cocinar, aunque es un alimentos saludable, es muy energético con lo cual, si nuestro objetivo es perder peso debemos moderas la cantidad no excediendo los 40ml al día.

Combina en el desayuno, algo de cereales, como pan, fruta y algo de proteína como queso, siempre bajo de grasa, como el fresco, también puedes tomar algo de leche.

Para almorzar y merendar algo ligero, una fruta, un yogur, algo de frutos secos sin sal y naturales, un trozo de pan con algo de pavo o york, queso fresco, hay que variar la elección de alimentos no coma todos los días lo mismo.

Ejercicio, si no queremos realizar ningún deporte o no nos gusta ir al gimnasio, podemos adquirí una rutina para todos los días de andar de media hora a una hora, y poco a poco luego aumentar ese tiempo.

Agua, por supuesto hay que beber un litro y medio de agua, es importante para muchas funciones de nuestro cuerpo.

No es tan difícil adquirir estos hábitos, solo hay que proponerse una meta, hacerse un dietario de lo que va a comer y el ejercicio que va a realizar cada día, e irá, poco a poco, adquiriendo estos hábitos, y obtendrá esa ansiada vida más saludable.

salud LOS MAYORES EN ARAGÓN

ESTUDIO MÉDICO CLÍNICO DE HAPPYLEGS

El interés de este estudio es el de documentar los beneficios de utilizar el sistema Happylegs, mediante tres apartados en 20 pacientes:

- 1) Sobre la presión arterial y todo lo que supone de protección cardiovascular, evaluando el índice tobillo-brazo, antes y después del uso de Happylegs.
- 2) Los beneficios sobre la circulación periférica de retorno, evaluando síntomas y signos de la estasis venosa, como es el perímetro de la pierna antes y después del uso de Happylegs.
- 3) Se valoran los resultados obtenidos en el aparato locomotor, destacando la respuesta a la movilidad.

COMPORTAMIENTO DE LA GLUCEMIA BASAL EN AYUNAS: En los pacientes que utilizaron Happylegs frente a los que no, se observó una reducción media de la glucemia de un 15% sobre los parámetros basales. Los que mostraron mayor beneficio fueron los pacientes diabéticos con movilidad restringida.

COMPORTAMIENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL Y DEL ÍNDICE PRESIÓN ARTERIAL TOBILLO-BRAZO: En el grupo de pacientes que utilizaron Happylegs, se produjo un aumento del índice tobillo-brazo, lo cual significa una mejora en el flujo arterial de las extremi-

dades inferiores y por tanto una reducción indirecta del riesgo vascular.

COMPORTAMIENTO CIRCULATORIO VENOSO DE RETORNO DE EXTREMIDADES INFERIORES: Los pacientes que presentaban antecedentes de insuficiencia venosa periférica refieren mejorías en síntomas como: pesadez de piernas, sensación de hormigueo y un descenso notable de la inflamación tanto en los tobillos como en la zona de los gemelos.

COMPORTAMIENTO DEL APARATO LOCOMOTOR: En los pacientes con movilidad reducida, la percepción de bienestar fue mayor, dado que su incapacidad se ve claramente mejorada el movimiento de Happylegs. Y se comprobó que, a mayor tiempo de exposición, obtienen un mayor grado de bienestar.

CONCLUSIONES: El uso continuado de Happylegs diariamente, produce una mejora en la salud cardiovascular y en la calidad de vida de sus usuarios.

Dr. Javier Tisaire Sánchez.
Coordinador del Área de Investigación
Clínica de FUNSALUD



con mucho gusto

Entremés Variado







INGREDIENTES: para 4 personas. 4 patas de pulpo de buen tamaño, 8 alcachofas pequeñas, 4 lonchas de panceta, 4 patatas pequeñas, ensalada variada, aceite de oliva, vinagre balsámico, harina, cerveza, sal y pimienta.

ELABORACIÓN: En una cacerola con agua y sal cocer las patatas lavadas y enteras. En un bol hacer una tempura de harina con cerveza y un polvo de sal. Reservar fría. En otra cacerola con agua, sal y laurel, cocer el pulpo, si no está previamente cocido. En otra cazuela con agua y sal cocer las alcachofas enteras. Una vez cocidas refrescarlas en agua con hielo, y limpiarlas de las hojas más duras dejando únicamente los corazones. Reservar. En una sartén muy caliente con un hilo de aceite, freír el pulpo, unos tres minutos; cortar las patatas por la mitad y en la misma grasa dorar los cortes. Rodear cada una de las alcachofas con media loncha de pance-

ta, cortada a lo largo, sujetarla con un palillo, pasarlas por la tempura y freírlas en abundante aceite suave. Aliñar la ensalada y repartirla en 4 platos; poner encima las alcachofas, el pulpo sobre una cama de crema de pimiento y las patatas aliñadas con sal aceite de oliva y vinagre balsámico.

Cocochas con almejas en salsa verde



INGREDIENTES: ½ Kg. de cocochas de bacalao, 400g. de almejas de carril, 1 diente de ajo, 1 cayena, 1 vaso de vino blanco, aceite de oliva, sal, pimienta blanca y pere-

PREPARACIÓN: Colocar las almejas en un bol con agua y una cucharada de sal, para que suelten la arena, mantenerlas durante 4 horas. Picar muy fino el perejil y reservar. Picar el ajo muy fino. Limpiar las cocochas, no quitarles las pieles ni trocearlas, salpimentarlas y reservar.

ELABORACIÓN: En una sartén con medio vaso de vino, a fuego medio, colocar las almejas, tapadas, para que se vayan abriendo; tan pronto se abran retirarlas de la sartén, colar el caldo y reservar. En otra sartén calentar a fuego medio una tacita de aceite de oliva virgen extra; cuando haya cogido temperatura incorporar el ajo

picado y una cayena; cuando el ajo empiece a cambiar de color retirar la sartén del fuego, dejar atemperar un poco e ir colocando las cocochas en la sartén con la piel hacia arriba. Menear la sartén con movimientos circulares e ir añadiendo, poco a poco, el resto del vino blanco, así hasta que vaya ligando la salsa. Una vez la salsa esté al gusto colocar la sartén en fuego, incorporar las almejas y un puñado de perejil y sin dejar de mover la sartén, hervir un par de minutos.

Los pestiños con almendras de Isabel



INGREDIENTES: 750g de harina de trigo, ½ vaso de almendras molidas, 1 vaso de aceite de oliva virgen extra, 1 vaso de vino blanco, La ralladura de un limón, 1 cucharadita de canela en polvo, 1 cucharadita de sésamo tostado, 1 cucharadita de anisete, aceite de oliva suave, azúcar glasé y sal.

ELABORACIÓN: Moler las almendras con el sésamo y calentar el vino con una pizca de sal. En una sartén calentar el aceite de oliva virgen extra y cuando este muy caliente retirar la sartén del fuego y agregar el anisete. Dejar enfriar. En un bol colocamos en forma de volcán un poco más de la mitad dela harina y echaremos en el agujero el aceite colado; empezamos a amasar y, poco a poco, vamos incorporando el vino templado, la canela, la ralladura del limón y las almendras, bien molidas, con el sésamo; seguir amasando e ir incorporando la harina restante, hasta que la

masa se separe de las paredes del bol; cubrir la masa con un paño y dejar que repose una media hora. Espolvorear harina en la encimera y con ayuda de un rodillo estirar la masa hasta que tenga el grosor de 1 o 2 milímetros, seguidamente cortar la masa en cuadrados de unos 10 centímetros, convertir los cuadrados en pestiños y dejar reposar 30 minutos antes de freírlos. En una sartén con abundante aceite de oliva suave, freír los pestiños por ambos lados, hasta que se doren, una vez dorados, sacarlos cuidadosamente del aceite y dejarlos escurrir sobre un papel absorbente. Se pueden servir bañados en miel diluida en poso de agua caliente o simplemente con azúcar glasé espolvoreado por encima y una pizca de canela.





DISFRUTA DE LOS BALNEARIOS DE ARAGÓN. DE SUS AGUAS MINEROMEDICINALES, PAISAJES, GASTRONOMÍA... ... DISFRUTA DE TU TIEMPO.

#Balnearizate



























