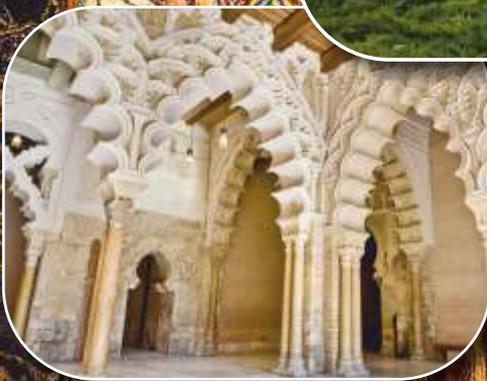
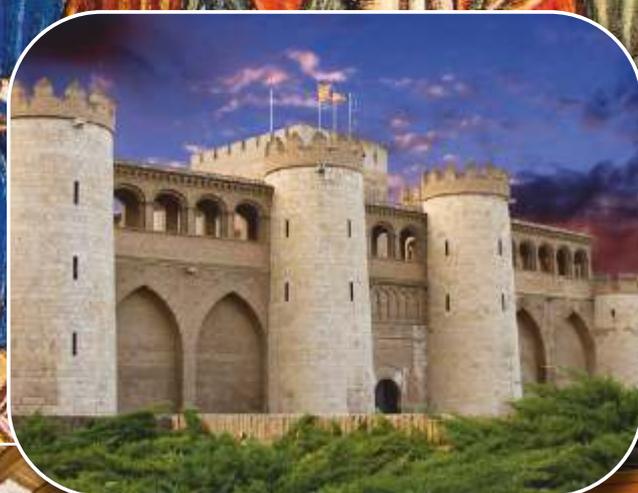


LOS Mayores en Aragón



"Deja esta revista donde los demás puedan verla"



Colabora:



Instituto Aragonés de Servicios Sociales

POR SER MIEMBRO
DE COAPEMA ESTÁS
DE ENHORABUENA:

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



CLÍNICAS
DENTAL

DRES. ASPREA - GORNATTI



MOZART

JOSÉ OTO. 49
976 47 55 43

TORRERO

CUARTA AVENIDA. 23
976 25 40 96



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:
- El Rey Fernando II de Aragón
sentado en su trono entre las
Señales Reales de Aragón.

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

Coordina:
- Elvira Benabarre
admon@coapema.es

COLABORAN:

Fotografía:
- Coapema

Colaboran:
- Cheles Cantabrana
- Fco. Javier Iriarte
- Mash
- Marina Marco
- Eloy López
- M^a José Martín
- Mónica Herrero
- Luis Picó
- José Luis Artero
- Digna M^a Royo
- María Aladrén
- Irene Fca. Baños
- José Luis Gil

Edita y comercializa:



VITALPLUS

-consultores-

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

Debido a la incidencia de las Elecciones, en estos últimos tiempos la sociedad española, vive tiempos llenos de emociones, de sorpresas, de alegrías, de tristezas, de entusiasmos, de decepciones, con grandes altibajos en nuestros ánimos, incluso en alguna ocasión, con expresiones de excitación, o de manifestaciones exaltadas a veces no bien controladas, que son cada vez más infrecuentes, conforme vamos teniendo más lustros de experiencia democrática, y así, podemos constatar, que nuestra madurez social, comienza poco a poco a crear de manera imparable sólidos cimientos, con las actitudes de respeto hacia el que no piensa como uno.

En el Centro de votaciones de mi pueblo, reinaba un ambiente de sociabilidad y de convivencia. Había saludos, abrazos, risas, bromas y chascarrillos graciosos lanzados como dardos picantes entre unos y otros. Fue un día de fiesta y de madurez social.

Para llevar tan pocos decenios de Democracia en España, se está dando a todo el mundo un ejemplo de civismo, de tolerancia y de responsabilidad

Debemos darnos la Enhorabuena como votantes, por haber aportado nuestros granitos multicolores de arena, en defensa del presente y del futuro de la sociedad y de nuestras familias.

Sumario

| | |
|---|----------------|
| - NOTICIAS COAPEMA. Comparecencia en Cortes..... | 4,5 |
| - Concienciación. Es urgente hablar de como afrontamos el cuidado de los mayores..... | 6 |
| - ENTREVISTA. Joaquín Santos gerente del IASS..... | 7, 8 |
| - PARTICIPACIÓN. Silver SMEs..... | 10 |
| - AGENDA. Visita de la Universidad de Panamá a COAPEMA..... | 11 |
| - Aulas Itinerantes. Rutas rurales..... | 12 |
| - Tercer Aniversario Seniors en Red..... | 12 |
| - IV Congreso Nacional de CONJUPES..... | 13 |
| - COAPEMA ESTUVO EN... Orihuela del Tremedal..... | 14, 15 |
| - PARTICIPACIÓN. Grupo de trabajo de Mayores educación vial..... | 16 |
| - Marcha Saludable. Ruta Jurásica..... | 17 |
| - NOTICIAS. Proyecto ACEP..... | 18 |
| - ACTIVIDAD. VI Jornadas Intergeneracionales en las Aulas..... | 19 |
| - ASOCIACIONISMO..... | 20 |
| - II Café Networking Orpea..... | 20 |
| - OPINIÓN. Pendiente, Independiente, Dependiente..... | 21 |
| - NUESTRAS ASOCIACIONES. Club Cultural 33..... | 22 |
| - TarjetaPREMIUMCoapema..... | 23, 24, 25, 26 |
| - NUESTROS MAYORES. Digna María Royo..... | 27 |
| - PASATIEMPO..... | 28 |
| - RESIDENCIAS. Residencia Rey Ardid Ibercaja-Teruel..... | 29 |
| - RELATOS. Fantasía de ensueño..... | 30, 31 |
| - TRABAJO SOCIAL. Por la promoción de las Asociaciones de personas mayores..... | 32 |
| - NUTRICIÓN. No te apuntes a los "Milagros"..... | 33 |
| - TURISMO ARAGONÉS. Ruta "Puertos del Silencio"..... | 34 |
| - DATOS. Sanidad y alimentación, sectores importantes para las personas mayores..... | 35 |
| - OPINIÓN. Greguerías..... | 36 |
| - EL ABOGADO RESPONDE. XX Aniversario de la Ley de Sucesiones de Aragón..... | 37 |
| - PUEBLOS Y TRADICIONES. El Cristo de la Buena Muerte..... | 38 |
| - PAGINA ABIERTA. ¿Un bello sueño?..... | 39 |
| - PSICOLOGÍA. Y tú, ¿cuánto vales?..... | 40 |
| - LIBROS. El Fuego Invisible..... | 41 |
| - Con mucho gusto..... | 42 |

Comparecencia del COAPEMA en Las Cortes de Aragón



El pasado 19 de marzo, el presidente del Consejo Aragonés de las Personas Mayores compareció ante la Comisión de Comparecencias Ciudadanas y Derechos Humanos.

En su exposición, el presidente de COAPEMA, don Fco. Javier Iriarte, como representante de las Personas Mayores en Aragón hizo una exposición sobre la entidad, sus actividades y las peticiones elevadas a las máximas autoridades de la Comunidad Autónoma. Comenzó agradeciendo a la Comisión de Comparecencias Ciudadanas y Derechos Humanos de las Cortes de Aragón y a todos sus miembros por haber dado la oportunidad a COAPEMA para presentar y dar a conocer su trayectoria, actividades y logros.

Tras referir la historia del Consejo Aragonés de las Personas Mayores, que ya cuenta con un bagaje de 29 años de experiencia en su haber, D. Javier Iriarte acometió la tarea de profundizar, paso a paso, en la constitución, fines, actividades e iniciativas del Consejo dejando constancia de que "COAPEMA es el órgano consultivo por excelencia de la Administración, que sirve de puente de comunicación interactiva, entre ésta y las asociaciones del colectivo de personas mayores".

A continuación, fue desgranando uno por uno los fines en los que COAPEMA trabaja día a día y pone todo su empeño en su consecución: defender los intereses de las Personas Mayores; colaborar con las distintas administraciones públicas; fomentar el Asociacionismo; promocionar el envejecimiento activo y las relaciones intergeneracionales; mejorar y acercar la comunicación; promocionar las buenas prácticas con las perso-

nas mayores; organizar labores formativas y de promoción de sus miembros; reforzar su imagen en la sociedad, y promocionar la geriatría.

"La representatividad actual de los mayores en Aragón es una premisa a tener en cuenta y que aumenta de manera exponencial año tras año, y a pesar de que representamos un veinte por ciento de la población y un treinta por ciento de las personas con derecho a voto, nuestra presencia en los medios es escasa, cuando no ignorada o poco valorada y nuestras reivindicaciones son tomadas en muchos ámbitos como ayudas graciables y no como derechos como ciudadanos que somos", argumentó el presidente de COAPEMA.

Y continuó diciendo: "Es de constatar por otra parte, que las nuevas realidades demográficas y sociológicas, han condicionado la aparición de la consciencia social del envejecimiento: como elemento emergente y creciente; como realidad demográfica determinante, y como impacto sociocultural"

"Consideramos como principio básico, y como un valor sociológico fundamental, el hecho de que la consciencia histórica de los pueblos se juzgue por el trato a sus Colectivos: trato a las jóvenes generaciones; trato a las generaciones de personas mayores, y trato a los colectivos vulnerables.

Pues bien, en ese sentido, afortunadamente, día a día, se van contemplando nuevas legislaciones, dirigidas a la protección de derechos de diversos colectivos, como de la infancia, de la mujer y de otros colectivos vulnerables...Sin embargo, a pesar de diversas iniciativas, incluidas las del Consejo Estatal con el Plan de Estrategia



Nacional de Personas Mayores para un Envejecimiento Activo y de su Buen Trato, todavía no hay una legislación específica que ampare al colectivo de personas mayores.”

D. Fco. Javier Iriarte, puso en valor que: *“desde COAPEMA y contando con los escasos medios a nuestro alcance, intentamos buscar soluciones prácticas, para aquellos problemas más habituales de nuestros asociados, y estas son, algunas de nuestras actividades: actividades de Asesoramiento Social; actividades de Asesoramiento Jurídico; programas de Solidaridad Intergeneracional; jornadas de Buen Trato; promocionar y dignificar la imagen del mayor a través de la fotografía, convocando concursos fotográficos; TarjetaPREMIUMCoapema, y auspiciando convenios con el IASS y Balnearios de Aragón”.*

Además, según su presidente, COAPEMA consciente de la época que nos ha tocado vivir, y los avances tecnológicos que nos apremian, ha creado el denominado departamento COAPEMA DIGITAL. Sus actividades básicamente consisten en: programas presenciales e interactivos, transmitidos en directo por Internet en abierto y la creación de una Videoteca en abierto de los temarios. Aprovechando las nuevas tecnologías, y considerando la necesidad imperiosa de formación de las personas mayores, y de su acercamiento a toda la información y gestión de sus necesidades, independiente de donde vivan, ha iniciado programas informativos y educativos con un amplio abanico temario, que pretende ir aumentando en contenidos y llegar a todos los núcleos de población por pequeños que sean con nuestra red digital, favoreciendo su enraizamiento. Actualmente están en funcionamiento las “Aulas Itinerantes” y “Abandonando la Soledad”, esta última en colaboración con el IASS.

Para finalizar su intervención, y después de haber enumerado todos y cada uno de los apartados en los que COAPEMA está implicada en su lucha por mejorar el bienestar de las Personas Mayores, D. Francisco Javier Iriarte acometió el tema de Propuestas y Solicitudes; peticiones dirigidas a las autoridades competentes, con el fin de mejorar la labor del Consejo: Nº de socios necesarios para entrar en COAPEMA; dependencia; pensiones; especialidad de geriatría; enfermedades mentales. Alzheimer; mejorar la imagen de los mayo-

res en los medios; Tráfico: seguridad y normas, y un último punto dirigido a las Administraciones: mayor implicación de las Comarcas y Ayuntamientos, y una mayor y más activa participación del mayor en la sociedad.

Tras la intervención de D. Francisco Javier Iriarte los representantes de los distintos partidos fueron expresando su apoyo a la labor de COAPEMA:

El diputado por PSOE Enrique Pueyo agradeció a COAPEMA “el interés que demuestran en la tecnología y en intentar que llegue a todas las personas mayo-

res porque es básico para estar al día en los servicios que se prestan”. Y añadió: “Es muy interesante el programa sobre la soledad porque, además de la tristeza, son situaciones dramáticas las que se viven cada día”.

Alfonso Clavería, diputado de Podemos, explicó que su formación está implantando el concepto “más años” para “reposicionarlo en el sentido de que los años que cumplimos son un regalo y no una carga”. Mostró su apoyo a los proyectos de Coapema porque “es imprescindible seguir ejercitando el cerebro, ya que a lo largo de los años puede ser el más poderoso”.

Desde el PAR, la diputada María Herrero constató que: “la reivindicación del protagonismo que simplemente por proporcionalidad deberían tener y no tienen”. “La ampliación de la esperanza de vida a veces pasa desapercibida, pero tiene que invitarnos a nivel

estatal e internacional a hacer una reflexión sobre el sistema, hacia dónde vamos y cómo debemos ir”.

Ciudadanos, con su diputado Jesús Sansó también apoyó la labor de COAPEMA y señaló: “no se puede obviar, habiendo pasado la mayor crisis de los últimos cien años, el papel sustentador que han tenido las personas mayores y es justo reconocerlo”. Al final de su comparecencia se dirigió a los miembros de COAPEMA para agradecerles que “estén tan activos siempre”.

Por último, la diputada del Grupo Mixto-CHA Carmen Martínez lamentó que “algunas veces se prescinda de toda la experiencia que han acumulado las personas durante tantos años de vida”, y reconoció el valor de los encuentros intergeneracionales de COAPEMA, así como su programa de alfabetización digital.



Es urgente ponerse a hablar ya de cómo afrontamos el cuidado de los mayores

Cheles Cantabrana
Presidenta de CEAFA



Hace unos días saltó, otra vez, la noticia de una residencia de mayores que ejercía maltrato sobre sus residentes. Las imágenes de denuncia muestran tal falta de humanidad, tal dureza, que ni en los peores escenarios podríamos pensar en algo tan cruel. Pero existe, es una realidad, y los hechos lo demuestran.

El caso se conoció por la denuncia de la fiscalía contra tres trabajadores de la residencia, después de que el hijo de una de las ancianas grabara con cámara oculta lo que estaba pasando en la habitación que su madre compartía con otra anciana.

Tuvo que grabarlo porque sus reiteradas quejas a la dirección del centro no encontraban respuesta. Resulta que la dirección no comunicaba las denuncias a la Consejería de familia de la Comunidad donde se produjo el suceso.

Al hablar del maltrato al mayor, siempre se ha considerado que el ámbito familiar era menos garantista del bienestar de éste, ya que es más difícil controlar el ámbito privado que el institucional. Sin embargo, como podemos ver, el control institucional no siempre se ejerce. Eso nos hace preguntarnos sobre si existe una conciencia pública de cuidado y protección a la persona mayor. No se trata de reaccionar cuando salta una noticia como esta, que también, sino de ser capaces de articular sistemas de cuidado al mayor que garanticen su bienestar con controles eficaces.

¿Cómo se ejerce un control eficaz? Con recursos y transparencia. Tenemos ejemplos de que el conocimiento público de denuncias o de quejas contra los

centros de mayores por parte de los familiares es un mecanismo válido para prevenir el maltrato. Un sistema de inspección de centros públicos y privados aleatorio y reiterado minimiza el riesgo de maltrato. Pero hay que ir más allá, es obligación de la sociedad garantizar el mantenimiento de la calidad de vida y la dignidad de los mayores.

Desde hace años, muchas residencias están introduciendo nuevas formas de atención. En lo que se refiere al mayor dependiente, que es el que mayoritariamente ocupa las plazas residenciales, están apareciendo

cuidados que evitan las sujeciones físicas a través de la formación y del cambio del modelo de cuidados. Esa situación es posible también en el caso de las sujeciones químicas. Una práctica controvertible es el uso de fármacos innecesarios para mantener a los mayores tranquilos y ahorrar personal. Los abusos en ese sentido son evitables.

Mantener y mejorar la calidad de vida y la dignidad de trato a los mayores con demencia es uno de los grandes objetivos de la Confederación Española de Alzheimer y de sus entidades miembros. Hay estrategias de apoyo y formación al personal de los centros que lo hacen posible. En el campo de las demencias, hemos avanzado notablemente en prevenir las caídas, evitar las sujeciones físicas y químicas, ayudar en el manejo de los problemas afectivos y conductuales a través de terapias no farmacológicas seleccionadas y dispensadas por expertos. Es posible y es necesario implantar una cultura de protección a nuestros mayores y los modelos de cuidados en el alzhéimer son ejemplos que pueden ser trasladados a otros ámbitos.

Es necesario emprender campañas de sensibilización contra el maltrato al mayor, como se está haciendo con otros tipos de maltrato. Es necesario un mayor y mejor control por parte de las Administraciones públicas a las residenciales de ancianos. Es necesario aplicar criterios de transparencia en la gestión y organización de los centros. Es necesario que las familias participen y puedan ejercer control sobre estos. Es urgente ponerse a hablar ya de cómo afrontamos el cuidado de los mayores.

Joaquín Santos, director gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS)

Balance de una meritoria etapa

Actualmente está gestionando, como gerente, el IASS ¿Háblenos de su itinerario profesional antes de arribar en el IASS?

Soy trabajador social, aunque con anterioridad había estudiado Filología Hispánica. Empecé a trabajar en un centro socio laboral, en el barrio de Las Fuentes, con chicos y chicas en situación de fracaso escolar y desempleo. Era una época con una fuerte crisis económica.

Luego aprobé las oposiciones al Gobierno de Aragón y en la administración he pasado por muchos puestos de trabajo. Los sitios más significativos en los que he estado quizá sean: director de la residencia Romareda, director del Hogar de Personas Mayores de Casetas y asesor técnico en la gerencia de IASS. En ese periodo participé en la elaboración de la ley de servicios sociales de Aragón y en la elaboración del Catálogo de Prestaciones. Y, ahora, gerente del IASS.

¿Qué funciones desempeña el IASS?

Es el motor del sistema público de servicios sociales de Aragón, además de dinamizar la gestión propia de los servicios sociales aragoneses y, después, realiza labores de colaboración y coordinación con la administración local y genera redes con otros agentes, sobre todo entidades sociales y privadas.

¿Qué volumen poblacional es atendido por el IASS?

De una forma mensual, alrededor de 80.000 personas. Luego si sumamos, personas con las que haya un tipo de contacto -sobre todo con los 120.000 socios de los hogares de personas mayores - el volumen es muy importante.

Todas las funciones que son responsabilidad del IASS son importantes, pero sin desmerecer a ninguna de ellas. ¿Cuál es, en estos momentos, la función más significativa?

En estos momentos, la ley de dependencia, sin lugar a dudas, por volumen económico y porque tiene un alcance, ahora mismo, de 30.000 personas titulares directas de los derechos. El segundo gran bloque de gestión es el Ingreso Aragonés de Inserción, una prestación para las personas que no tienen recursos económicos y están en riesgo de exclusión social. Ahí estaríamos hablando de 10.000 familias que reciben todos los meses esa prestación.



Hacemos, además, otras cosas relacionadas con menores, por ejemplo, o personas mayores incapacitadas judicialmente. En menores es donde más funcionarios hay trabajando porque atendemos a mil familias al año aproximadamente. En materia de mayores incapacitados son alrededor de 1.500.

Desde su punto de vista, los derechos ciudadanos y sociales ¿están protegidos adecuadamente?

En esta legislatura nos hemos dedicado a recuperar muchos derechos y atenciones que se habían visto deterioradas por la crisis económica. El objetivo ha sido hacer efectivos los derechos que estaban reconocidos en nuestras leyes (la ley de dependencia, la ley de servicios sociales de Aragón...). Hemos intentado avanzar en calidad, pero, sobre todo, se trataba de dar solución a listas de espera muy largas, fundamentalmente en dependencia. Cuando yo empecé de gerente del IASS se podía tardar entre cuatro y cinco años en recibir una atención de dependencia. Antes del fin de legislatura espero que estén recibiendo las prestaciones alrededor de los 9 o 10 meses de demora como máximo. Donde el retraso se acusa más es en la provincia de Zaragoza, porque en Teruel y Huesca se actúa mucho antes.

Siempre se achacan las demoras a la falta de financiación. ¿Es realmente el gran problema?

Es verdad que falta dinero, pero esta legislatura ha hecho un importante avance económico en el presupuesto del IASS. Se ha pasado, por redondear, de los 300 a los 400 millones, que es un aumento del 30% del presupuesto. Pero hay otra parte, en la que hemos empezado a trabajar; que es la mejora de la organización logística





de nuestra "casa". Hemos hecho importantes modificaciones en el sistema de protección de menores, de la forma de trabajar... Hemos trasladado la dirección general del IASS a la plaza del Pilar, a la que llamamos "la casa de los servicios sociales", en los antiguos juzgados. Ha empezado una forma de atención al público telefónica con cita previa que va a provocar una mejora en la atención porque se atiende a todo el mundo telefónicamente en la primera llamada, algo que no ocurría antes.

El IASS ¿Está bien valorado por los aragoneses?

Hemos hecho un trabajo de planificación e incorporación de varios elementos de cultura organizativa para aumentar la relevancia pública: conseguir ir a la plaza del Pilar, como lo hicimos en Huesca con la sede del Banco de España; actualmente, tenemos un proyecto para la capital de Teruel. Tratamos de buscar esa visibilidad, al estar en lugares céntricos y simbólicos para que se pueda percibir físicamente la presencia de los servicios sociales en el día a día, haciendo más fácil el acceso. También han cumplido esa función los premios Cuarto Pilar o la mejora de la web o redes sociales. Mejorando listas de espera, también, mejora la percepción de nuestro trabajo por parte de los ciudadanos. Evidentemente, hay margen de mejora.

¿Es un avance que la ley de discapacidad saliera adelante por unanimidad?

Aragón es una tierra de pactos y se ha demostrado con la aprobación de esa ley. Me gustaría que la clave básica de lo que es la estructura del sistema de servicios sociales pudiera ser compartida por todas las fuerzas políticas, y lo podríamos intentar en adelante. Interesaría que se hiciera, también, a nivel estatal, porque, independientemente de los colores de los diferentes partidos que gestionan estas áreas en sus res-

pectivas comunidades autónomas, hay una cierta sintonía común: los problemas son parecidos y se intentan resolver de formas afines. Hay bases para llegar a consensos.

Aragón es una comunidad envejecida. ¿Son los mayores la gran preocupación?

Está llegando a la edad de jubilación la generación que ha hecho el cambio en este país. Es una generación profundamente activa: sabe cómo hay que hacer las cosas y sabe reclamarlas. Es la generación también más asociada. De todos los cortes de edad que hay ahora mismo



Primera visita del Coapema a Joaquín Santos como Gerente del IASS

en España, el más participativo es el de las Personas Mayores.

Hay elementos que se producen por la evolución misma de la sociedad. Uno es la dependencia de muchas personas mayores con edades avanzadas, o con una enfermedad que les incapacita o dificulta la vida cotidiana. Otro factor que está apareciendo, aunque es un clásico de los servicios sociales, la atención a la dependencia lo había dejado en segundo plano, es la atención a las personas mayores que quedan en soledad. Es un ámbito de trabajo clásico de los servicios sociales, de he-

cho, los hogares o las asociaciones de mayores o los centros de convivencia de otras administraciones ofrecen recursos que tienen que ver con ese problema. Ahora aparece como una nueva preocupación social. Ahí hay una dinámica de trabajo que debemos atender.

El Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA) ¿Qué papel juega en la relación de los mayores con la Administración?

Para el IASS y para el Gobierno de Aragón, COAPEMA es un socio estratégico. Es una entidad de derecho público, creada por el propio Gobierno de Aragón. Es una representación oficial de los Mayores de Aragón. Pero independientemente del hecho puramente jurídico, estructural e institucional, hay otro elemento importante: COAPEMA asocia alrededor del 80% de los Mayores de Aragón.

La relación es magnífica. A mí me encanta trabajar con Personas Mayores. Cuando trabajaba con jóvenes me resultaba extraño pensar en trabajar con Mayores -tenía veintitantos años-, pero hace ya mucho tiempo que descubrí que, vocacionalmente, me encanta trabajar con mayores porque me lo paso bien. Y conforme te acercas a su edad, te sientes más identificado.

Como gran conocedor de los servicios sociales aragoneses a lo largo de toda su carrera profesional, fue a partir del verano del 2015 cuando el Coapema tuvo la posibilidad de trabajar con alguien tan comprometido en la materia y con quien ha mantenido y sigue manteniendo una estrecha relación en pro de un colectivo que lo ha dado todo.

Desde la redacción de esta revista sólo nos queda poner de manifiesto nuestro orgullo de dar a conocer la personalidad de un hombre culto y sensible hacia los problemas sociales que aquejan a nuestra comunidad; trabajador incansable y con una tozudez exquisita para resolverlos.

Estás a un clic de

ser un SÉNIOR TIC



GRATIS

APRENDE CON NOSOTROS DESDE TU PROPIA CASA



**VÍDEOS
GRABADOS**



**EMISIONES EN
DIRECTO**



**TEMÁTICAS
DE INTERÉS**

**Más de 150 horas
de formación**

**A través de Internet
todas las semanas**

**Tecnología, ocio,
salud y mucho más**

Entra en:

www.canalseniores.es/revista



Para Centros, Telecentros o Asociaciones

Canal Sénior pone a disposición de tu 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.canalseniores.es/centros

También puedes contactar con nosotros en:

 Teléfono: 917 703 783

 email: info@canalseniores.es



¡Par TIC ipa!

 **Canal Sénior**



SILVER SMES

Mejora de las transferencias de las políticas regionales para fomentar la competitividad de las PYMES basadas en las nuevas oportunidades de la economía plateada



Desde la Oficina de Programas Europeos de Diputación Provincial de Teruel, se ha propuesto un objetivo relacionado con la funcionalidad/utilidad del territorio de la provincia de Teruel:

“Que la provincia de Teruel sea un referente europeo en la prestación de servicios a personas con algún grado de dependencia por razones de edad o discapacidad.”



Este objetivo se ha enmarcado en un proyecto europeo llamado “SILVER SMES”. El significado en español sería PYMES orientadas a la producción de bienes o prestación de servicios a personas con algún grado de dependencia.

Algunos entes ya han colaborado en la entrevista sobre el territorio y sus necesidades en lo que a producción de bienes o prestación de servicios se refiere. Con todos los datos recogidos se ha confeccionado un análisis DAFO con el fin de conocer las características internas y la situación externa en el territorio al respecto, que se quiere compartir y contrastar.

SILVER SMES tiene por objetivo apoyar políticas regionales en áreas rurales, informando a las pequeñas y medianas empresas (PYMES) sobre el potencial de desarrollo de productos y servicios innovadores para el beneficio y disfrute de la población de Personas Mayores, y así, mejorar el crecimiento y competitividad de las regiones.

A través del desarrollo de la economía plateada y del apoyo de las PYMES, este proyecto creará importantes oportunidades de trabajo en áreas de gran relevancia para este sector (salud, alojamiento, ITC., etc.)

SILVER SMES o economía plateada es un mercado en rápido crecimiento con oportunidades para las pequeñas y medianas empresas (PYMES), en la creación de productos y servicios innovadores dirigidos a Personas Mayores en las áreas rurales y montañosas.

El pasado martes, 9 de abril se celebró, en la Asociación Comarcal de Empresarios de las Cuencas Mineras (ACECEMI) de Montalbán una reunión con representantes de esta asociación para explicar la evolución del proyecto, así como la presentación de buenas prácticas llevadas a cabo por los asistentes. D. Teodoro Corchero, vicepresidente del COAPEMA, asistió a la misma en representación del Consejo Aragonés de Personas Mayores.

VISITA DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ AL CONSEJO ARAGONÉS DE MAYORES



El pasado día 1 de abril, nuestro Presidente, D. Fco. Javier Iriarte, recibió a la Directora General de la Universidad del Trabajo y de la Tercera Edad de Panamá, la doctora Dña. Judith de Salazar y su acompañante Dr. Eyknar. Esta delegación había venido a Zaragoza invitada por CONDITER, una organización dedicada a la atención a los mayores y por ello, a la Dra. de Salazar acompañaron D. Jesús Marquina y el Dr. Carlos Hue, profesor de la Universidad de la Experiencia de la Universidad de Zaragoza.

El Dr. Hue había preparado para la delegación de la Universidad panameña un conjunto de visitas a instituciones de personas mayores en Zaragoza y, por ello, además de la Decana de la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo, y del responsable la Universidad de la Experiencia, ambas de la Universidad de Zaragoza, así como Jefe de Servicio de Centros del IASS y del responsable de la Oficina del Mayor del Ayuntamiento de Zaragoza, pensó oportuno que conociera el organismo que congrega a las personas mayores de Aragón.

D. Javier Iriarte recibió gustoso la vi-

sita de la delegación de la Universidad panameña a la que expuso las diferentes acciones y programas que lleva a cabo el Consejo Aragonés. Nuestro Presidente explicó que el Consejo es una entidad de Derecho Público dependiente del Departamento de Ciudadanía y Derechos Servicios Sociales y que agrupa a más de 240 asociaciones de mayores en las tres provincias de Teruel, Huesca y Zaragoza, alcanzando la cifra de 260.000 personas. En definitiva, es una entidad de base asociativa, con plena autonomía en relación a las Administraciones públicas, con funciones de relación, asesoramiento y propuesta ante los poderes públicos, y con una composición, plenamente abierta y plural, que permite recoger en su seno la totalidad de las asociaciones y entidades de mayores significativas de base democrática y sin fin de lucro existentes en Aragón.

También le comentó que los fines del Consejo son estimular la participación activa de las personas mayores, como colectivo con una problemática específica; defender los intereses de las personas mayores ante los poderes públicos; y fomen-

tar el Asociacionismo de la tercera edad en Aragón.

Por su parte, la Dra. De Salazar explicó que su Dirección General pretende mejorar la situación personal y social de las personas mayores en su país y que para ello llevan a cabo una serie de actividades formativas, algunas de ellas, parecidas a las desarrolladas por el Consejo. Por este motivo, la Dra. De Salazar se mostró especialmente interesada en las actividades llevadas a cabo por nuestra institución, a lo que nuestro Presidente señaló especialmente aquellas relativas al Envejecimiento Activo: Vida independiente, Participación Social, Entornos Favorables y Buen Trato.

Para finalizar, D. Javier y Dña. Edith intercambiaron sus referencias para seguir colaborando, si fuera oportuno, en un futuro próximo. En pos de esta colaboración, nuestro Presidente comentó la posibilidad de establecer contacto a través de la Casa de Aragón en Panamá. Por último, la Dra. agradeció en extremo la amabilidad ofrecida por el Consejo Aragonés de Mayores.

Aulas Itinerantes. Rutas rurales



El pasado día 1 de abril nuestra asociación de la tercera edad Grupo San Blas, de Robres (Huesca) tuvo la satisfacción de acoger la celebración de la sesión, en formato electrónico, que con el título:

"Antes de comprar por internet, infórmate"

Comenzando por el principio, he de mencionar el magnífico trabajo desarrollado por el servicio técnico, tanto en presencia como desde la organización. Uno, que ha bebido en las fuentes llamadas ahora analógicas, es decir, a "tracción animal", no deja de sorprenderse viendo cómo se puede mantener una reunión sin estar físicamente juntos. ¡Maravillas de la tecnología!

La charla en sí no se quedó atrás. Si el medio utilizado es admirable, también cuento los tres expertos vinculados a Ibercaja: Francisco Fillat, Jesús Santolaria y Miguel Ángel Otín, quien dirigió el hilo principal de la Conferencia. "Hoy jubilados", nos enseñaron sobre las diferentes formas de comprar a distancia, los medios para pagar y las cautelas

que hay que observar en las compras y pagos. No voy a comentar el contenido de la conferencia porque está a disposición por internet. Animo a todos, eso sí, a usar las facilidades que nos pone COAPEMA para ver y oír ésta y las demás charlas.

No hay que tenerle miedo a internet. Los mayores no debemos quedarnos atrás.

Nuestra asociación se planteó abrir la charla a cuantos quisieran asistir, no solo a los mayores, y pidió y obtuvo la colaboración plena del Ayuntamiento, que prestó para la ocasión el Salón de Actos y sus medios técnicos. Asimismo, la alcaldesa, Olga Brosed, dio la bienvenida a quienes hicieron posible el acto e hizo un breve resumen de lo que es nuestro pueblo social, cultural y económicamente. Antes de entrar en materia, la presidenta de la asociación, Mari-bel Andrés, agradeció a COAPEMA la organización de la conferencia en Robres y a los asistentes su presencia.

En resumen: una charla interesante, un buen desarrollo técnico y un buen ambiente. Al final, un café acompañado de la degustación de algunos dulces tradicionales del lugar.

Miguel Tolosana

Vocal de la Junta directiva de la Asociación de Robres

TERCER ANIVERSARIO Seniors en Red

El pasado 11 de abril Seniors en Red, celebró su III Aniversario en el Teatro Principal de Zaragoza, acto al que asistió COAPEMA invitado por esta Asociación junto con amigos, voluntarios y colaboradores de la entidad social.

Su presidenta Rosa Plantagenet -Whyte mostró su reconocimiento y agradecimiento a las empresas, organizaciones y personas que han ayudado a hacer realidad un proyecto que nació con el objetivo de "paliar la soledad de las personas Mayores", y que a lo largo de tres años de vida han acompañado a más de 300 personas que han visto su vida cambiar gracias a este proyecto.

Durante el acto se entregaron diversos premios, entre ellos, el Premio Especial a la ONCE, recogido por la delegada territorial de Aragón, Raquel Pérez Valcárcel y el presi-



dente del Consejo Territorial de Aragón, José Luis Catalán y los premios anuales de la asociación en sus diversas categorías a los propios voluntarios y a las entidades colaboradoras. En la categoría de Voluntarios, a los voluntarios elegidos para esta distinción; en la de Obra Social, al Centro Social San Antonio (Sercade) con la distinción de Seniors en Red; a la Fundación Enesba el reconocimiento de Entidad Colaboradora; en la categoría de Publicidad y Marketing al grupo Aragón Digital, y en la categoría de Responsabilidad Social, la Asesoría Jurídica Rojo&Rubio.

La compañía teatral Montearagón ofreció un breve sketch humorístico titulado "Consulta express, uno tras otro", para finalizar con el coro Cantatutti.

IV CONGRESO NACIONAL DE LA CONFEDERACIÓN NACIONAL DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE ESPAÑA (CONJUPES)

Bajo el título de “MÁS VOLUNTARIOS MENOS SOLEDAD”, se celebró el citado congreso en la ciudad de Vigo durante los días 11 y 12 de abril pasado.

Abordar la soledad en la persona, resulta tarea fácil de estudiar pero complicada de abordar para su erradicación.

A través de las ponencias expuestas por representantes de otras entidades e instituciones que velan por el bienestar de las personas mayores, se presentaron estrategias y programas llevados a cabo desde su entorno.

El Dr. Fco. Javier Iriarte, presidente del Consejo Aragonés de las Personas Mayores, pudo explicar de primera mano la puesta en marcha el pasado año del programa “Abandonando la Soledad” en Aragón. Y del exitoso resultado obtenido entre las entidades relacionadas.

Empezó su alocución expresando “mi personal satisfacción, por sentirme entre grandes amigas y amigos

En segundo lugar, mi agradecimiento por su invitación, es el de corresponderla con los fuertes abrazos que les traigo desde Zaragoza, del Consejo Aragonés de Personas Mayores”

A continuación pasó a dar a conocer a COAPEMA para todos aquellos que no estuvieran familiarizados con la entidad y sus actividades, para continuar, inmediatamente, con el desarrollo de la conferencia objeto de su presencia en ese IV Congreso.

A lo largo de su intervención habló de la Soledad y sus características, la sensibilización social existente, así como, su incidencia tanto en España como en Aragón, para lo cual documentó sus afirmaciones con cuantiosa información estadística.

Acercó a la audiencia los riesgos físicos que conlleva la soledad, y su relación psicológica con la persona que la sufre, hasta llegar al motivo principal de su discurso: “Abandonando la Soledad”, un ambicioso y exitoso proyecto del Consejo Aragonés de las Personas Mayores con la inestimable colaboración del gobierno de Aragón (IASS), que a través del programa “Aulas Itinerantes” se está llegando a los rincones más alejados del mundo rural aragonés, a través de videoconferencias con posibili-

dad de interacciones con las audiencias por medio de los avances tecnológicos, y posterior descarga de los contenidos y recursos. Propiciando además de la concienciación de las personas, la formación del voluntariado muy necesario para paliar el grave problema de la soledad en las Personas Mayores.

Una magnífica oportunidad que brindó este IV Congreso Nacional de la Confederación de Jubilados y Pensionistas de España (CONJUPES) para mostrar al resto de España la ingente labor que realiza Aragón a través de COAPEMA en pro de la erradicación de la soledad en las Personas Mayores.

Otros de los temas tratados fueron:

“La Estrategia Gallega de Envejecimiento Activo y El Buen trato a las Personas Mayores en Galicia”, por D. Ildefonso de la Campa Montenegro.

“Soledades: mitos, realidades e intervenciones”, por D^a. Mayte Sancho Castiello.

“Estrategias saludables en la prevención de la soledad”, por D. Miguel Ángel Vázquez Vázquez.

Fijándose como objetivos determinar los diferentes perfiles que existen de personas mayores para la mejor adecuación de las políticas sociales y económicas que pueden ser objeto de la intervención.

Asimismo, el IV Congreso, pretende favorecer la difusión y la comprensión del envejecimiento activo y sus beneficios.

La estrategia también fija metas en terapia y formación y establece como uno de sus fines impulsar experiencias, con criterios de innovación, terapéuticos y económicos, en el campo del envejecimiento activo que potencien la vida independiente y con calidad de las personas mayores en sus propios entornos.

CONJUPES es una Organización de ámbito nacional, creada en el año 2.000, de carácter social e independiente, no partidista, civil, abierta a todos y democrática que tiene plena capacidad jurídica. Se constituye con el objeto de integrar y aglutinar el movimiento asociativo de Jubilados, Pensionistas y Personas Mayores



VI JORNADAS de CONVIVENCIA DE ARAGÓN PARA MAYORES ORIHUELA DEL TREMEDAL (Teruel)



Foto de familia con M^a Victoria Broto, Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales

Del 6 al 9 de mayo pasados, tuvieron lugar las VI Jornadas de Convivencia que el Gobierno de Aragón ofrece a las Juntas directivas de los Hogares del IASS de todo Aragón.

Y como no podía ser de otra manera, una vez más, la consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, María Victoria Broto, fue la encargada de inaugurar estas jornadas de formación y entretenimiento, para agradecer a las más de 100 personas mayores allí presentes su labor en estos centros, mejorando la vida de sus coetáneos. Tampoco se olvidó del Coapema, destacando el trabajo que realiza y las aportaciones que ha hecho al Gobierno de Aragón, permitiendo la puesta en marcha de nuevas medidas y programas, algunos de ellos incluidos en la Estrategia de atención y protección social para las personas mayores en Aragón.

Sin embargo, la novedad y posterior tema principal de conversación entre los asistentes la dio a conocer el asesor técnico del IASS, Miguel Ángel Morel: La implantación del teléfono gratuito de atención a los mayores. Incluido en su conferencia: "Nuevos programas y servicios de atención para las personas mayores en Aragón".

Se trata de un servicio de atención inmediata que derivará, si es necesario, a los servicios de urgencia y proporcionará información sobre recursos sociales

Continuando con la programación, el martes, 7 de mayo, se inició con una interesante y quizás, relajante exposición por parte del presidente del COAPEMA, Fco. Javier Iriarte, quien compartió sus habilidades para encontrar las "Sendas hacia la Felicidad". Y más tarde,

el psicólogo Agustín Martínez y la directora del Hogar de Huesca, M^a Teresa Ayuda continuaron el mismo tema enfocado desde la realización de programas específicos de comunicación entre grupos de personas mayores y de los satisfactorios resultados obtenidos.

Teatro, baile, caminatas, museos, juegos tradicionales y degustación de productos típicos, completaron la estancia en la Residencia de Tiempo Libre de Orihuela del Tremedal, un lugar idóneo para descansar, o para emprender excursiones por un paraje inigualable.

Muchas gracias Agustín por tu hospitalidad y, ¡hasta la próxima!

Sobre el Teléfono Gratuito de Atención a los Mayores

El teléfono gratuito de atención telefónica a mayores comenzará a funcionar el próximo mes de junio. Se trata de un servicio incluido en la Estrategia de atención y protección social para las personas mayores en Aragón diseñada por el Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS).

El teléfono de atención al mayor es un **servicio preventivo** dirigido, especialmente, a los aragoneses de edad avanzada que viven solos. Este **servicio gratuito** les proporcionará información, apoyo emocional e información sobre los recursos que el IASS pone a disposición de ayuntamientos y comarcas en todo el territorio aragonés.

Se trata de un servicio de atención que pretende facilitar la autonomía y bienestar personal y prevenir situa-



ciones de riesgo o de malos tratos que puedan sufrir las personas mayores, así como garantizar su bienestar emocional y seguridad, reducir su soledad y combatir el riesgo de aislamiento y exclusión social, promoviendo y favoreciendo su protección social.

La **atención será inmediata**, derivará de forma urgente los casos a los servicios de emergencia si fuera necesario, proporcionará información sobre los recursos sociales existentes, alertará sobre posibles casos de maltrato al mayor, ofrecerá **atención emocional** personalizada a las personas solas y para prevenir posibles suicidios.

La **línea telefónica** estará **activa de lunes a domingo en horario continuado** de 15.00 a 7.00 del día siguiente (de lunes a viernes) y las 24 horas del día en sábado, domingo y festivos, es decir, **cubre el horario en el que no están abiertos los centros de servicios sociales**.

Este teléfono está destinado a aquellas personas mayores empadronadas en la Comunidad que conservan su independencia en el hogar familiar y se encuentran en situación de riesgo de pérdida de su autonomía funcional y que carecen de apoyos suficientes de carácter social o familiar.

Sin duda, el teléfono gratuito de atención a los mayores es un servicio y un derecho que llega en muy buena hora a los hogares aragoneses.



Coapema volvió a ser invitado especial en Orihuela y unos cuantos componentes de la Comisión Permanente compartieron programa y estancia con el resto de representantes de los Hogares.



Cambia a

Caja Rural de Teruel

...nosotros nos encargamos de todas las gestiones, sin que tengas que ir a tu antigua entidad.

Te ofrecemos trato personalizado y cercano.
 Conseguirás rentabilidad para tus ahorros.
 Dispondrás de asesoramiento por profesionales de confianza.



CAJA RURAL DE TERUEL

GRUPO DE TRABAJO MAYORES EDUCACIÓN VIAL

Desde el 21 de enero de 2019, el Consejo Aragonés de Personas Mayores, (COAPEMA) representando por su presidente, Fco. Javier Iriarte está participando en diversas reuniones del grupo de Trabajo de Mayores, constituida desde la Subcomisión Provincial de Educación Vial de la Jefatura de Tráfico de Zaragoza, en la que participan muy diversos agentes, tanto públicos como privados, con la finalidad de realizar a nivel provincial actuaciones coordinadas de educación vial con unas directrices comunes a todos estos agentes. En este grupo de trabajo están representados además de COAPEMA, el Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS), Servicio Provincial de Educación, Policía Local de Zaragoza, Oficina Técnica del Mayor del Ayuntamiento de Zaragoza, Universidad de la Experiencia, Universidad Popular, AESLEME, Asociación de Autoescuelas de Zaragoza, Jefatura Provincial de Tráfico y el Servicio Provincial de Sanidad del Gobierno de Aragón.

Este grupo de trabajo de Mayores nace de la necesidad detectada desde el grupo de Trabajo de Diagnóstico Provincial de Educación Vial, de la escasa cobertura en esta provincia del colectivo de adultos y mayores en cuanto a sensibilización y concienciación en materia de seguridad vial. Las cifras de siniestralidad tanto a nivel nacional como provincial del colectivo de mayores han provocado la necesidad de reforzar acciones en materia de prevención de accidentes de tráfico y lesiones en personas mayores, ya que son uno de los colectivos más vulnerables y que más atención merecen, tal y como se establece en las prioridades de la Estrategia Nacional de Seguridad Vial 2011-2020.

Las principales cifras de siniestralidad (año 2017), indican que un 46% de los fallecidos como consecuencia de un accidente de tráfico fueron usuarios vulnerables. De 1830 personas fallecidas en accidente de tráfico, 351 fueron peatones, 78 ciclistas y 408 motoristas, quedando de manifiesto que el peatón es el elemento más frágil en caso de accidente de tráfico, incluso frente a la bicicleta, incidiendo en el grado de vulnerabilidad, la edad, la condición física y las pautas de comportamiento en los desplazamientos. Por lo que, dentro del grupo de peatones, lo más vulnerables y con mayor riesgo de sufrir lesiones en caso de accidente de tráfico son los niños, los mayores y las personas con movilidad reducida.

De acuerdo con la Estrategia Nacional de Seguridad Vial, si bien los mayores asocian factores de vulnerabilidad relacionados con el envejecimiento (problemas de visión, auditivos, condición física, problemas de memoria,



pérdida de reflejos) sin embargo según diversos estudios los conductores mayores se vuelven más cautos y extreman las precauciones, evitando conducir con malas condiciones de visibilidad, reducen la velocidad y los viajes de larga duración y rutas desconocidas.

Este Grupo de Trabajo de Mayores cuyo objeto es velar por la seguridad de los desplazamientos de los mayores y reducir su grado de vulnerabilidad, acordó impulsar una Campaña dirigida a los mayores que englobe, concursos en los que participen las personas mayores y cuya temática fundamental sea la seguridad vial, con visitas a diversos centros donde se impartirán sesiones formativas y de concienciación. Entre las propuestas que se seleccionaron figuran un Concurso de fotografía y un concurso de relatos cortos, con temática en seguridad vial.

De todo ello se informará en su momento quedando pendiente elaborar un programa de actividades de presentación de la Campaña a desarrollar dentro del curso 2019-2020.





COAPEMA
consejo aragonés de
las personas mayores

Marcha Saludable

RUTA JURÁSICA



7 de JUNIO de 2019

P R O G R A M A

- 08:00 h.** Salida desde Zaragoza. Pº María Agustín, 20 (Museo Pablo Serrano)
Ruta: Cuarte de Huerva-María de Huerva-Muel-Cariñena-Calamocha
Monreal del Campo-Santa Eulalia del Campo-Cella-Teruel.
(Para otras propuestas de salida, contactar con COAPEMA)
- 10:30 h.** Llegada a Dinópolis. Encuentro con los visitantes
- 10:45 h.** Conferencia sobre el Parque y los dinosaurios por técnicos
paleontólogos del centro.
- 11:15 h.** Visita libre a las instalaciones.
- 13:30 h.** Comida en el recinto.
- 16:00 h.** Continuación de las visitas.
- 18:30 h.** Punto de encuentro de vuelta al lugar de origen.

INCLUYE:

Transporte en autobús (opcional)
Entrada a Dinópolis
Comida
Obsequios

Sobre Dinópolis:

- No está permitida la entrada de alimentos y/o bebidas al Parque.
- Una vez abandonado el recinto, no se puede volver a entrar.

Cuota de Inscripción:

CON TarjetaPREMIUMCoapema:
Con transporte 35 €
Sin transporte 20 €



SIN TarjetaPREMIUMCoapema:
Con transporte 40 €
Sin transporte 25 €

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

CONSEJO ARAGONÉS DE LAS PERSONAS MAYORES

C/Franco y López, 4 • 50005 Zaragoza • Tel. 976 434 606 • info@coapema.es

PROYECTO (ACEP) ADAPTACIÓN DE LAS CIUDADES EUROPEAS AL ENVEJECIMIENTO DE SU POBLACIÓN: RETOS EN LAS POLÍTICAS Y BUENAS PRÁCTICAS



Zaragoza participa en un programa europeo de investigación sobre desafíos políticos y mejores prácticas frente al envejecimiento de la población.

La ciudad de Manchester lidera un grupo de ciudades entre las que se encuentran Zaragoza junto a Barcelona, Nantes, Amsterdam, Hengelo, Oslo y Gotemburgo, en el que se desarrolla este programa europeo de investigación sobre "Adaptación de las ciudades europeas al envejecimiento de la población".

Este grupo de ciudades presentó una propuesta a la convocatoria del ESPON, un programa de investigación aplicada de la Unión Europea dirigido a dar apoyo a la formulación de políticas de desarrollo territorial en Europa. Es preciso señalar que este proyecto se vincula con la iniciativa de la OMS, que promueve la Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, de la que Zaragoza es miembro desde 2011.

La investigación se dirige a proveer de conocimiento sobre el impacto del cambio demográfico que se está produciendo, la importancia del entorno urbano y social en el mantenimiento de la calidad de vida de las Personas Mayores y de la importancia de la comunidad en los cuidados sociales y de salud.

Se trata, en definitiva, de llevar a cabo una investigación relativa a la eficacia de las políticas para desarrollar ciudades y enfoques favorables a las Personas Mayores que respalden el "envejecimiento en casa", en ocho ciudades europeas diferentes. La propuesta se ajusta a la política comunitaria sobre "Envejecimiento Activo y Saludable" y viene a cubrir una laguna importante en el conocimiento sobre cómo se adaptan las ciudades europeas a esta práctica.

ACEP analizará cómo se vive el envejecimiento en cada territorio y cómo les afecta la exclusión social, la desigualdad espacial, la migración y la movilidad social.

Una de las entidades participantes encuestadas fue COAPEMA, por invitación de la Oficina del Mayor del Ayuntamiento de Zaragoza.

Preguntas relativas al concepto de ciudad Amigable con las Personas Mayores, al conocimiento y disfrute de sus políticas de actuación en la ciudad, al cu-

brimiento de las necesidades de los mayores, a su participación u otras sugerencias fueron las que respondió D. Teodoro Corchero a Cristina Muñoz e Inés Arévalo, responsables de llevar a efecto el estudio en la ciudad amigable de Zaragoza.

Como resultados al estudio se esperan adquirir, entre otros: Nuevos conocimientos sobre la calidad de vida de las personas mayores que envejecen en su propio hogar en diferentes áreas urbanas.

- Información sobre cómo aprovechar los beneficios de la vida urbana para ayudar a la integración social y la participación cívica de las personas mayores.
- Buenos ejemplos de cómo desarrollar metodologías de coproducción para trabajar con personas mayores como socios clave.
- Buenos ejemplos de cómo ayudar a los mayores de 60 años a convertirse en participantes económicos activos o a mantenerse como tales durante más tiempo.
- Mayor comprensión de cómo prevenir el aislamiento social en la tercera edad.
- El desarrollo de una comunidad de práctica transnacional, que fomente el aprendizaje mutuo entre las ciudades sobre cómo cambiar comunidades para obtener experiencias más óptimas de envejecimiento en diferentes tipos de entornos.



VI Jornadas Intergeneracionales en las Aulas



“CUANDO YO TENÍA TU EDAD”

09,30 h. En las Aulas de 2º E.P.
**VIVENCIAS, EXPERIENCIAS SOBRE LOS
JUGUETES Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

En las Aulas de 4º E. P.
**VIVENCIAS, EXPERIENCIAS SOBRE
LAS PROFESIONES Y LOS TRANSPORTES**
Participan: Personas mayores/alumnos/as

10,30 h. Almuerzo

11,00 h. En el Salón de actos, bienvenida
Actuaciones lúdicas
Asociación de Mayores Actur
Entrega de Diplomas

12,15 h. Clausura

Foto de familia

12,30 h. Fin de jornada

**COLEGIO ROMAREDA
AGUSTINOS RECOLETOS
de Zaragoza
18 DE JUNIO DE 2019**

Colaboran:



CAPÍTULO VI

Medidas de fomento.

Artículo 31. Medidas de fomento. Las Administraciones públicas, promoverán y facilitarán el desarrollo de las asociaciones y federaciones, confederaciones y uniones que persigan finalidades de interés general, así como mecanismos de asistencia, servicios de información y campañas de divulgación. Podrán disfrutar de ayudas y subvenciones sujetas a normativa y podrán alcanzar convenios de colaboración con la Administración en programas de interés social.

Artículo 32. Asociaciones de utilidad pública. A iniciativa de las correspondientes asociaciones, federaciones confederaciones y uniones podrán ser **declaradas de utilidad pública** aquellas que reúnan los siguientes requisitos: Que sus fines estatutarios tiendan a promover el interés general, y sean de carácter cívico, educativo, científico, cultural, deportivo, sanitario, de promoción de los valores constitucionales, de los derechos humanos, asistencia social, de cooperación para el desarrollo, promoción de la mujer, de protección de la infancia, fomento de la igualdad de oportunidades y de la tolerancia, defensa del medio ambiente, de fomento de la economía social o de la investigación, de promoción del voluntariado social, defensa de los consumidores y usuarios, de promoción y atención a las personas en riesgo de exclusión por razones físicas, sociales, económicas o culturales, y cualesquiera otros de similar naturaleza. Que su actividad no esté restringida a beneficiar a sus asociados. Que los miembros de los órganos de representación que reciban retribuciones no lo hagan con cargo a fondos y subvenciones públicas. Que cuenten

con medios personales y materiales adecuados y con la organización idónea. Que se encuentren constituidas, inscritas en el registro y funcionando al menos durante los dos años anteriores a la solicitud.

Artículo 33. Derechos de las asociaciones de utilidad pública. Usar la mención "**Declarada de Utilidad Pública**".

Disfrutar de exenciones y beneficios fiscales y económicos que las leyes reconozcan a favor de las mismas. Asistencia jurídica gratuita.

Artículo 34. Obligaciones de las asociaciones de utilidad pública. Rendir cuentas anuales del ejercicio anterior en el plazo de los **seis meses siguientes** a su finalización y presentar una memoria descriptiva de las actividades realizadas durante el mismo ante el organismo encargado de verificar su constitución y de efectuar su inscripción en el Registro correspondiente. Deberán expresar el patrimonio, los resultados y la situación financiera, así como el origen, cuantía, destino y aplicación de los ingresos públicos percibidos. Facilitar a las Administraciones públicas los informes que éstas les requieran.

Artículo 35. Procedimiento de declaración de utilidad pública. La declaración o revocación de utilidad pública se llevará a cabo mediante **Orden de Ministerio** competente y el procedimiento se determinará reglamentariamente. Vencido el plazo para que la Administración notifique la declaración de utilidad pública mediante el proceso de resolución, se entenderá como desestimada.

Artículo 36. Otros Beneficios. Lo expuesto en este capítulo se extiende a todas las **Comunidades Autónomas**.

II CAFÉ NETWORKING ORPEA

Invitados por la Residencia ORPEA de Zaragoza, COAPEMA asistió el 28 de marzo al II CAFÉ NETWORKING ORPEA donde se trató el "*Ocio Terapéutico en Instituciones Sociosanitarias*", en el que se expusieron diversos proyectos desarrollados por profesionales de la salud con el objetivo de acercar diversas propuestas de ocio terapéutico para personas afectadas de diversas patologías: ictus, enfermedad mental grave y demencias y donde se contó con la presencia de Dña. Paloma Peña, terapeuta ocupacional y directora adjunta de Aida (Asociación de Ictus de Aragón), Dña. Ana López, gerente de ASAPME (Asociación Aragonesa Pro-salud Mental) y Juan Alarma, musicoterapeuta, Adrián Sánchez, psicólogo por ORPEA Zaragoza.



PENDIENTE, INDEPENDIENTE, DEPENDIENTE

Dr. Fco. Javier Iriarte
Presidente de COAPEMA



PENDIENTE:

Cuenta el escritor Tímeo en los anales de la historia de Grecia, entre los siglos IV y III antes de Cristo, que había un ciudadano llamado Dámocles, que siempre estaba envidiando a su Rey Dionisio, y quería poseer y disfrutar todo lo que su Rey poseía. Llegado a oídos del Rey, este le invitó a tomar su puesto y le ofreció una gran cena. Dámocles estaba disfrutando de aquel lujo y de aquellos exquisitos platos y bebidas de manera placentera, insaciable y sin perder un minuto de aquella fantástica e increíble ocasión. Así iban pasando los platos y bebidas, hasta que distraídamente miró hacia el techo y vio con horror, que encima de él pendía una enorme espada sujeta por una crin de caballo. Por lo que sigue al relato, parece ser que de repente se quedó paralizado, perdió el apetito y le pidió al Rey de liberarle de aquel privilegio envenenado.

INDEPENDIENTE:

Cuenta la Mitología griega que en la isla de Creta hubo una época en la que reinaba el Rey Minos personaje muy especial y tirano, y que era uno de los hijos del dios Zeus. En la isla había un gran inventor y arquitecto que se llamaba Dédalo y vivía con su hijo Ícaro. El Rey lo tenía prácticamente secuestrado para disfrutar de

sus inventos, y teniendo miedo de que se fugasen, los encerró en una cueva. Ícaro rogaba a su padre liberarlo para no ser dependiente de aquel Rey cruel. Dédalo le pidió a su hijo recoger las plumas de las gaviotas, mientras el padre fabricaba un ligero armazón de madera al que le pegaba cera de las velas que tenían en la cueva. En la parte de la cera del armazón iba colocando las plumas. Y así un día se pusieron las alas y saltaron al vacío. El padre le había dicho a Ícaro no vuelas muy bajo porque las olas te salpicarán y caerás. Tampoco muy alto porque el calor del sol derretirá la cera y te caerás. Ícaro se sintió tan libre y tan independiente que voló como quiso...y tan alto, tan alto, que la cera se derritió y desapareció en el mar ahogado con su independencia.

DEPENDIENTE:

Cuando la Esfinge pregunto a Edipo de descifrar el enigma del animal que en su vida anda a 4 patas, a 2 y a 3, Edipo respondió que el hombre. Acertó. Edipo ya veía a las personas mayores ayudarse con el bastón. La dependencia del ser humano, especialmente en sus fases más otoñales, es notoria y no sólo por su necesidad de ser asistido física, sino también psíquicamente. El humanismo, la solidaridad, el deber moral y el compromiso social son los fármacos de la convivencia en nuestro mundo de seres dependientes. La moraleja de estos interesantes relatos nos hace pensar que aunque no lo queramos aceptar, ni reconocer, todos somos dependientes de algo, de alguien o de todo. Desgraciadamente los que no lo admiten, lo pasan muy mal porque no saben que dependen de sus egos y los egos son tiranos.

Un abrazo y hasta la próxima

ARADE

ASOCIACIÓN ARAGONESA PARA LA DEPENDENCIA

Visite nuestra página
www.aradeasociacion.com

Garantía de un servicio de Calidad



"La unión nos hace
más fuertes y nos
ayuda a mejorar"

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

Ayuda a Domicilio
Centros de Día
Residencias

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

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

CLUB CULTURAL 33



El Club Cultural 33 nació en 1985 con el lema “dar vida a los años y no años a la vida”. Fue fruto del cursillo que se celebró en Majadahonda para los hermanos jubilados del Instituto de los Hermanos de las Escuelas Cristianas de La Salle. La idea la importó el hermano

Juan Enrique Beltrán Eguiluz de la Comunidad de hermanos del Colegio Mayor Universitario La Salle de Zaragoza, quien animado por su espíritu dinámico y emprendedor, lo llevo a la práctica. La idea del 33 significa tercera edad para tercera edad.

Este año de 2019 ha cumplido sus 34 años. En todo este fructífero tiempo ha demostrado que la idea fundadora del Hermano Juan Enrique Beltrán Aguiluz ha arraigado con una fuerza inusitada, reuniendo a un nutrido grupo de personas mayores, que nunca perdieron la juventud ni la ilusión por la vida, en torno a numerosas actividades culturales en las que intercambian experiencias y conocimientos.

Tiene su sede en el Colegio de La Salle Franciscanas Gran Vía, c/ Santa Teresa, 23 de Zaragoza, que tras las oportunas gestiones con la Comunidad de Hermanos del Colegio Mayor y el beneplácito del Hermano Visitador Provincial del Distrito de Bilbao, el Colegio Mayor acogió al Club en sus dependencias; allí, en su salón de actos, es donde se reúnen todos los martes y jueves, entre las 11 y las 12 horas, para convivir, intercambiar opiniones y asistir a las innumerables conferencias, ponencias, ruedas de opinión y coloquios que el Club programa asiduamente, impartidas por personalidades de la Universidad en activo o eméritos, así como, profesionales liberales: médicos, filósofos, pintores, escritores, poetas, músicos ... También, a partir de las 12:30 y tras un pequeño refrigerio en el comedor del colegio, preparado por los propios socios, estos son los protagonistas pronunciando sus propias conferencias, de aproximadamente media hora de duración, sobre temas diversos, igualmente interesantes.

Un día al mes, pueden disfrutar de proyecciones cinematográficas, foros de opinión, sesiones de teatro, música, y poesía. Periódicamente se realizan exposiciones de fotografía y pintura; programan tres comidas anuales para conmemorar los eventos más importantes: Navidad, Aniversario del Club y final de curso; y, periódicamente, pueden escuchar y deleitarse con la coral “Savia Viva” compuesta por miembros del Club. Es importante resaltar la publicación de la revista “Amistad 33” en la que participan con sus trabajos los miembros del Club que lo deseen. Colabora activamente con el Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA), y en la dinamización de otros centros de



Mayores, residencias, centros parroquiales y club de jubilados, y mantienen comunicación con centros de toda España y alguno en el extranjero.

El Club cuenta con una junta directiva y con un Hermano de la Comunidad de La Salle, que hace de asesor y vínculo de unión entre el Club y la Comunidad de Hermanos. La Junta Directiva, recoge y estudia todas las iniciativas de los asociados. Estas iniciativas, una vez aprobadas, las lleva a la práctica el asociado o grupo que la propuso.

Una persona coordina a los responsables de las distintas actividades; además, prepara la programación al comienzo de la semana, siempre con una semana de antelación. De tal manera, que cada jueves se puede entregar la programación de la semana siguiente a todos los asociados que acuden al club. También la programación se envía a los medios de comunicación locales y a los conferenciantes que van a participar en ella.

Es, pues, sin lugar a dudas, un Club Cultural de personas mayores, como su nombre indica, amantes de la cultura y de la vida, sin distinción de sexos y condición social.



Ya puedes solicitar tu TarjetaPREMIUMCoapema 2019

¡¡Aquí sí!!



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

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



El señor Corchero con Patricia García, subdirectora de la Fundación Amantes de Teruel

Continúan los acuerdos de colaboración con entidades asociativas de comercios para la difusión de las ventajas de la TarjetaPREMIUMCoapema, tanto para usuarios como comerciantes.

En este bumerán de beneficiarios ya podemos contar con la Fundación "Los Amantes de Teruel", quienes ofrecen descuentos muy especiales, para visitar el lugar más emblemático de la ciudad. La visita engloba tres posibilidades y, las tres tienen descuento. Lo podrás comprobar en el listado de establecimientos adheridos al programa.



Por otra parte ya se firmó el acuerdo con la Asociación de Comercio e Industria de Calamocha (ACIC), comprometiéndose a difundir la información de la tarjeta con el fin de que sus asociados puedan ofrecer las ventajas oportunas a sus titulares, mediante la adhesión voluntaria. Ya son muchos los mayores de la localidad que han adquirido la TarjetaPREMIUMCoapema, una vez que el COAPEMA les ha informado de sus ventajas o beneficios.



También el Hogar de Sabiánigo recibió con agrado la información al respecto y ya hay usuarios y comercios que se benefician con la TarjetaPREMIUMCoapema.

Y la Asociación de El Temple, en su Semana Cultural, recibió con el agrado de siempre al Coapema para animar a adherirse al proyecto.



Ya estamos igualmente, en conversaciones con la Asociación de Comerciantes de Binefar.

**PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS:
Consejo Aragonés de las Personas Mayores
C/ Franco y López, 4 - 50005 ZARAGOZA**

Tels.: 976 434 606 / 618 910 584 - info@coapema.es - www.coapema.es

RELACIÓN DE ESTABLECIMIENTOS Y COMERCIOS ADHERIDOS - VENTAJAS Y DESCUENTOS



¡¡Aquí sí!!



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

EN ESPAÑA

ASISTENCIA SANITARIA

SANITAS:

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

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencias SANITAS en España

Dto. 100 euros/mes.
(con póliza SANITAS MAS VITAL contratada)
Visitar: <http://coapema.es/wp-content/uploads/2018/07/RESIDENCIAS-SANITAS-ESPA%3%91A.pdf>
Contacto: María Jesús Simón
Tfno.: 692125959
mjsimon@sanitas.es

Residencias Grupo ORPEA en España

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

HUESCA CAPITAL

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencia Avenida Coscolluela (ARADE)

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

HUESCA PROVINCIA

ALMUDEVAR

Residencia JAIME DENA (Fund. Rey Ardid)

5% Dto. sobre tarifa.
Pedro Saputo, 8
22270 ALMUDEVAR
Teléfono: 974 250 913

GURREA DE GÁLLEGO

Residencia GURREA DE GÁLLEGO (Fund. Rey Ardid)
5% Dto. sobre tarifa.
Plaza Miguel de Gurrea, 7
22280 GURREA DE GALLEGO
Teléfono: 974 688 288

JACA

FOTOGRAFÍA FOTOBARRIO

Actividad: Fotografía, Telefonía y Enmarcación
Ventajas: 10% Dto. en enmarcación y 15% Dto. accesorios de telefónica
Dirección: C/Ramón y Cajal, 3
22700 JACA, Huesca
Contacto: 665 666 665
guzman@fotobarrio.com

OPTICAS

NATURAL OPTICS UBIETO

Actividad: Óptica y Audiología
Ventajas: 15% Dto. Monturas y cristales graduados 15% dto. en gafas de sol 20% dto. en Audífonos
Dirección: Avda. Regimiento Galicia
22700 JACA, Huesca
Contacto: 974 356 835
ubieto@jaca@gmail.com

SABIÑANIGO

BODEGAS

BODEGA GABRIEL
Actividad: Venta de vinos y licores
Ventajas: 5% Dto. en productos adquiridos en tienda
Dirección: C/ Serrablo, 78
Contacto: 666 913 427
info@bodegagabriel.com

CALZADOS

CALZADOS PASOS
10% Dto. en todos los artículos de señora y caballero. Excepto en Rebajas
C/ Serrablo, 35
22600 SABIÑANIGO
cpasos89@hotmail.com

JOYERÍA

STILUZ
Actividad: Venta de artículos regalos joyería y relojería
Ventajas: 10% dto. en relojería y joyería
Dirección: C/ Serrablo, 35
22600 SABIÑANIGO, HUESCA
Contacto: 974 482 216

FERRETERÍAS

CENTRO FERRETERÍA
Ventajas: 5% Dto.
Dirección: C/ Serrablo, 64
22600 SABIÑANIGO
Contacto: 974 480 878
abalasi12@gmail.com

FOTOGRAFÍA FOTOBARRIO

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

LENCERÍA Y CORSETERÍA

LENCERÍA ANA
Ventajas: 10% Dto. en lencería, corsetería e interior de caballero
C/ Serrablo, 47, 22600 SABIÑANIGO
Tfno.: 609 188 397
gemmaaransanz@hotmail.com

OPTICAS

NATURAL OPTICS UBIETO

Actividad: Óptica y Audiología
Ventajas: 15% Dto. Monturas y cristales graduados y gafas de sol 20% dto. en Audífonos
Dirección: C/ Serrablo, 41
22600 SABIÑANIGO, Huesca
Contacto: 974 482 577
ubieto@naturaloptics.com

PARAFARMACIA

FARMACIA ORDESA

Ventajas: Descuento del 5% de su compra, aplicable a su próxima compra. Excepto medicamentos.
C/ Serrablo, 57
22600 SABIÑANIGO, Huesca
Contacto: 974 480 033
farmaordesa@hotmail.com

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencia Valles Altos (Fund. Rey Ardid)

5% Dto. sobre tarifa.
Coli Escalona, 52 - 22600 SABIÑANIGO
Teléfono: 974 483 25

TERUEL CAPITAL

COMPLEMENTOS

GARZA

5% Dto. No acumulable a otras ofertas u otras tarjetas.
Ronda de Ambeles, 44 - 44001 TERUEL
Tfno.: 978 610 849
grupogarzasl@hotmail.es

LIBRERÍAS

LIBRERÍA BALMES

15% Dto. en Material de Oficina. No hay descuentos en libros, solo en Feria.
C/ Ramón y Cajal, 12, bajo - 44001 TERUEL
Tfno.: 978 601 315
jajose@libreriabalmes.com

OCIO Y CULTURA

DINOPOLIS TERUEL

Actividad: Parque temático, científico, cultural y ocio, Dinópolis
15 % Dto. para el titular y 3 acompañantes. Excepto en bono de temporada.
Observaciones: El descuento aplicable una vez al día por cada usuario.
POLIGONO LOS PLANOS, S/N 40002 TERUEL
Tfno.: 976617715 info@dinopolis.com

FUNDACIÓN AMANTES DE TERUEL

Precios especiales según itinerario elegido.
TARIFA A: 7,00 euros MAUSOLEO AMANTES + IGLESIA DE SAN PEDRO + CLAUSTRO + ÁBSIDE + TORRE MÚDEJAR Y ÁNDITO
TARIFA B: 6,00 euros MAUSOLEO AMANTES + IGLESIA DE SAN PEDRO + CLAUSTRO + ÁBSIDE
TARIFA C: 3,00 euros MAUSOLEO AMANTES
C/ Matías Abad, 3 - 44001 TERUEL
rosa@amantesdeteruel.es

ODONTOLOGÍA

CLINICA DENTAL MI SONRISA

10% Dto. en tratamientos dentales. No acumulable a otras promociones, ni seguros dentales.
C/ Amantes, 11- 2^º - 44001 TERUEL
978 600 167 / 658 933 018
clinicadentaldeteruel@gmail.com
www.misonrisa.com

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencia PADRE PIQUER (Fund. Rey Ardid)

5% Dto. sobre tarifa.
C/ Barcelona, 2 - 44002 TERUEL
Teléfono: 978 605 216

TERUEL PROVINCIA ARIÑO

HOTEL BALNEARIO DE ARIÑO

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

CALAMOCHA

ELECTRODOMESTICOS

JAIME DEBÓN REBOLLO
Ventaja: Descuentos en función de las ofertas y regalos por la compra de algún electrodoméstico.
C/ Justino Bernad, 14
44200 - CALAMOCHA (Teruel)
Contacto: 978 730 279 / 629 245 020

CEDRILLAS

Residencia Cedrillas (Fund. Rey Ardid)

Ventaja: 5% Dto. sobre tarifa.
Dirección: Ctra. Alcalá de la Selva, 1
44147 - CEDRILLAS (Teruel)
Contacto: 978 774 289

MANZANERA

BALNEARIO DE MANZANERA EL PARAISO

Ventaja: 10% Dto. sobre tarifa oficial (No acumulable a otras ofertas, programas o termalismo social)
Dirección: Ctra. Abejuela, km. 2
44420 MANZANERA (Teruel)
Contacto: 978 78 18 18
info@balneariomanzanera.com

MUNIESA

Residencia MIGUEL DE MOLINOS (ARADE)

Ventajas: 5% de Dto. en el recibo de facturación mensual.
Dirección: C/ Avda. Val de Oriente, 82
44780 MUNIESA, Teruel
Contacto: 978 810 922
fdsmuniesa@gmail.com

ZARAGOZA CAPITAL

ASESORIAS

CIERZO GESTION SERVICIOS/FUNDACION REY ARDID:

20% Dto. colaboración área fiscal en rentas y otras consultas fiscales.
C/ Felipe Sancllemente 20, 1 A
50001 ZARAGOZA
Contacto: Charo Blasco
976468990/608693048
www.reyardid.org
www.cierzogestion.com

AUDÍFONOS

CENTRO AUDITIVO SAN JOSÉ

10% Dto. en audífonos.
5 años de garantía, 2 años pilas gratis y revisiones, limpieza más ajustes de por vida.
Calle Jose Maria Lacarra de Miguel, 21
50008 ZARAGOZA
Tfno.: 976233852
correo@centroauditivosanjose.es
www.centroauditivosanjose.es

CENTRAL

ÓPTICOS/AUDIFONOS, TAPONES BAÑO, REEDUCACION

40% Dto. en todos productos.
Dirección: Calle Felipe Sancllemente, 6, 1B
50001 ZARAGOZA
Tfno.: 976210495
central_opticos@hotmail.com
www.centralopticos.es

AYUDA A DOMICILIO

ASERMAYOR

Primera visita gratuita. Servicio personalizado.
Paseo María Agustín, 25 esc. 1ª -5B ZARAGOZA

Tfno: 636 47 08 73 asermayor@gmail.com

TU MAYOR AMIGO

5% Dto. en el precio de cualquier contratado por el titular Atención a Mayores en su entorno

C/ Cortes de Aragón, 4 - 50005 ZARAGOZA
Tfno: 660504687 www.tumayoramigo.com belen.sanchez@tumayoramigo.com

CENTROS DE DIA

AMANECE

10% Dto. en Centro de Día Rehabilitación. Dirección: Calle Marina Española, 10 50006 ZARAGOZA

Tfno: 686 179 497 amanecehabilitacion@hotmail.com www.centrodeazaragoza.es

CENTRO DE DIA ARGUALAS,

S.L.

10% Dto. en tarifa de jornada completa. Dirección: Calle de Argualas, 14 50012 ZARAGOZA

Tfno: 976566881/661858424 centrodediargualas@hotmail.com

FUNDACION REY ARDID.

5% Dto. sobre tarifa. De acuerdo a cupo y disponibilidad No acumulable a otros descuentos.

Dirección: Guallén de castro 2-4 50018 ZARAGOZA

Tfno.: 976740474 fundacion@reyardid.org

CENTRO DE DIA MAYORES

SONRISAS

10% Dto. los primeros 3 meses. Calle Gertrudis Gómez de Avellaneda, 29 ,50018 ZARAGOZA

Tfno.: 976957602/679339578 info@mayoressonrisa.com

CENTRO DE DIA S.E.D.

ESTRELLA:

5% Dto. en estancia sobre tarifa vigente durante un año.

Avda. la Jota, 61, 50014 ZARAGOZA

Tfno: 976473241 centrodediasedestrella@hotmail.com

VITALIA /EXPERTOS EN

MAYORES

100 € Dto. en estancias de Jornada Completa 5% Dto. en Media Jornada con o sin comida. Bono Presoterapia 70€ (5 sesiones).

Paseo de la Constitución 18-20 50008 ZARAGOZA

Tfno: 976957258 direccion.zaragoza@vitalia.com.es

EJERCICIO FISICO

HAPPY LEGS

La máquina de andar sentado Precio especial COAPEMA. Envío gratuito a Península y Baleares.

Autoergon2002, S.L. Pol. Empresarium, Calle Lentisco

50720 ZARAGOZA

Contacto: 976390800 www.happylegs.es

FUNERARIAS

MÉMORA Zaragoza

15% Dto. en servicio Electium (contratación anticipada del servicio para mayores de 65 años).

10% Dto. en servicio particular (sin póliza de decesos)

5% Dto. en productos de personalización (No cubiertos en la póliza de decesos)

Avda. San Juan Bosco, 58 50009 ZARAGOZA

Tels.: 976 59 13 13 planificacionzaragoza@memora.es

POMPAS FÚNEBRES SAN

NICOLÁS, S.L.

Ventajas: a elegir una de las tres opciones:
-15% dto. sobre el servicio fúnebre propio,
-Corona de flores adicional o
-Upgrade de sala Velatorio normal a VIP, con servicio añadido de acompañamiento musical y catering.
Avda. de Valencia, 51-53 - 50005 ZARAGOZA
Tel. 976 467 171 raquelcatejon@pfsannicolos.es
www.pompasfunebressannicolos.es

HERBORISTERÍA

HERBOLARIO LA SALUD

Se aplicarán tarifa de precios "Socio Club" (supone entre un 5 y un 20% dto. según productos)

C/ San Vicente de Paúl, 6 - 50001 ZARAGOZA
Tel.: 976 299 176

info@herboristerialasalud.com
www.herboristerialasalud.com

LIBROS

LIBRERÍA FONTIBRE-TROA

5% Dto. C/ San Miguel, 31 - 50001 ZARAGOZA
Contacto: 976 215 396 irene.lopez@troa.es

LIBRERÍA GENERAL, S.A.

5% dto. en compras superiores a 10.-€ (no acumulable a otras ofertas)
Pº Independencia, 22 - 50004 ZARAGOZA
Tel.: 976 22 44 83 -

comercial@libreria general.es
www.libreria general.es

MODA

CANTONADA ATELIER

10% dto. No acumulable a otras ofertas.
C/ San Ignacio de Loyola, 11- 1º G 50008 - ZARAGOZA

Tel.: 976 046 973 - atelier@cantonada.es
www.cantonada.es

LATIDO VERDE

10% dto. en artículos sin descuento o promoción
C/ Royo, 20, local 2 - 50006 ZARAGOZA

Tfno.: 876 287 008 administracion@atodotrappo-zaragoza.es
www.latidoverde.es

OCIO Y CULTURA

FUNDACION EXCELENTIA

Actividad: Difusión y Divulgación de la Música
50% Dto. en localidades para sus conciertos ofrecidos en ZARAGOZA

C/ Potosí, 10-bajo A - 28016 Madrid
info@exelencia.com

www.fundacionexcelenti.org

ODONTOLOGÍA

CLINICA DENTAL AG

21% Dto. en tratamientos Limpieza gratuita, seguro dental gratuito.
Calle Cuarta Avenida, 23 - 50007 ZARAGOZA

Tfno: 976254096 www.clinicadentalaf.com
direcciondental@gmail.com

CLINICA DENTAL AG

21% Dto. en tratamientos Limpieza gratuita, seguro dental gratuito.

Dirección: Calle de Jose Oto, 49 50014 ZARAGOZA

Tfno: 976475543 www.clinicadentalaf.com
direcciondental@gmail.com

OPTICAS

CENTRAL ÓPTICOS/OPTICA- OPTOMETRIA-GAFAS DE SOL:

40% Dto. en todos los productos: Dirección: Calle Felipe Sanclemente, 6, 1B 50001 Zaragoza

Tfno: 976210495 central_opticos@hotmail.com

www.centralopticos.es

OPTICA BRETÓN

-40% dto. en montura y cristales graduados con antirreflejante. ó 2 x 1 (Regalo de gafa de sol graduada).

-30% dto. en monturas o cristales graduados -20% dto. en resto de compras

C/ Bretón, 34 - 50005 ZARAGOZA
Contacto: 876 285 419

opticabreton@gmail.com
https://optica-breton-sa.negocio.site/

OPTICA CRISS

Ventajas: 20% Dto. Gafas graduadas (montura + lentes)

15% Dto. Gafas de sol.
10% Dto. Lentes, lupas y ayuda baja visión Consultar selección lentes de la promoción. Dto. no acumulable a otras promociones.
C/ Dr. Valcarres Ortiz, 7 - 50004 ZARAGOZA
Tel.: 976 238 995 tienda@opticascriss.com
www.opticascriss.com

OPTICAS M. BLASCO

15% dto. en gafas graduadas, monturas y cristales (excepto ofertas)

10% dto. en audifonos digitales
C/ Miguel Servet, 69 - 50003 ZARAGOZA
Tel.: 976 414 591

50004 ZARAGOZA. Tel. 976 231 695 mblasco@cnoo.es - www.opticasblasco.es

OPTICA MIRAMAR

20% dto. en todos los artículos (excepto ofertas) y servicios de gabinete
C/ La Concepción, 12, local izquierdo

Contacto: 976 592 818 vistaliaoptica@gmail.com
www.vistalia.es

OPTICA UTEBO

20% dto. en óptica. Revisión visual y auditiva completa, incluye Retinología.

Avda. Buenos Aires, 20 - 50180 ZARAGOZA

OPTICA VISIÓN

30% dto. en gafas graduadas (montura y lentes). Revisión gratuita

25% dto. en gafas de sol (no acumulable a otras ofertas)

C/ Santander, 30 - 50010 ZARAGOZA
migueltgarcia@gmail.com

www.opticavisionzaragoza.com

OPTICALIA EBRO SOBRARBE

40% dto. sobre tarifas sin oferta
C/ Sobrarbe, 21-23 - 50015 ZARAGOZA

Contacto: 976 521 515 sobrarbe2123@hotmail.com

VISTA OPTICA ACTUR

Gafas progresivas desde 149€
2x1 en lentes progresivas Varilux

20% dto. en monturas y gafas de sol
C/ Indefonso Manuel Gil, nº 3 50018 ZARAGOZA

Tel.: 976 510 018 - info@vistaactur.com
www.vistaactur.com

ZARAGOZA ÓPTICOS S.L.

25% dto. en monturas y lentes graduadas.
15% dto. en gafas de sol

Direcciones: San Ignacio de Loyola, 9 50008 ZARAGOZA

Avda. Pablo Gargallo, 82 Paseo de Teruel, 22

Salvador Minguijón, 10 (Esg. con Compromiso de Caspe)

Avda. San José, 167 Tel.: 876 015 820

info@zaragozaopticos.com
www.centralopticos.es

ORTOPEDIAS

ORTOHELP

Ventajas: 15 % Dto. en productos de fabricación a medida en nuestro taller:
15 % Dto. en productos de marca GPR (sillas de ruedas manuales, andadores, ayudas de baño, bastones etc. y marca CONWELL (Fajas, rodilleras, muñequeras...))

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

Dirección: Camino de las Torres, 116 50007 ZARAGOZA

Contacto: 976-25 40 14 / 976 25 60 1

FARMACIA RUIZ POZA

Descuentos en ayudas técnicas y bastones, productos de autocuidado para personas mayores, sistemas personalizados de dosificación.

Servicio de seguimiento de tratamientos crónicos, toma de tensión, análisis de parámetros de riesgo.

C/ Coso, 125 - 50001 ZARAGOZA
Contacto: 976 293 747 fruiuz@redfarma.org

PAPELERÍA

COPISTERIA- PAPELERIA

ALCAINE
10% dto. en material de oficina y escolar;

papelaría y regalos Excepto en copistería y fotocopias.
C/ Ramón Campoamor, 20 - 50010 ZARAGOZA
Tel.: 976 533 949 - deliciasalcaine@gmail.com

PODLOGÍA

CLINICA PODOLÓGICA GALLART Y GONZALEZ

30% Dto. en todos los servicios (tratamientos y exploraciones biomecánicas y radiológicas)

C/ De la Morería, 4 (Pza. Salamero) 50004 ZARAGOZA

Tel.: 976 056 057 gallart.gonzalez@gmail.com

www.zaragozapodologos.es

REFORMAS

HOGAR + VIDA

(Adecuación de viviendas) Atención Personalizada, valoración por Terapeuta Ocupacional, 8% Dto en todos los servicios, Desplazamiento sin cargo, más...

C/ Lasierra Purroy, 7 - 50007 ZARAGOZA
Tfno.: 976 590 553

administracion@hogarasmvida.es
www.hogarasmvida.es

MARVI

Cocinas, baños, armarios y reformas 5% dto. Acumulable a ofertas y promociones de la tienda. No acumulable a promociones de otros colectivos.

C/ Santander, 1 - 50010 ZARAGOZA
Tel.: 976 467 920 correo@marvi.com
www.marvi.com

REPARACIÓN VEHÍCULOS

TALLERES ALBI, S.C

Ventajas: 10% Dto. en mano de obra, salvo ofertas. Montajes neumáticos gratuito.

C/ La Vía, 19 - 50009 ZARAGOZA
651 333 176 info@talleres-albies

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Centro Residencial SANITAS

Zaragoza
Ventajas: Dto. 100 euros/mes.
Avda. Cataluña, nº 1 - 50015 ZARAGOZA

Tfno: 976 205 680 atenciomayores@sanitas.es

Residencia Castellar (ARADE)

10% Dto. en tarifa.
C/ El Castellar, 33 - 50007 ZARAGOZA

Tfno.: 976 272 055

Residencia Ibercaja Rey Ardid Juslibol-Zaragoza

5% Dto. sobre tarifa.
Camino Viejo de Alfocea, 8 50191 - ZARAGOZA

Teléfono: 976 506 786

Residencia ORPEA Zaragoza

5% Dto.
C/ San Juan de la Cruz, 22 - 50006 ZARAGOZA

Tel. 976 550 055

Residencia Parque Dorado (ARADE)

10% Dto.
C/ Emilia Pardo Bazán, 24-26 50018 ZARAGOZA

Tfno: 976 743 030 / 976 106 430 agarces@parquedorado.com

Residencia Parque Dorado (ARADE)

10% Dto.
C/ Arzobispo Morcillo, 36 50006 ZARAGOZA

Tfno.: 976 743 030 / 976250 600 agarces@parquedorado.com

Residencia Pirineos S.L (ARADE)

Servicio de orientación medica telefónica gratuita, (medicina general, Nutrición y Psicólogo) de lunes a viernes, de 9:00 a 22:00 h.

C/ Calle Méndez Coarasa, 23 50012 ZARAGOZA

Tfno.: 976 754 132 info@residenciapirineos.es

Residencia Torre del Ángel (ARADE)



3% Dto. estancia fija y centro de día.
C/ Martincho, 5, 50016 Zaragoza
Tfno. 976 582 193

Residencia Valles Altos Zaragoza (Fund. Rey Ardid)
5% Dto. sobre tarifa.
C/ Valle de Bujaruelo, 3 – 50015 ZARAGOZA
Teléfono: 976 207 576

TELEASISTENCIA SOCIAL&CARE App móvil:
Permite conocer la actividad del usuario tanto dentro como fuera de casa y detecta automáticamente situaciones de riesgo
15% Dto. sobre el precio establecido.
(9,5 €/mes)
Dirección: C/ Madre Rafols, 2, oficina 8
50004 Zaragoza
Tfno: 628663169 www.socialancare.com
ibarraque@saocialandcare.com

TINTORERÍA TINTORERÍA D'ESTRENO
10% dto. en todos los servicios de limpieza, excepto de alfombras y pieles.
C/ San Juan de la Peña, 10 – 50015 ZARAGOZA
Tel.: 976 296 268
info@tintoreriazaragoza.com
www.tintoreriazaragoza.com

VIAJES ANETO:
7% Dto. en paquete vacacional
5% descuento ofertas.
Descuentos no aplicables a tasas e impuestos.
Dirección: Avda. Goya, 23 5006 Zaragoza
Tfno: 976380011 vaneto@aneto.es

ZAPATERIAS ALMACENES DAMBO
10% Dto. Excepto Rebajas u ofertas
Dirección: c/ Rafael Alberti, 6
50018 ZARAGOZA
JOVEN ZAPATERIAS
10% dto.
Direcciones: C/ José M^a Lacarra, 4
50008 ZARAGOZA
Avda. de Madrid, 128 – ZARAGOZA
C/ María Zambrano, 34 – 50018 ZARAGOZA
ZAPATOS BLANCA GASCÓN
10% Dto. Excepto Rebajas u ofertas
C/ Ramon y Cajal, 37 - 50004 ZARAGOZA
Tfno: 97621065/606388662
carlosdambo66@gmail.com

ZARAGOZA PROVINCIA ALHAMA DE ARAGÓN
HOTEL BALNEARIO ALHAMA DE ARAGÓN
10% Dto. en técnicas termales sobre folleto. (No aplicable a descuentos especiales Imserso)
C/ San Roque, 1-6 - ALHAMA DE ARAGÓN (Zaragoza)
Tel. 976 879 239
reservas@hotelbalnearioalhamadearagon.com

ALFAMÉN Residencia Beata María Pilar Izquierdo (ARADE)
5% Dto. en el recibo de facturación mensual.
Ctra. Calatorao, 81,50461 ALFAMÉN
Tfno.: 976 628 578 fidsalfamen@gmail.com

BELCHITE Residencia de BELCHITE (Fund. Rey Ardid)
5% Dto. sobre tarifa.
Portal de la Villa – 50130 BELCHITE
Teléfono: 976 839 112

CALATAYUD PELETERIA MARIANO MINGOTES
20% dto. en temporada. No acumulable a otras promociones.
10% dto. en transformaciones de peletería
P^o Sixto Celorrio, 6, interior
50300 ZARAGOZA

Tel.: 976 882 503
info@marianomingotes.es
www.marianomingotes.es

CARIÑENA FERRETERÍA – PINTURA DROGUERÍA
BLANCO FERRETERIA, S. L.
10% dto. Excepto ofertas y promociones.
C/ Mayor, 91 – 50400 CARIÑENA (Zaragoza)
Tel.: 976 62 00 56 –
blanco@blancoferreteria.com

CASPE Residencia Adolfo Suarez (ARADE)
5% Dto. en el recibo de facturación mensual.
C/ Sastago, s/n, 50700 CASPE
Tfno: 976 630 472 : fdscaspe@gamil.com

ORTOPEDIAS ORTOHELP
Ventajas: 15 % Dto. en productos de fabricación a medida en nuestro taller.
15 % Dto. en productos de marca GPR (sillas de ruedas manuales, andadores, ayudas de baño, bastones etc. y marca CONWELL (Fajas, rodilleras, muñequeras...)
10 % Dto. sobre el PVP en cualquier producto de bazar en general.
5 % Dto. en sillas eléctricas y Scooters, camaras eléctricas o productos de alta gama.
Dirección: C/ Joaquín Costa, 2 – CASPE
Contacto: Tel 976 63 09 51

ILLUECA Residencia Comarca del Aranda-Illueca (ARADE)
5% Dto. en el recibo de facturación mensual.
C/ Fueros de Aragón s/n, 50250 ILLUECA
Tfno.: 976 548 118 fidsaranda@gmail.com

JARABA HOTEL BALENARIO DE LA VIRGEN
10% Dto. en servicios de alojamiento y balneario (no aplicable a otro tipo de descuento u oferta)
Ctra. de Calmarza, s/n - 50237 JARABA (Zaragoza)
Tel: 976 848 220
dir@balneariodelavirgen.es

LA ALMUNIA DE DOÑA GODINA INFORMÁTICA-PAPELERÍA-TELEFONÍA
RESTIFER SOLUCIONES – DYNOS LA ALMUNIA
Especialistas en reparación y configuración de móviles. Adaptación para personas mayores
10% dto. en papelería, juguetes y regalos.
10% dto. en mano de obra configuración terminales móviles.
C/ Tenor Fleta, 23 local - 50100 LA ALMUNIA DE DOÑA GODINA (ZARAGOZA)
Tel.: 976 604 126 ncasao@restifer.es
www.restifer.es

LA MUELA ALIMENTACIÓN ALIMENTACIÓN MILLAN PINILLA, S.L.
5% Dto. en Carnicería y Frutería
C/ Mayor, 2 – 50196 LA MUELA (Zaragoza)
Tel.: 686 158 321
CARNICERÍA LOBEZ
Ventajas: 5% Dto. en compras.
C/ Pza. Corazón de Jesús, 9
50196 LA MUELA
976 144 0 23 raullobez@hotmail.com
www.carnicerialobez.es

ASESORÍAS GPI Asesores
30 % Dto. en Renta.
Avda. Ntra. Sra. La Sagrada, 2, local
50196 LA MUELA
976 149 430 info@gpiasesores.es

DECORACIÓN

PINTURAS DAVID LAVIÑA, S.L.
15% Dto. en pintura y trabajos realizados en vivienda.

Urbanización Las Banqueras, 22
50196 LA MUELA
Tel.: 646 361 158
ENSEÑANZA ACADEMIA AGORA
Matrícula gratuita. 10% Dto. en cursos de informática, inglés, etc.
C/ La Iglesia, 5 50196 LA MUELA
876 297 096 agora.lamuela@gmail.com

EQUIPACIONES-PERSONALIZACIÓN SHERPA – Equipalia
Ventajas: 10% Dto. en personalizaciones, lonas, pegatinas, camisetas personalizadas (mínimo 10 unidades) 5% Dto. en productos Sherpa.
C/ Gil Tarín, 12 50196 LA MUELA
665 451 943 davidperezvecina@gmail.com
www.equipaliasport.com

FERRETERIAS FERRETERIA FSL
Ventajas: 5% Dto. en general. Y precios especiales en otros artículos.
C/ Constitución, 8, local 1
50196 LA MUELA
Contacto: 876 297 057
info@ferreteriaysuministroslamuela.com
www.ferreteriaysuministroslamuela.com

FONTANERÍA FRIVALCA, S. L.
Actividad: Fontanería, gas y aire acondicionado
Ventajas: Descuentos especiales en todos nuestros servicios.
C/ Camino Viejo, s/n - 50196 LA MUELA
976 141 583 tecnica@frivalca.es

INMOBILIARIA GPI Asesores
Ventajas: Regalo Certificado Energético si traen vivienda para alquilar o vender
Avda. Ntra. Sra. La Sagrada, 2, local
50196 LA MUELA
976 149 430 info@gpiasesores.es

MASAJES-TERAPIAS CENTRO DELTA
Ventajas: 20% de Dto. en masajes, reflexología y Flores de Bach.
Pza. Vicente Tena, 8, local 50196 LA MUELA
616 493 602 sanchezrgl@gmail.com

PELUQUERÍAS PELUQUERÍA "A MI AIRE"
Ventajas: 15% de Dto. en todos los servicios.
Pza. Hospital, 1 50 196 LA MUELA (Zaragoza)
660 852 429 scurtu1983@gmail.com

PELUQUERÍA "REFLEJOS"
Ventajas: 10% Dto. en todos los servicios.
Camino Las Banqueras, 47 – 50196 LA MUELA
655 998 323 pelureflejos@gmail.com

PESCADERÍAS PESCADERÍA ESCAMALETA
Ventajas: 15% Dto. en todos los productos.
C/Monzalbarba, 15, local 2 – 50196 LA MUELA
620 198 450
pescaderiaescamaleta@gmail.com

REPARACIÓN DE VEHÍCULOS TALLERES ALVAREZ, S.L.
Reparación de Vehículos y gruas
Ventajas: 10% Dto. en baterías. Oferta especial en neumáticos y equilibrados gratis
Avda. La Sagrada, 3 – 50196 LA MUELA
976 144 019
gruas-miguelangelalvarez@hotmail.com

TALLERES ALBI, S.C
Ventajas: 10% Dto. en mano de obra, salvo ofertas. Montajes neumáticos gratuito.
C/ Mayor, 70 – 50196 LA MUELA
651 333 176 info@talleres-albi.es

VINOTECA LA DESPENSA
Ventajas: 10% Dto. en todos sus artículos.
C/ La Balsa, 71 50196 LA MUELA
655 457 562 ladespensa71@gmail.com

MALÓN

Residencia LUZ DE MONCAYO (ARADE)
10% Dto. matrimonios (habitación doble)
5% Dto. individual (habitación doble).
Barrio de las Cruces, 4, 50511 MALÓN
Tfno. 600 907 740
miguel.martinez@luzdelmoncayo.com

OSERA DE EBRO Residencia EL VERAL, S.L (ARADE)
5% de Dto. sobre tarifa oficial.
Ctra. Nal. II, km. 352 - 50175 OSERA DE EBRO
Tfno. 876 041 645/607 013 038
administracion@elveral.com

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

PINSEQUE Residencias Los Maizales I y II (ARADE)
10% Dto. sobre tarifa vigente.
C/ Mario, 19 - 50298 PINSEQUE y
C/ San Roque, 11 – 50298 PINSEQUE
www.losmaizales.com Tfno. 976 656 870
losmaizales@losmaizales.com

REMOLINOS Residencia REMOLINOS (ARADE)
5% Dto. sobre tarifa oficial
C/ Francisco de Goya, 11,50637 REMOLINOS,
Tfno:966 185 40/669 195 956
residenciaremolinos@yahoo.es

SÁSTAGO Residencia de SÁSTAGO (Fund. Rey Ardid)
5% Dto. sobre tarifa.
Ramón y Cajal, s/n 50780 SASTAGO
Tfno.: 976 172 134

UTEBO OPTICA UTEBO
20% dto. en óptica. Revisión visual y auditiva completa, incluye Retinología.
Avda. Buenos Aires, 20 – 50180 ZARAGOZA
RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

RENOVA
10% dto. en reconocimiento médico de conducir, armas, deportivo, etc.
Ctra. de Logroño, km. 12
C.C. ALCAMPO, local 28
50180 UTEBO (Zaragoza)
Tel.: 976 772 543 – farmarenova@gmail.com

URREA DE JALÓN Residencia LAS MIMOSAS (ARADE)
10% Dto. sobre tarifa oficial
C/ Domingo Masot, 10
50290 URREA DE JALÓN
www.grupolasmimosas.com
Tfno.: 976 654 406 / 976 423 935
sad@mimohogares

ZUERA OPTICA OPTICA CRISS
Ventajas: 20% Dto. Gafas graduadas (montura + lentes)
15% Dto. Gafas de sol.
10% Dto. Lentillas, lupas y ayuda baja visión
Observaciones: Consultar selección de lentes para la promoción. Dto. no acumulable a otras promociones.
C/ Mayor, 44 – 50800 ZUERA
976 690 457 tienda@optiacriss.com
www.optiacriss.com

CONVERSACIONES CON: D^a DIGNA MARÍA ROYO LAJUSTICIA



En la revista "Los mayores en Aragón" de COAPEMA, traemos cada nuevo número a una Persona Mayor de nuestro entorno que se signifique por su compromiso en alguno de nuestros centros asociados; y nos es grato hacerlo, ya que, en todos casos y en todas personas se da la premisa de que son especiales.

Sabemos que D^a Digna María Royo Lajusticia es una de esas personas que nunca envejece, a pesar de que la edad nos someta a pruebas que nos recuerde lo que somos; es una joven mayor que le sonrío a la vida con la energía y la ilusión de una adolescente, y que es feliz y así se siente. Maestra de profesión. Mujer activadora más que activista; emprendedora y ejecutora de mil actividades, responsable en todo aquello que se propone y le proponen.

Nace, D^a Digna M^a, en Zaragoza, en la Parroquia del "Gancho" justo en la casa enfrente a la puerta principal de la Iglesia de San Pablo. Magnífico alumbramiento con el arte y la espiritualidad tan a la mano.

- ¿No sé por qué, nosotros la creíamos nacida en Graus?

- No, pero enseguida, siendo muy pequeña, marchamos allí, pues mi padre era veterinario y cuando acabó la Guerra Civil fue destinado a aquel hermoso pueblo, para encargarse de los servicios veterinarios de la zona; y allí crecí, fui muy feliz y estudié el bachillerato por libre, aunque me

examinaba en Huesca.

- ¿Se estudia bien en un pueblo, grande, pero pueblo al fin?

- Era una maravilla. Yo fui muy buena estudiante, un verdadero trasto, pero a la hora de estudiar era muy disciplinada. Además, el entorno ayudaba. Me gustaba mucho patinar y lo hacía bien; aprendí a montar a caballo, caminaba mucho por el campo..., y entre unas cosas y otras, recargaba las pilas. Llegué incluso a ser aficionada en transmisiones Morse: por aquel entonces me llamaba mucho la atención el telégrafo y me hice amiga de la telegrafista del pueblo, que al ver mi interés accedió a enseñarme los rudimentos más simples.

- ¿Pero Vd. estudió magisterio?

- Sí, estudié magisterio en Huesca, aunque el último año lo hice en Zaragoza. Con 17 años, terminé la carrera. En espera de que se convocaran oposiciones, viví a caballo entre Zaragoza y Muniesa, pues, por aquel entonces, mi padre era veterinario en Muniesa, un pueblo de la provincia de Teruel. Un pueblo bonito, pero totalmente distinto a Graus, paisajísticamente hablando. Volví a Huesca para hacer las oposiciones; las aprobé y ejercí en esta ciudad muy poco tiempo, hasta que pude bajar a Zaragoza.

Al terminar la carrera viajé a Madrid y estuve disfrutando de la ciudad algún tiempo, que fue para mí un bálsamo cultural extraordinario. La capital de España era totalmente distinto a lo conocido hasta entonces: cines, teatros, exposiciones y conferencias, que llenaron de cultura necesaria para una maestra con un título recién estrenado.

... Y me enamoré en Muniesa del que hoy es mi marido. Una vez casada, como no tenía ninguna intención de quedarme en casa, al poco tiempo, conseguí plaza de maestra en

Plou, un pueblecito cerca de Muniesa, tan cerca que, cada día después de mis clases, retornaba con mi marido a Muniesa. En los catorce años que estuve en Plou, fui tan traviesa como los niños y me identifiqué tanto con ellos, que allí, libre del vaivén de las interinidades, pude aplicar el método de enseñanza que a mí me gustaba: enseñanza responsable sin agobios; claro, en los pueblos, los juegos en la calle eran muy importantes y necesarios para desconectar después de un día de clase y antes de hacer deberes.

- ¿Después de Plou dónde ejerció la docencia?

- Conseguí plaza en Muniesa y allí me jubilé después de veintiún años y treinta y cinco de docencia.

- ¿Se desplaza a vivir en Zaragoza definitivamente y es cuando empieza a colaborar con centros culturales?

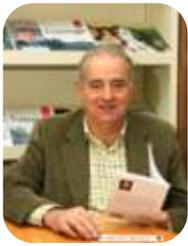
- Sí, sobre todo con el Club Cultural 33. Por invitación de una vecina, nada más llegar a Zaragoza me pongo en contacto con este magnífico Club y colaboro activamente con él desde 1998. Y la verdad, estoy muy contenta; lo mismo preparo y doy conferencias, como me encargo de la intendencia. Con ayuda de mi marido confecciono los "Power point" que luego me servirán de guion para lo que quiero transmitir.

- ¿También colabora con COAPEMA?

- Me dijeron si quería representar al Club 33 ante el Consejo Aragonés de las Personas Mayores y procuro colaborar con él en todo lo que puedo.

... Y soy miembro de la Asociación "Los Sitios", pero mi labor principal la realizo en el Club Cultural 33.

Es grato conversar con D^a. Digna M^a Royo Lajusticia. El tiempo a su lado pierde todo su efecto transgresor para sentir plenamente su agradable discurrir. Le damos las gracias por su amable presencia en nuestra revista.



Por un envejecimiento activo

Mash

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

SOPA DE LETRAS

**Palabras
Acabadas en
ADOS**

- | | | | | |
|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| ABANDONADOS | ACHOCOLATADOS | ADVERTIDOS | AMADOS | APRETUJADOS |
| ABARCADOS | ACHULADOS | AFAMADOS | AMARGADOS | ARREBATADOS |
| ABARROTADOS | ÁCIDOS | AFEMINADOS | AMORATADOS | ARREGLADOS |
| ABATIDOS | ACODADOS | AFIRMADOS | AMORDAZADOS | ARRINCONADOS |
| ABNEGADOS | ACOMPASADOS | AGOTADOS | AMPARADOS | ARRUGADOS |
| ABOCADOS | ACORAZADOS | AGRAVIADOS | ANIMADOS | ASADOS |
| ABONADOS | ACUERDOS | AGUADOS | ANIÑADOS | ASERRADOS |
| ABOTINADOS | ADECUADOS | AGUZADOS | AÑADIDOS | ASPIRADOS |
| ABRAZADOS | ADELANTADOS | AHOGADOS | APAÑADOS | ATADOS |
| ABREVIADOS | ADJUDICADOS | AHUECADOS | APIÑADOS | ATOLONDRADOS |
| ABRUMADOS | ADOBADOS | ALBOROTADOS | APLICADOS | AVENTAJADOS |
| ACANTILADOS | ADOPTADOS | ALELADOS | APODADOS | AVINAGRADOS |
| ACAUDALADOS | ADORADOS | ALIADOS | APRESADOS | AVISPADOS |
| ACHICADOS | ADORNADOS | ALTERADOS | APRETADOS | AZULADOS |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | A | N | D | O | N | A | D | O | S | D | A | A | V | I | S | P | A | D | O | S |
| B | B | A | R | R | E | G | L | A | D | O | S | L | E | A | Z | U | L | A | D | O | S |
| A | B | A | R | R | O | T | A | D | O | S | A | L | A | P | L | I | C | A | D | O | S |
| R | A | G | T | A | B | N | E | G | A | D | O | S | E | N | A | L | I | A | D | O | S |
| C | A | R | R | I | N | C | O | N | A | D | O | S | A | P | R | E | S | A | D | O | S |
| A | A | D | J | U | D | I | C | A | D | O | S | T | E | A | L | E | L | A | D | O | S |
| D | A | G | U | A | D | O | S | M | A | A | A | D | E | L | A | N | T | A | D | O | S |
| O | A | A | S | A | D | O | S | S | D | B | A | V | E | N | T | A | J | A | D | O | S |
| S | V | A | G | U | Z | A | D | O | S | R | E | L | A | P | R | E | T | A | D | O | S |
| A | I | O | Q | A | C | I | D | O | S | U | U | E | A | M | P | A | R | A | D | O | S |
| T | N | E | S | A | A | A | A | N | I | M | A | D | O | S | P | A | T | A | D | O | S |
| O | A | A | A | B | B | D | A | E | R | A | A | D | O | P | T | A | D | O | S | A | Y |
| L | G | C | D | O | O | O | C | H | A | D | A | H | U | E | C | A | D | O | S | Z | L |
| O | R | H | O | C | N | R | H | O | C | O | A | L | T | E | R | A | D | O | S | O | N |
| N | A | I | B | A | A | A | O | A | A | S | A | L | A | M | A | D | O | S | A | A | A |
| D | D | C | A | D | D | D | C | B | C | A | F | A | M | A | D | O | S | E | Ñ | P | P |
| R | O | A | D | O | O | O | O | R | O | A | G | O | T | A | D | O | S | G | A | A | I |
| A | S | D | O | S | S | S | L | A | D | R | I | A | A | A | A | A | A | A | D | Ñ | Ñ |
| D | A | O | S | C | U | A | A | Z | A | N | D | H | P | N | S | S | R | M | I | A | A |
| O | O | S | D | T | U | I | T | A | D | A | A | O | O | I | P | E | R | A | D | D | D |
| S | G | A | S | T | E | A | A | D | O | B | C | G | D | Ñ | I | R | U | R | O | O | O |
| A | B | O | T | I | N | A | D | O | S | R | O | A | A | A | R | R | G | G | S | S | S |
| A | F | I | R | M | A | D | O | S | M | E | R | D | D | D | A | A | A | A | A | A | A |
| A | C | U | E | R | D | O | S | O | D | V | A | O | O | O | D | D | D | D | D | D | C |
| A | D | V | E | R | T | I | D | O | S | I | Z | S | S | S | O | O | O | O | O | E | H |
| A | F | E | M | I | N | A | D | O | S | A | A | I | A | L | S | S | S | S | R | C | U |
| A | G | R | A | V | I | A | D | O | S | D | D | O | C | C | O | N | U | N | N | U | L |
| A | M | O | R | A | T | A | D | O | S | O | O | M | E | N | T | E | P | R | A | A | A |
| A | C | A | N | T | I | L | A | D | O | S | S | O | A | F | U | I | N | D | D | D | D |
| O | S | E | A | P | R | E | T | U | J | A | D | O | S | S | N | T | V | I | O | O | O |
| M | I | E | A | R | R | E | B | A | T | A | D | O | S | N | H | T | O | A | S | S | S |
| S | O | D | A | L | A | D | U | A | C | A | A | M | O | R | D | A | Z | A | D | O | S |
| A | C | O | M | P | A | S | A | D | O | S | S | O | D | A | T | O | R | O | B | L | A |

CON LAS LETRAS NO USADAS LEEREMOS

Nueva Residencia Rey Ardid Ibercaja en Teruel



La inauguración de la Residencia tuvo lugar el 25 de abril, en la que el presidente de la Fundación, Alfonso Vicente, estuvo acompañado por la consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, M^a Victoria Broto y la alcaldesa de la ciudad, Emma Buj.

La Fundación Ramón Rey Ardid colaboradora desde hace años con COAPEMA y que comparte la ideología de fomentar el envejecimiento activo de los mayores, potenciando su autonomía e independencia, ha abierto el día 27 de abril un centro moderno y domótico, con unidades autónomas y una unidad específica de Alzheimer y demencias.

La Residencia ha abierto sus puertas con 58 usuarios ya instalados que se han trasladado desde la Residencia Padre Piquer, la cual ya gestionaba Rey Ardid, junto con casi toda la plantilla del personal. Contestando ya a más de 120 solicitudes de información, y 30 de ingresos. Este centro se suma a la Fundación como la 16 residencia de mayores que gestiona, y que creará 30 puestos nuevos de trabajo como mínimo.

El centro cuenta con 129 plazas de residencia y 30 de centro de día. Las instalaciones son innovadoras, accesibles, funcionales y sostenibles. Con una ideología de eficiencia energética, este edificio maximiza la eficiencia de las tareas del día a día con un diseño ergonómico para los trabajadores.

Pero ¿qué es lo que diferencia la Residencia Rey Ardid Ibercaja Teruel de otras residencias?

Este centro se diferencia por 3 pilares importantes:

- *La innovación del edificio: este edificio es un centro adaptado a las necesidades de las personas mayores, amplio, con accesibilidad y facilidades a la hora de moverse. En todas las habitaciones hay un baño con suelo antideslizante y libre de barreras. La luminosidad del edificio también ayuda a maximizar la amplitud y los*

colores estimulan los sentidos de los usuarios. El verde, azul, turquesa y naranja en diferentes tonalidades predominan en el edificio llenando los espacios de alegría.

- *La ideología de trabajo en el centro: la ideología de trabajo es poder atender las necesidades de cada usuario de manera individualizada. No solo realizar un Programa de Atención Individualizada (PAI), sino llevarlo a la práctica. El objetivo del centro es que los residentes sientan y hagan del centro su "hogar". Las diferentes unidades de convivencia y espacios permiten este objetivo. Poder juntarse en los distintos espacios según la afinidad de cada persona para así hacer vida social y relacionarse con el resto de los usuarios. Rompiendo así con la "soledad de la vejez" y fomentando el envejecimiento activo.*
- *El personal: el centro se distingue por el trato del personal. Los valores adquiridos por el personal de la Residencia Padre Piquer: respeto, atención; y los impartidos por la Fundación Rey Ardid: buen trato, dignidad, intimidad y atención personalizada; son los que fundamentan las actuaciones de los trabajadores. Y que tiene como objetivo la profesionalización de sus trabajadores apoyando la formación continuada, y basándose principalmente en la metodología de la Atención Centrada en la Persona.*

El centro también cuenta con un jardín terapéutico, diseñado por Karim Pálmolf, que se forma por cuatro módulos orientados a desarrollar diferentes capacidades cognitivas: reminiscencia, estímulos sensoriales, orientación y horticultura, al que se puede acceder desde la planta baja o desde las unidades de convivencia. El objetivo de este jardín es que los usuarios lo cuiden como suyo, y disfruten de un espacio natural en el que pasear, y descansar con los estímulos de los olores y colores según la diferente época del año, primavera, verano, otoño e invierno.

Además, el centro tiene el objetivo de fomentar el envejecimiento activo, colaborando con el barrio abriendo sus puertas al jardín. Realizando actividades con los colegios, el centro de música, con actividades de autonomía e independencia los martes, y ofreciendo comidas para llevar a las personas mayores de 65 años, empadronadas en Teruel.

La Residencia Rey Ardid Teruel es un centro innovador con el objetivo de ofrecer la mejor atención personalizada posible, ya que en la Fundación Rey Ardid las personas son el eje de nuestras actuaciones.

Los socios del COAPEMA, usuarios de la Tarjeta PREMIUMCoapema, podrán disfrutar de un 5% de descuento sobre los servicios de esta nueva residencia, tal y como se puede disfrutar de la misma ventaja en otros centros de la Fundación Rey Ardid.

Marina Marco
Directora Residencia Rey Ardid Ibercaja- Teruel

FANTASIA DE ENSUEÑO

Había sido una noche fría, aunque la primavera avanzaba rápida e inexorable hacia la calidez de mayo. Retazos de la escarcha, caída en la madrugada, se obstinaban en desaparecer de los recovecos más umbríos. En la solana, las gotas de agua, restos de la rosada templada por el sol, cubrían las hojas y algunas flores tempranas de la flora primaveral formando un espectáculo de brillantes reflejos irisados.

Con andares rápidos caminaba por el repecho de aquel serpenteante atajo, bordeado de gayubas de verdes y lustrosas hojas y bayas rojas arracimadas, en hermoso contraste cromático (me llenó de extrañeza ver esta planta tan hermosa con sus frutos maduros en esta época del año). Salté regueros todavía heridos por la escarcha, admiré el romero en flor y pude gozar del aroma de la lavanda y el tomillo. Mi agilidad era sorprendente: el cansancio no me molestaba ni notaba ningún malestar propio de mi tallada edad.

Después de un breve tramo difícil de sortear por lo escarpado del camino, culminé la subida en un altiplano que, para mi sorpresa, aparecía bellamente engalanado con una alfombra de todo tipo de plantas floridas. Allí convivían en extraordinaria armonía los tomillos, cuajados de diminutas flores blancas y rosáceas, las margaritas, vistiendo de blanco su rubia y grumosa cabeza, y los dientes de león, con sus flores áureas y pelos plumosos y los frutos amarillos a sus bases. Casi a ras de suelo y sobresaliendo tímidamente por encima de la corta hierba se abrían las violetas silvestres y, elevándose sobre aquel conglomerado floral, se enseñoreaban las amapolas de rojo en-

cendido. Al fondo, en el abrigo, los lirios envueltos en anchas hojas verde claro, mostrando sus grandes flores violáceas, completaban el maravilloso cuadro primaveral.

Siempre he presumido de conocer bien hasta el último rincón de esta tierra, pero aquello me sorprendió gratamente por el inusual y extraordinario ropaje que vestían todas las plantas. Por un momento hubiera deseado plantar mi tienda y, cómodamente sentado, contemplar; en un estado cercano al embeleso, aquella



tormenta de flores hasta verlas madurar por el calor del estío. Acompañando a esa espléndida visión faenaban multitud de pájaros, que, con sus encendidos trinos, formaban una algarabía sinfónica magistral: omnipresentes gorriones, melodiosos jilgueros, vanidosas abubillas y, en la lejanía, como sobresaliendo de todos los demás, el ruiseñor con su hermoso y complejo trino.

Con gran pena continué mi peregrinación por aquellos maravillosos e idílicos parajes con intención de bajar hasta el cauce del río cercano. Al asomar la mirada sobre la profundidad del terreno, el espectáculo que apareció ante mi vista fue tremendo: una blanquísima y densa niebla, como montones de algodón recién co-

sechado, ocultaba toda la cuenca, tra-gándose los álamos, olmos y fresnos, así como los zarzales de moras, endrinos y escaramujos que proliferan por todo el soto. Hasta el viejo molino, abandonado desde tiempo inmemorial, motivo de innumerables y fantásticos relatos de hermosas molineras, aparecía invisible bajo las nubes. Aquella imagen del pequeño valle, oculto por semejante velo, no era normal. La naturaleza suele ser muy caprichosa con los elementos atmosféricos, pero lo que yo veía en ese momento no podía ser real. No, en esta época del año.

A pesar de mi extraña impresión, decidí descender hasta la orilla misma del río. Me deslicé lentamente por un suelo de pizarra, difícil de andar, hasta los primeros matorrales que suavizaron mi caída. A continuación, tuve que cruzar un plantío de punzantes aliagas con flores de color amarillo vivo que, con sus pequeñas ramitas cubiertas de espinas, deberían haber mortifi-

cado mis piernas. Pero, en contra de lo que pensé, prácticamente no sentí dolor alguno. La visibilidad al ir adentrándome en la niebla se fue haciendo menor. La aliaga dio paso a perennes chaparros y enebros de bayas con sabor a esencia de ginebra. Una gran profusión de escaramujos y zarzamoras me recibieron al llegar a la misma base del soto, prácticamente al lado del río. Oía el murmullo del agua, pero no podía ver la corriente. El paso se me fue cerrando y a duras penas podía seguir, pues los tentáculos de las zarzas me abrazaban, clavando sus afiladas espinas en mi ropa y haciendo mella en mi carne alguna de ellas. Estaba desorientado y no podía avanzar por aquel enrejado espinoso.

Eloy López Gurría
Socio de AMUEZ

Alumno de la Universidad de la experiencia





Cuando empezaba a desesperar y a pensar en retroceder, escuché a lo lejos una suave melodía, como el tarareo de una canción. La voz era de mujer y logré entender algo así como estas palabras:

*“Aguas molineras, cantarín arroyo,
Que beber quisiera y apagar mi sed”:*

Acto seguido, me fui acercando hacia la alegre voz cantarina. Poco a poco, el sonido se fue haciendo más nítido.

*“Sentada en silencio, al borde del agua
Enfriar mi cuerpo y mi voraz pasión.*

*Abrir un instante mi libro de adentro
Y encontrarte a ti”:*

En un momento, la niebla se disipó en aquella zona y pude orientarme mejor entre aquel amasijo de ramas punzantes. Protegiéndome con mi ropa, seguí avanzando hacia lo que parecía un claro en la vegetación. La voz se volvió a escuchar, ahora con gran claridad.

“Cuánto me recuerda tu pelo moreno, tus ojos de miel

Y tu boca, ¡ay!, tu boca.

Que beber quisiera y apagar mi sed”:

De mala manera, conseguí abrimme paso entre la male-

za y salir a la zona despejada. Un pequeño prado junto al alegre torrente se abría ante mis ojos. De pronto, como a diez pasos de donde yo estaba y de espaldas a mí, apareció una mujer vestida completamente de un blanco inmaculado. Su pelo era negro como la noche y lo recogía en una trenza que llegaba hasta su cintura. Su cuerpo esbelto iba ceñido sobre su talle con un adorno refulgente como las estrellas. Petrificado, no supe qué hacer y mi cabeza dejó de funcionar. No sé cuánto tiempo estuve en estado de conmoción. Me avivó una voz lejana que repetía mi nombre. La mujer seguía allí dándome su espalda. Me estaba acercando un poco más a ella cuando, casi de inmediato, volví a oír más fuerte la llamada, reclamándome. Curiosamente, empecé a percibir el aroma del perfume que emanaba de la prodigiosa dama, olor bastante familiar para mí. Ya estaba a dos pasos de la mujer y a un soplo de rendirme a su blanca belleza, cuando, en un relámpago de tiempo, se volvió hacia mí y, al intentar ver su rostro, recibí tal descarga luminosa que al instante quedé totalmente cegado.

El reclamo de mi nombre, el perfume que emanaba de la mujer y el destello de luz me sumieron en la confusión total. En ese momento, noté que una mano me zarcaba cariñosamente. Oí mi nombre con toda nitidez y una voz diciéndome que me despertara, que ya era tarde. Mi esposa me llamaba y había encendido la luz del dormitorio.

la almunia (zaragoza)

35 €/m²
SUELO INDUSTRIAL URBANIZADO

COOPERATIVA AGRARIA 9.500m²
LATEXCO
SCHLECKER
SAINT GOBAIN
HOTEL/REST 6.900 m
EQUIPAMIENTO SOCIAL DEPORTIVO
ITALPANELLI
ZONA VERDE

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

ÚLTIMOS 45.000 m²
• Fachada A-2

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

Promoción Logística e Industrial
Gestión y Desarrollo Inmobiliario
EXPOCITY
C/ Cinco de Marzo, 4 - 4ºB
50001 Zaragoza
669 817 249

POR LA PROMOCIÓN DE LAS ASOCIACIONES DE PERSONAS MAYORES

María José Martín
Trabajadora social COAPEMA



Las asociaciones son indudablemente un recurso excelente para fomentar envejecer con calidad y retrasar la aparición de demencias y/ o enfermedades crónicas, evitando la soledad y la exclusión social.

Las juntas de las asociaciones de mayores envejecen y el reemplazo generacional es difícil. Hay un alto porcentaje en las asociaciones sin estudios, con trabajos anteriores manuales, con pensiones bajas poco inclinados a participar, sobre todo en el ámbito rural. La propia estructura asociativa que supone la gestión en una asociación (actas, reuniones, programas, subvenciones, convivencia...etc.) se hace difícil y cuesta arriba.

Gran parte de las actividades de las asociaciones se orientan en programar y organizar actividades lúdicas, juegos de mesa, homenajes, viajes y celebraciones de convivencia que contribuyen eficazmente a paliar la soledad, pero que no se corresponden con las prioridades exigidas en las convocatorias públicas. Los requisitos de las convocatorias oficiales de subvenciones para entidades y asociaciones de interés social, en general, no se ajustan al perfil de estas asociaciones de mayores que carecen de las infraestructuras necesarias (experiencia en proyectos determinados, formación, personal especializado, capacidad económica etc.)

Impulsar el movimiento asociativo de mayores que actualmente existe debe ser una tarea continua y persistente, sobre todo por los notables cambios de hábitos y de costumbres que se observan: nuevo modelo de concepción de la vejez, las mejoras en los niveles de sa-

lud, las nuevas tecnologías, la formación a lo largo de la vida, etc. Los perfiles de los nuevos jubilados ya no son los mismos.

En general se vive mejor, hay mejor salud, mejor cualificación y mayor inquietud cultural.

DIFICULTADES ASOCIACIONISMO

ESCASOS recursos materiales y económicos. FALTA de relevo generacional. DIFICULTADES de conciliar vida familiar y actividades de la asociación. ESCASA FORMACIÓN asociativa y gestión interna. NULO ESPÍRITU asociativo más allá del pago de la cuota. INSUFICIENTE o nula de relación y coordinación entre asociaciones. POCO COMPROMISO de socios/as. RESISTENCIA a ocupar cargos y responsabilidades. PROBLEMAS DE SALUD. LIDERAZGOS EXCESIVOS, protagonismo y personalismos. POCAS PERSONAS socias y colaboradoras activas. POCA RELACIÓN de las juntas con las personas socias. MITOS y estereotipos sobre las personas mayores. FALTA DE INTERÉS por las actividades programadas. FALTA DE APOYO técnico y profesional cualificado. ESCASA O NULA aplicación de las técnicas de planificación, evaluación y seguimiento de proyectos. FALTA DE INICIATIVAS de las personas asociadas. FALTA DE SEDES propias en ocasiones, compartidas

DESDE LAS ASOCIACIONES: Posibles fórmulas de promoción y dinamización

ADAPTAR la asociación al perfil de los nuevos jubilados/as. DISEÑAR ACTIVIDADES atractivas e interesantes para los socios/as. INCLUIR EN LA FICHA de socios/as preguntas sobre aficiones e intereses de las personas que se asocien. ELIMINAR los liderazgos excluyentes y vitalicios existentes en ocasiones en las juntas. BUSCAR COLABORACIONES con sectores de la empresa privada (PYMES) afines al colectivo para proyectos de la asociación. FOMENTAR la creación de grupos de alerta del entorno que eviten el aislamiento de personas mayores. CONVOCAR CONCURSOS con premios que estimulen la participación de los socios/as con empresas patrocinadoras del ámbito de personas mayores. PROMOVER PROYECTOS dirigidos a personas de todas las edades. INTERCAMBIAR entre asociaciones recursos, equipamientos y medios técnicos, personales, con conocimientos específicos, útiles a varias asociaciones, para rentabilizar recursos. MODIFICAR o crear nuevos espacios físicos en la asociación adaptándolos a todas las edades y a los nuevos tiempos. MOSTRAR LOS AVANCES logrados por la asociación gracias a la implicación de los socios/as. EVALUAR periódicamente la gestión de la propia asociación.

DESDE LAS ADMINISTRACIONES: Posibles fórmulas de promoción y dinamización

ESTABLECER una línea tipo de subvención adaptada a las asociaciones de mayores. PROGRAMAR cursos de formación para mejorar y apoyar la gestión de las asociaciones. CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN para movilizar la detección de situaciones de riesgo de personas mayores en el propio entorno. POTENCIAR Y PREMIAR la participación conjunta de las asociaciones en eventos de promoción del asociacionismo y el voluntariado.

NO TE APUNTES A LOS "MILAGROS"



Parece que se ha convertido en moda perder peso, en una determinada época del año.

Todos sabemos de la importancia de una alimentación equilibrada y variada, pero muchas veces se decide por seguir una dieta de las llamadas "milagros".

Se definen las Dietas milagro como, *aquellos métodos de adelgazamiento que tienen en común la promesa de una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo, que conllevan desequilibrio en nutrientes, restricción de la energía ingerida muy severa, y inconvenientes, para la salud, como la pérdida de masa muscular y el aumento del riesgo de padecer enfermedades..."

Como ser humano somos curiosos y nos gusta la novedad, y nos dejamos embaucar, por métodos, fáciles, rápidos y que no conllevan esfuerzos.

Siempre que recurras a lo fácil, te saldrá caro tanto económicamente, como de tiempo y a veces hasta de salud, porque este tipo de dietas, puede ser verdad que se pierde peso rápidamente, pero no todo el peso es de grasa si no un alto porcentaje es de agua y músculo, entonces en cuanto dejamos la dieta, nuestro cuerpo recupera el peso velozmente, casi igual o más rápido de lo que lo habíamos perdido; es el temido efecto, que se le llama coloquialmente "yo-yo".

Para ayudarte a detectar lo que es una dieta milagro, el grupo GREP-AEDN (Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas),

Mónica Herrero Martínez
Nutricionista



os propone algunas reglas para saber determinar que es una dieta milagro. Puedes desconfiar de una dieta cuando haga afirmaciones que:

- Prometen resultados «rápidos».
- Prometen resultados «mágicos».
- Prohíben el consumo de un alimento o grupo de alimentos.
- Contienen listas de alimentos «buenos» o «malos».
- Exageran la realidad científica de un nutriente.
- Aconsejan productos dietéticos a los que se atribuyen propiedades extraordinarias.
- Incluyen relatos, historias o testimonios para aportar credibilidad.
- Contienen afirmaciones que contradicen a colectivos sanitarios de reputación reconocido.

Varias de las razones, porque, generalmente, se desconocen las consecuencias de seguir una dieta milagro, es porque estas, suelen ser monótonas, sin variedad, y complicadas de llevar durante mucho tiempo, los ciudadanos que la siguen no suelen acarrear consecuencias de salud; otra de las razones es que a veces se desconoce o no se relaciona en el tiempo cuando se ha hecho una dieta y se ha tenido algún problema de salud y, por último, pensar que a mí no me ha ido bien el método, pero eso no quiere decir que no funcione y a los demás no le vaya bien, por ello no son muchos los ciudadanos que denuncian a los medios sanitarios estos métodos como fraudulentos.

No hay recetas mágicas para bajar de peso. El sobrepeso se combate con una alimentación equilibrada y un plan regular de ejercicio físico, y no como proponen muchas de las dietas milagros: consumo de un solo tipo de alimento durante una semana, o a través de la ingesta de grasas y proteínas y el bajo consumo de verduras y frutas.

Para perder peso, debiéramos ser consecuentes de que necesitamos un cambio de hábitos, que necesitaremos un tiempo, para poder llegar a nuestro objetivo de pérdida de peso, y de esta manera, no volveremos a ganarlos.

ASAMBLEA GENERAL DE ARADE

Como cada año ARADE (Asociación Aragonesa para la Dependencia) invitó a COAPEMA a asistir a la Asamblea General Ordinaria que tuvo lugar el 29 de marzo en el edificio CREA, de Zaragoza, junto con diversas organizaciones y colaboradores que trabajan con esta Asociación.

Al acto de apertura asistió la consejera Dña. M^a Victoria

Broto y D. José Antonio Jiménez, Secretario General Técnico del Dpto. de Ciudadanía, quien apoyó y elogió la labor realizada por esta entidad y la importancia de mantener la calidad de los servicios con un colectivo tan vulnerable como las personas mayores en situación de dependencia. Seguidamente la gerente de la entidad, Paquita Morata, hizo una breve exposición de las actividades realizadas durante 2018 reflejada en su memoria anual de actividades.



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



RUTA PUERTOS DEL SILENCIO

247 km 4 h 45 min

3 ETAPAS SUGERIDAS

1. Mora de Rubielos – Fortanete
2. Fortanete – Organos de Montoro – Cantavieja
3. Cantavieja – Rubielos de Mora

Esta ruta se adentra por las agrestes tierras del Maestrazgo y las sierras y valles de la comarca de Gúdar/Javalambre. Estos territorios son los depositarios de un notable legado histórico y de un rico patrimonio arquitectónico y cultural que les confieren identidad propia. Los pueblos y villas del Maestrazgo se encaraman en un terreno de agreste orografía que conforma un amplio abanico de espacios naturales de gran valor ecológico y paisajístico. Un viaje que hace de cada hallazgo una experiencia inolvidable.

Mora de Rubielos, Alcalá de la Selva, Gúdar Allepuz, Villarroya de los Pinares, Fortanete, Cañada de Benatanduz, Villarluengo, Órganos de Montoro, Cantavieja, Mirambel, La Iglesuela del Cid, Mosqueruela, Linares de Mora, Rubielos de Mora.

SALIDA.- Mora de Rubielos es una villa monumental ubicada en el corazón de la comarca Gúdar-Javalambre en la provincia de Teruel. Está a 45,4 km de Teruel por la vía más rápida (En primer lugar tomar la N-234 y a continuación la A-232). En esta localidad comienza la ruta de Puertos del Silencio. **PUNTO 1.-** Para llegar a Alcalá de la Selva sal de Mora de Rubielos por el Norte tomando la A-228 hasta llegar. Son 18,7 km de tramo. **PUNTO 2.-** Continúa el recorrido del tramo anterior. Sal de Alcalá de la Selva por la A-228 dirección Norte. Recorre 6,6 km hasta girar a la derecha para tomar la TE-V-8023. Sigue esa carretera hasta llegar a Gúdar. En total son 10,3 km. **PUNTO 3.-** Reincorporarte a la A-228 en dirección Norte. Recórrela durante 10,3 km hasta llegar a una intersección y tomar la A-226 girando a la derecha al Oeste para entrar ya en Allepuz. **PUNTO 4.-** Continúa desde Allepuz la carretera A-226 durante 8,4 km hasta llegar a Villarroya de los Pinares. **PUNTO 5.-** Sigue el recorrido de la A-226 dirección Este hasta Fortanete durante 18,1 km. **PUNTO 6.-** Sal de Fortanete siguiendo la A-226, recórrela 8,2 km hasta incorporarte a la A-1702 girando a la izquierda.



Recórrela 7,9 km hasta llegar a Cañada de Benatanduz. **PUNTO 7.-** Desde Cañada de Benatanduz sigue la A-1702 hacia el Norte 12,7 km para llegar a Villarluengo. **PUNTO 8.-** Sal de Villarluengo por la A-1702 y síguela 8,3 km hasta el monumento natural de Órganos de Montoro. **PUNTO 9.-** Para volver a Cantavieja deberás volver por la A-1702, pasando por Villarluengo y Cañada de Benatanduz, este tramo serán 27,5 km hasta poder girar a la izquierda por la A-226. Sigue la A-226 hasta Cantavieja, este tramo son unos 28 km. **PUNTO 10.-** Sal de Cantavieja hacia el Norte tomando la A-226 y síguela hasta Mirambel. Son 12 km de tramo. **PUNTO 11.-** En esta ocasión, saliendo de Mirambel, vuelve de nuevo a donde estabas hasta llegar a Cantavieja. De Cantavieja sal hacia el Sureste por la A-227. Síguela hasta llegar a La Iglesuela del Cid. **PUNTO 12.-** Sal de La Iglesuela del Cid por el Sur tomando la A-227 y entra en la Comunidad Valenciana para incorporarte a la CV-173. Continúa esa CV-173 hacia el Sur hasta volver a Aragón y continuar por la A-1701 hasta llegar a Mosqueruela. Todo el tramo son 15 km. **PUNTO 13.-** Estando en Mosqueruela, continúa sin salir de la A-1701 para llegar a Linares de Mora. Son 17,1 km de tramo.

FIN DE RUTA.- Para finalizar la ruta continúa la A-1701 dirección Sur. Son 24,4 km. Ya casi llegando a Rubielos de Mora pasarás por Noguera. En Rubielos de Mora, uno de los pueblos más bonitos de España, finaliza la ruta de Puertos del Silencio.



La sanidad y la alimentación son los sectores más importantes para las personas mayores

Lo muestra la encuesta realizada de Consumo y la Universidad de Zaragoza, a los alumnos de la Universidad de la Experiencia aragonesa

El Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales, en su apuesta por realizar actuaciones de educación y formación para un consumo responsable, se han ido realizado una serie de charlas en cada una de las quince sedes de la Universidad de la Experiencia. Los temas de estas sesiones han sido educación financiera, etiquetado de alimentos, factura eléctrica y consumo responsable-prácticas desleales.

En las sesiones formativas se han conocido las inquietudes y necesidades de las personas mayores en Aragón, a través de la cumplimentación voluntaria de encuestas cuyos resultados se tienen en consideración para las decisiones, actuaciones y políticas sociales.

Resultados obtenidos



En total han participado 258 alumnos de la Universidad de la Experiencia a los que se les ha preguntado sobre hábitos alimenticios, medios de comunicación más utilizados o las principales necesidades de las personas mayores; cuestiones en la que los participantes han podido señalar múltiples respuestas.

Respecto a los servicios más necesarios, los resultados obtenidos reflejan que la sanidad, con 223 respuestas, y la alimentación, con 103, son los servicios que los encuestados consideran más necesarios.

A la pregunta de si han cambiado sus hábitos de consumo en alimentación en el último año, una gran mayoría de los encuestados, 208, señalan que no han cambiado sus hábitos de consumo, sino que siguen comprando más o menos lo mismo.

Tampoco han cambiado sus hábitos de consumo en el resto de la cesta de la compra (aseo, limpieza o equipamiento del hogar), ya que una amplia mayoría, 200 respuestas, indican que no han cambiado sus prácticas. Y solo 11 encuestados reconocieron gastar menos que antes.

Además, el 78% de los encuestados no tienen una persona de apoyo en casa, y quien la tiene es principal-

mente para realizar tareas de limpieza (48 encuestados).

Otro de los datos que refleja estas encuestas es que la televisión e Internet son los medios de comunicación más utilizados por los encuestados, con 149 y 120 respuestas respectivamente. La radio también ocupa un lugar importante con 109 respuestas, mientras que la revista semanal es la opción menos votada.

Respecto a qué acciones se pueden realizar para prevenir y retardar su dependencia para actividades de la vida diaria, casi el 100% de los encuestados son conscientes de que las personas mayores pueden realizar acciones para prevenir y retardar su dependencia. Un 72% considera que es importante, sobre todo, seguir una alimentación sana y el ejercicio físico, seguido de mantenerse mentalmente activo.

En relación con que si ayudan o han ayudado al cuidado cotidiano de sus nietos mientras sus padres trabajan, los resultados han sido que de las personas encuestadas con nietos, el 66% han ayudado o ayudan actualmente a su cuidado.

Por último, el 68% de los encuestados consideran que evitar la soledad es una de las principales necesidades de las personas mayores en la sociedad actual, seguido de recibir mejor atención.

HOTEL *** ISABEL DE SEGURA

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



Luis Picó Landivar
Club de Lectores del
Hogar IASS - Boterón

GREGUERÍAS



Fotografía de Chema Madoz

Las greguerías son breves composiciones muy similares a los aforismos que de forma ingeniosa y a veces humorística expresan pensamientos espontáneos sobre cosas cotidianas de la vida. Ramón Gómez de la Serna escritor y charlista, nacido en Madrid en 1889, fallecido en 1963 es considerado el creador de este género.

En la actualidad por la invasión de los medios electrónicos, el acceso a la escritura pública para cualquier persona es inmediato, ello lleva consigo el aporte de

mensajes y escritos cortos, que nada tienen que ver con las greguerías, las más de las veces dicen cosas altisonantes, ambiguas y de mal gusto e incluso rozando la difamación cuando no la mentira, no aportan la actualidad cultural, solamente la zafiedad del lenguaje, claro hay muchas excepciones como en todos los acontecimientos de la vida.

Para determinar lo que es una greguería, aportamos algunas de Ramón Gómez de la Serna y de otros, por ejemplo:

- "El libro es un pájaro con más de cien alas para volar"

- "Los rosales son poetas que quisieron ser rosales"
- "Tocar la trompeta es como beber música empujando el codo"
- "La ópera es la verdad de la mentira, y el cine es la mentira de la verdad"
- "El escritor quiere escribir su mentira y escribe su verdad"
- "El libro es el salvavidas de la soledad"
- "El poeta miraba tanto al cielo que le salió una nube en un ojo"
- "El primer beso es un robo"
- "Sin justicia no hay orden, con ella solo retrasos"
- "No te fíes en vida de las alabanzas, la verdad y la mentira te la dirán al final"
- "La pensión mensual dice al jubilado que existes y tienes derecho a votar"
- "Las greguerías picantes son patrimonio de los charlatanes de feria, por ejemplo el gran León Salvador."
- "La solidaridad debería ser el idioma del mundo"
- "El ratón es el mejor amigo del ordenador"
- "Abuelo ¿qué haces frente al ordenador con los ojos cerrados? Nada nieta, es que Windows me ha dicho que cierre las pestañas"

Con este pequeño artículo de opinión se pretende decir que la imaginación hay que enmarcarla como un valor y aplicarla con sabiduría en los medios, ya que seguro que muchos lectores harán buen uso de ella si el mensaje es de buen contenido cultural e interesante.

SOLUCION:

ACABADAS EN ADOS
ACTIVA TÚ MENTE MASH

CON LAS LETRAS
NO USADAS LEEMOS
DALE A LA GENTE MÁS
DE LO QUE ESPERA
Y HAZLO CON ALEGRÍA
CUANDO DIGAS TE AMO
DILO CON UN
PROFUNDO SENTIMIENTO

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | A | N | D | O | N | N | A | D | O | S | D | A | A | V | I | S | P | A | D | O | S |
| B | B | A | R | R | E | G | G | L | A | D | O | S | L | E | A | Z | U | L | A | D | O | S |
| A | B | A | R | R | O | T | T | A | D | O | S | A | L | A | P | L | I | C | A | D | O | S |
| R | A | G | T | A | B | N | N | E | G | A | D | O | S | E | N | A | L | I | A | D | O | S |
| C | A | R | R | I | N | C | C | O | N | A | D | O | S | A | P | R | E | S | A | D | O | S |
| A | A | D | J | U | D | I | I | C | A | D | O | S | T | E | A | L | E | L | A | D | O | S |
| D | A | G | U | A | D | O | O | S | M | A | A | D | E | L | A | N | T | A | D | O | S | |
| O | A | A | S | A | D | O | O | S | S | D | B | A | V | E | N | T | A | J | A | D | O | S |
| S | V | A | G | U | Z | A | A | D | O | S | R | E | L | A | P | R | E | T | A | D | O | S |
| A | I | O | Q | A | C | I | I | D | O | S | U | E | A | M | P | A | R | A | D | O | S | |
| T | N | E | S | A | A | A | A | A | N | I | M | A | D | O | S | P | A | T | A | D | O | S |
| O | A | A | A | B | B | D | D | A | E | R | A | A | D | O | P | T | A | D | O | S | A | Y |
| L | G | C | D | O | O | O | O | C | H | A | D | A | H | U | E | C | A | D | O | S | Z | L |
| O | R | H | O | C | N | R | R | H | O | C | O | A | L | T | E | R | A | D | O | S | O | N |
| N | A | I | B | A | A | A | A | O | A | A | S | A | L | A | M | A | D | O | S | A | A | A |
| D | D | C | A | D | D | D | D | C | B | C | A | F | A | M | A | D | O | S | E | Ñ | P | P |
| R | O | A | D | O | O | O | O | O | R | O | A | G | O | T | A | D | O | S | G | A | A | I |
| A | S | D | O | S | S | S | S | L | A | D | R | I | A | A | A | A | A | A | D | Ñ | Ñ | Ñ |
| D | A | O | S | C | U | A | A | Z | A | N | D | H | P | N | S | S | R | M | I | A | A | A |
| O | O | S | D | T | U | I | I | T | A | D | A | A | O | O | I | P | E | R | A | D | D | D |
| S | G | A | S | T | E | A | A | A | D | O | B | C | G | D | Ñ | I | R | U | R | O | O | O |
| A | B | O | T | I | N | A | A | D | O | S | R | O | A | A | A | R | R | G | G | S | S | S |
| A | F | I | R | M | A | D | D | O | S | M | E | R | D | D | A | A | A | A | A | A | A | A |
| A | C | U | E | R | D | O | O | S | O | D | V | A | O | O | D | D | D | D | D | D | D | C |
| A | D | V | E | R | T | I | I | D | O | S | I | Z | S | S | S | O | O | O | O | E | H | |
| A | F | E | M | I | N | A | A | D | O | S | A | A | I | A | L | S | S | S | S | R | C | U |
| A | G | R | A | V | I | A | A | D | O | S | D | D | O | C | C | O | N | U | N | U | L | |
| A | M | O | R | A | T | A | A | D | O | S | O | M | E | N | T | E | P | R | A | A | A | A |
| A | C | A | N | T | I | L | L | A | D | O | S | S | O | A | F | U | I | N | D | D | D | D |
| O | S | E | A | P | R | E | E | T | U | J | A | D | O | S | S | N | T | V | I | O | D | O |
| M | I | E | A | R | R | E | E | B | A | T | A | D | O | S | N | H | T | O | A | S | S | S |
| S | O | D | A | L | A | D | D | U | A | C | A | A | M | O | R | D | A | Z | A | D | O | S |
| A | C | O | M | P | A | S | S | A | D | O | S | S | O | D | A | T | O | R | O | B | L | A |



XX ANIVERSARIO DE LA LEY DE SUCESIONES DE ARAGÓN

El pasado día 23 de abril, día de San Jorge, patrón de nuestra Comunidad Autónoma, se ha cumplido el XX Aniversario de la entrada en vigor de la Ley de Sucesiones de Aragón, texto legal con el que se inició el proceso de codificación de nuestro derecho foral. Con motivo de esta efeméride, la Sección de Derecho Civil Aragonés del Real e Ilustre Colegio de Abogados de Zaragoza (que me honro en presidir), junto con la Comisión de Formación, organizaron unas jornadas conmemorativas.

Las tres sesiones programadas se celebraron en el Salón Carlos Carnicer del Colegio de Abogados y contaron con una numerosa asistencia. El día 2 de abril, intervino D. José Luis Merino Hernández, Presidente de la Academia Aragonesa de Jurisprudencia y Legislación, doctor en Derecho y notario emérito. El ponente disertó sobre "Las instituciones sucesorias forales en la práctica notarial", destacando que la Ley de Sucesiones es larga (más de 200 artículos frente a los 52 que contemplaba la Compilación de 1.967), con algunas materias reguladas en exceso. Sin embargo, como aspectos positivos más importantes cabe destacar el mantenimiento y ampliación del ámbito subjetivo tanto de la fiducia sucesoria como del testamento mancomunado aragonés (ya no resulta obligatorio que se otorgue entre cónyuges). Otras instituciones jurídicas importantes son el pacto sucesorio y el "pacto al más viviente" que se tratan con más profusión y detalle.

Por el contrario, apuntó que resultaría interesante replantearse la institución de la legítima colectiva (en la actualidad la mitad del caudal hereditario debe recaer, igual o desigualmente, en hijos y/o descendientes; la mitad restante se denomina de libre disposición), toda vez que "las relaciones de afectividad han cambiado" y resulta conveniente "autoprotegernos", "beneficiar a quien nos beneficia".

El día 09 de abril, D. Luis Alberto Gil – Noguera, Académico Correspondiente de la Academia Aragonesa de Jurisprudencia y Legislación y magistrado, dedicó su ponencia

a "La litigiosidad de las figuras jurídicas sucesorias aragonesas". Llama poderosamente la atención, dijo, que no son muchas las sentencias dictadas por el Tribunal Superior de Justicia de Aragón en materia de sucesiones; tan apenas unas 25, siendo las más relevantes las que conciernen a "cláusulas testamentarias", "fiducia sucesoria" o "sucesión intestada".

Y, para el acto de clausura celebrado el día 16 de abril, tuvimos el honor de contar con la presencia de D. Angel Dolado Pérez, Justicia de Aragón, quien concluyó con "La importancia del proceso codificador de la normativa foral aragonesa iniciado con la Ley de Sucesiones". De hecho, el Sr. Dolado desarrolló todo ese proceso codificador, al que siguieron materias igualmente importantes de nuestro derecho foral como matrimonio y viudedad (2003), persona y capacidad (2006) y derecho patrimonial (2011) que cristalizaron en el vigente Código de Derecho Civil de Aragón (CDDA) de 2011. Todo ello sin desconocer otras importantes normas como la Ley de Parejas Estables no Casadas, también de 1999.

Como reflexión personal, llama la atención la escasa repercusión que ha tenido este aniversario que, en términos generales, ha pasado totalmente desapercibido tanto para los medios de comunicación como para otras instituciones (políticas, sociales,...). Como dejó escrito Joaquín Costa, el Derecho es una seña de identidad de Aragón. Por ello, tenemos que contribuir a su conocimiento. Si pretendemos que sea un Derecho realmente "vivo", no ha de serlo tan solo, por su importante práctica por los denominados "operadores jurídicos" (notarios, abogados, jueces, etc...), sino también por su divulgación hacia el público en general, para que, en suma, los ciudadanos aragoneses sean conscientes de las enormes posibilidades que las normas forales ofrecen en la regulación de sus incumbencias más privadas (herencias, persona, capacidad, matrimonio, etc...).

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



Premio Solidaridad
COAPEMA 2017

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



coapema.es



DEFIENDE
TUS DERECHOS
ASESORÍA JURÍDICA
GRATUITA

EL CRISTO DE LA BUENA MUERTE

Digna M^a Royo
Club Cultural 33



Pedro de Mena y Medrano, escultor e imaginero, nació en Granada en 1628 y murió en Málaga en 1668.

Sus obras poseen una depurada técnica y un extraordinario dramatismo.

El Cristo de la buena muerte quizá sea su obra más notable y con mayor fervor patriótico, ya que desde el año 1921, la Legión Española se acogía a este Cristo como su sagrado Protector, y en 1928 la Autoridad Militar confirma al Cristo de la Buena Muerte como Protector y Patrón de la Legión Española. Desde entonces cada año acude el día de jueves Santo para participar en la procesión, siendo el verdadero símbolo de la Semana Santa Malagueña. Todos los acuartelamientos de la Legión poseen una copia exacta del mismo que se venera en la iglesia de Santo Domingo en Málaga

HISTORIA

Los días 11 y 12 de mayo de 1931 saquearon y quemaron los conventos de Málaga y como es lógico no se salvó el de los Dominicos. El académico Francisco Palma García llegó al convento cuando estaban intentando descuartizar al Cristo con la pata de un banco, e hizo huir a los incendiarios. Soltó los brazos y poniéndolos paralelos al cuerpo, envolvió todo con el manto de una Virgen, para volver con más gente y guardarlo en un lugar seguro. Al volver, se encontraron con una hoguera en la plaza donde ardían junto al Cristo otras obras sumamente valiosas todas ellas. Lo

único que se salvó fue una pierna del Cristo que se llevó Francisco Palma cuando empezaba a arder y más tarde la donó a la Congregación.

En 1941 el artista e imaginero Francisco de Palma Burgos hijo del anterior hizo otro Cristo inspirándose en el original, con ligeras variaciones, por ejemplo los pies se cruzan al contrario. No obstante se le sigue llamando el Cristo de Mena.

Durante todo el año el Cristo está sin corona pero para Semana Santa se teje una que coloca cada año un legionario, después se la entrega a la persona que se ha distinguido en algo concerniente al Cristo.

COFRADÍA DE LA SOLEDAD

La Cofradía de la Soledad procesiona con el Cristo que talló Mena, por primera vez, en el año 1883.

Desde el año 1915 la Cofradía del Cristo de la Buena Muerte se unió a la Cofradía de Nuestra Señora de la Soledad portada por los Infantes de Marina. Esta Cofradía tiene una bonita leyenda, no se sabe si está basada en un hecho real:

“Iba la fragata de la Armada Española navegando cuando empezó una gran tormenta en la que no veían absolutamente nada, cuando divisaron a lo lejos una luz que ellos siguieron hasta arribar a puerto que resultó ser Málaga. La luz venía de la Iglesia de Sto. Domingo y partía de los ojos de la Virgen de la Soledad.

Solicitaron al Prior de los Dominicos la celebración de una misa en la que cantaron por primera vez la salve marinera.

DOS ANECDOTAS:

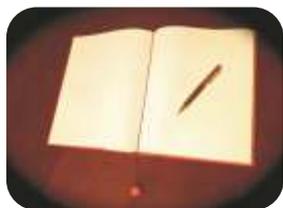
1/ La Congregación de Mena desde la guerra de Marruecos cuida de los heridos.

2/ La canción del Novio de la muerte es un cuplé que Millán Astray lo vio tan apropiado para sus legionarios que lo hizo arreglar para marcha militar.

Bibliografía: Resumen de una entrevista realizada al nieto del que salvó la pierna del Cristo y sobrino del que realizó el actual.

Internet: Artículo de arte escrito por Carlos Haya y otros.





¿UN BELLO SUEÑO?



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

Era el cumpleaños de Pía,
 100 años cumplía has comprendido
 lo que significa, ser una diosa!
 ¡Pía, querida nuestra,
 te espera un fascinante lugar,
 con tres lunas llenas,
 lagos de aguas cristalinas
 con preciosos patitos,
 cielos azules y dorados
 surcados por parejas
 de aves quetzales,
 y todo ello,
 envuelto en puro amor
 mientras que los ángeles
 cantan a tan hermosa creación,
 sin olvidar al más sencillo
 de los pajarillos
 ni a la más humilde de las florecillas!
 ¡Allí por fin podrás disfrutar
 de una exuberante
 y perfecta naturaleza,
 cantar y reír
 con semejante belleza,
 acompañada
 de benditas almas del Señor!
 ¡Pía, con el libre albedrío
 no te engañes a ti misma,
 ya que, predestinado está
 hasta el más mínimo detalle
 de tu longeva vida!
 ¡El mal ha perdido la batalla,
 pues ha dado la espalda

a la única "dimensión"
 que vence al tiempo,
 se divierte con el espacio,
 y juega con la gravedad!
 ¡Esta dimensión se llama "AMOR"
 y en su perfección
 regala nada más y nada menos
 que lo que dijo El Nazareno,
 regresar de nuevo al...
 y según su familia,
 "precisamente"
 aquel mismo día,
 claros signos
 de una demencia senil sufría.
 Una vela tenía la tarta de Pía
 y un deseo formuló
 de una manera repetitiva,
 ¡al pasado deseo regresar,
 al pasado deseo regresar...
 para tener la oportunidad
 de poder rectificar
 aspectos importantes
 de mi sacrificada vida!
 Acaecida la tarde,
 la anciana cayó en un leve sopor
 y su ángel custodio aprovechó
 para llamarle la atención.
 ¡Pía, alma hermosa
 volver no se te va a conceder,
 pues al desear cambiar
 acciones de tu pasado,
 nos demuestras

que tu aprendizaje ha terminado!
 ¡Muchos humanos
 expresan lo contrario,
 ya que aseguran
 que en nada se han equivocado,
 por lo que...
 dentro de un cuerpo nuevo
 experiencias similares les esperan
 en vuestro planeta!
 ¡Pía, ingenua y en el fondo niña,
 siempre has estado protegida
 y nos consta...
 que, dando amor a tus mascotas
 "Paraíso"
 Pía despertó de su letargo
 y ante semejante sueño,
 con unos ojos plenos de luz
 y bajo el asombro de sus allegados
 dijo en voz alta, casi gritando,
 ¡ya no deseo volver al pasado,
 víctima he sido del destino
 y gracias a saber perdonar
 he aprendido a amar,
 pronto partiré a un lugar
 pleno de auténtica felicidad!
 Sus familiares,
 caso omiso hicieron a sus palabras
 y por su tono de voz alto,
 quisieron entender,
 que Pía y la locura
 se habían hecho amigas.



TORRE DEL ÁNGEL

RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA

SERVICIO DE
 TRANSPORTE
 A DOMICILIO

- Convalecencias
- Postoperatorios
- Rehabilitaciones



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

Y TÚ, ¿CUÁNTO VALES?

Érase una vez un joven que acudió a un sabio en busca de ayuda.

-Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo ganas de hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo: «Cuánto lo siento, muchacho. No puedo ayudarte, ya que debo resolver primero mi propio problema. Quizá después...». Y, haciendo una pausa, agregó: «Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar».

-E... encantado, maestro -titubeó el joven, sintiendo que de nuevo era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

-Bien -continuó el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo meñique de la mano izquierda y dándoselo, añadió:- Toma el caballo que está ahí fuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, y no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó al mercado, empezó a ofrecerlo a los mercaderes, que lo miraban con algo de interés hasta que el chico decía lo que pedía por él.

Cuando el muchacho mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le giraban la cara y tan sólo un anciano fue lo bastante amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era demasiado valiosa como para entregarla a cambio de un anillo. Con afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un recipiente de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro y rechazó la oferta.

Después de ofrecer la joya a todas las personas que se cruzaron con él en el mercado, que fueron más de cien, y abastido por su fracaso, montó en su caballo y regresó.

Cuánto hubiera deseado tener una moneda de oro para entregársela al maestro y liberarlo de su preocupación y así poder recibir al fin su consejo y ayuda.

Entró en la habitación.

- Maestro -dijo-, lo siento. No es posible obtener lo que me pides. Quizás hubiera podido conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

- Eso que has dicho es muy importante -contestó sonriente el maestro-. Debemos conocer primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar tu caballo y ve a ver al joye-

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



ro. ¿Quién mejor que él puede saberlo? Dile que desearías vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que te ofrezca: no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar.

El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo al chico:

- Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya mismo, no puedo darle más de cincuenta y ocho monedas de oro por su anillo.

- ¿Cincuenta y ocho monedas? -exclamó el joven.

- Sí -replicó el joyero-. Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de setenta monedas, pero si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

- Siéntate -dijo el maestro después de escucharlo-. Tú eres como ese anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte un verdadero experto. ¿Por qué vas por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y, diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo meñique de su mano izquierda.

Este cuento del poeta argentino Jorge Bucay es una metáfora acerca de la autoestima, que es el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros, nuestra manera de ser y los rasgos de nuestro cuerpo y carácter. Reflexiona sobre la importancia que te das a ti mismo, qué fortalezas tienes, cómo te tratas, ¿sabes realmente lo que vales o eres como el joven que busca en los demás su verdadero valor?



EL FUEGO INVISIBLE

Autor: Javier Sierra Albert

Javier Sierra, escritor y periodista nacido en Teruel, premio Planeta por esta novela que hoy reseñamos, autor de una ingente obra en la que aparecen novelados temas históricos con ingredientes exóticos, imprimiéndoles un interés especial para el lector.

El fuego invisible es una novela que toma al Grial, mitológica copa en la que supuestamente bebió Jesucristo en su Última Cena, como punto de partida de una serie de acontecimientos en los que se ve envuelto su protagonista, David Salas, un joven y prometedor lingüista del Trinity Collage de Dublín, interesado en la etimología de las palabras, desplazado a Madrid para pasar unas vacaciones.

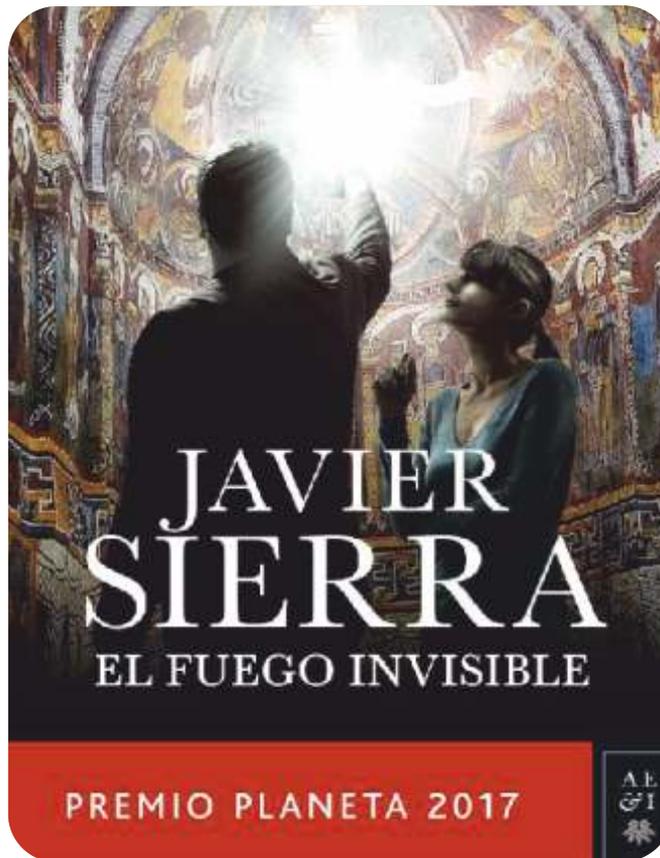
En la capital de España entra en contacto con la profesora Victoria Goodman, investigadora de fenómenos paranormales relacionados con el Grial, amiga de sus abuelos, y su misteriosa ayudante, que trastocan sus planes vacacionales para inves-

tigar la desaparición de uno de los alumnos del grupo de estudio de la profesora Goodman.

La obra que parece adentrarse en el origen y significado de la palabra Grial, ya referenciada por Chètien de Troyes en el año 1180, busca su desarrollo en una serie

de recovecos, donde si bien el Grial aparece como una forma de búsqueda de la identidad y creatividad de la persona como ente inteligente y libre, se ve obstaculizado por seres venidos de otra dimensión o Daimones que penetran en nuestro espacio físico través de los llamados Ónfalos, lugares especiales o puertas, que sirven para comunicar diferentes dimensiones espaciales, como en ciertos Centros Cósmicos de las iglesias románicas del Pirineo, fuentes mágicas en Montjuic o la Montaña Artificial que la obra sitúa en El retiro madrileño.

Desfilan a través de sus páginas símbolos implícitos en iglesias románicas pirenaicas, capiteles y crismones con códigos alusivos a un Cristo como principio y fin, así como literatos que en sus obras dejan entrever la existencia de fenómenos paranormales, siempre con el trasfondo y búsqueda de un Grial como luz que alumbre la inteligencia humana.



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



Carrilleras de cerdo al Cariñena



INGREDIENTES: 8 carrilleras de cerdo, 1 cebolla grande, 1 puerro, 2 zanahorias, 1 pimiento verde, ½ Litro de vino tinto reserva, 1 vaso de caldo de carne, 2 cucharadas tomate frito, 1 cucharadita de pimentón dulce, Aceite de oliva virgen extra, H, rina, 1 ramita de romero fresco, Sal y pimienta

ELABORACIÓN: Limpiar y lavar el puerro, trocear la cebolla, el pimiento sin pepitas y las zanahorias peladas. Reservar. Limpiar las carrilleras de cerdo quitándoles algún resto de grasa o telilla. En una sartén con una tacita de aceite de oliva virgen extra, y a fuego fuerte, freír las carrilleras salpimentadas y bien enharinadas; una vez selladas retirarlas del aceite y reservarlas dentro de una olla rápida. En la sartén de freír las carrilleras, y con su misma grasa, rehogar a fuego medio la cebolla y el puerro; cuando cambien de color, añadir el pimien-

to y la zanahoria, cocinar 5 minutos más y verter las verduras pochadas en la olla de las carrilleras y regarlas con el vino tinto reserva; limpiar el fondo de la sartén con el caldo de carne, agregar el tomate frito y el pimentón dulce, dar un hervor e incorporar el caldo a la olla de las carrilleras y una ramita de romero. Cerrar la olla y dejar cocer a fuego medio por espacio de 20 minutos. Pasado ese tiempo, retirar la olla del fuego y dejar que enfríe hasta que la podamos abrir; retirar las carrilleras de la olla y pasamos por la batidora la salsa con todas sus verduras; colar la salsa resultante, comprobar el estado de sazón y si está más líquida de lo normal reducirla a fuego medio hasta que tenga la textura deseada. Servir las carrilleras calientes y bien salseadas, se pueden acompañar con unas setas de temporada, salteadas en mantequilla, o unas patatas al gusto del consumidor.

Pastel de espárragos y atún



INGREDIENTES: 150 gr espárragos blancos, 160 gr atún, 1 rebanada pan de molde, 4 huevos grandes, 1 pastilla de caldo de pescado, 500 gr leche evaporada, mantequilla para el molde, Salsa mahonesa y sal y pimienta

ELABORACIÓN: Precalentar el horno a 180°. Quitar el líquido a los espárragos y el aceite del atún. En el vaso de la batidora poner todos los ingredientes, la pastilla de caldo desmenuzada (es opcional) y batir a velocidad media, hasta que estén perfectamente triturados. Engrasar un molde, tipo plumcake, con mantequilla, tanto por el fondo como por las paredes del mismo. Volcar la mezcla en el molde e introducirlo en la parte central del horno durante unos 50 minutos al baño maría. Comprobar con una brocheta que está totalmente cocido, si no es así añadiremos 5 minutos más, hasta que la brocheta salga totalmente seca. Sacar del

horno y dejar que enfríe totalmente a temperatura ambiente. Tapar con film transparente o con papel de plata e introducirlo en la nevera al menos 6 horas. Es preferible de un día para otro. Para desmoldar, primero pasar por todos los bordes un cuchillo afilado, para que se separe bien y no se rompa al desmoldar, o con una espátula de silicona flexible, con mucho cuidado, para llegar a la base y no haya peligro de que se rompa, si el molde es de silicona no hace falta nada de lo anteriormente escrito para desmoldarlo. Decorar al gusto. Mahonesa salmón ahumado, aceitunas, lechuga picada, espárragos verdes etc.

Sopa de fresas con helado de vainilla



INGREDIENTES: 750 gr. de fresas maduras, 500 ml. de agua, 125 gr. de azúcar, hojas de menta y helado de vainilla

ELABORACIÓN: Lavar las fresas y retirar los pedúnculos. Trocear la mitad de las fresas y colocarlas en una cazuela junto con el agua y el azúcar. Dejar hervir a fuego suave durante 5 minutos. Transcurrido este tiempo, triturarlas y colarlas para eliminar las pepitas. Por último, reservar la sopa obtenida en la nevera para que se enfríe. Cortar las hojas de menta en una juliana muy fina y añadirlas a la sopa ya fría. Mezclar bien y reservar de nuevo en la nevera. Filetear el resto de las fresas y sumergirlas en la sopa. Servir la sopa bien fría en un plato hondo y colocar el helado de vainilla sobre ésta. Decorar con unas hojas de menta.

40%*
D.T.O.
EN AUDÍFONOS



CENTRAL AUDIO
Centro de adaptación de audífonos

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



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

Imprescindible concertar cita previa.



CENTRAL ÓPTICOS

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

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



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

#Balnearizate

