

Los Mayores

en Aragón



**FIN de CURSO
VI JORNADAS
SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL**

"Deja esta revista donde los demás puedan verla"



**¡ÚLTIMA HORA!
"COAPEMA
Premio Solidario
ONCE Aragón
2019"**



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:
- Clausura del Curso Escolar
con las VI Jornadas de
Solidaridad Intergeneracional.

Redacción:
- Carmen Checa
- Elvira Benabarre
- Eloy López
- Daniel Villagrasa

Coordinación:
- Elvira Benabarre
admon@coapema.es

COLABORAN:

Fotografía:
- Coapema

Colaboran:
- Cheles Cantabrana
- M^a José Martín
- Fco. Javier Iriarte
- Carmen Checa
- Natalia Tomás
- Joaquín Fernández
- Teodoro Corchero
- Sandra Abad
- Mash
- Francisco Morales
- Eloy López
- Luis Picó
- Mónica Herrero
- Víctor López
- Irene Fca. Baños
- Digna M^a Royo
- María Aladrén
- 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^a B
50004 ZARAGOZA
pdonoso@vitalplusconsultores.com

Información:
Pascual Donoso 669 817 249

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

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

Editorial

Dos eventos importantes han sucedido estas últimas semanas, con una repercusión positiva en todo nuestro colectivo, que debemos señalar como parte integrante de la labor diaria del Consejo Aragonés de Personas Mayores, que a través de sus Asociaciones y su Comisión Permanente, están realizando de manera discreta, constante y generosa de su voluntariado para ayudar a aquellas y aquellos que más lo necesitan.

Uno es de índole práctica como es la creación del teléfono gratuito del Mayor, que es el 900 25 26 26, y que está a nuestra disposición para todas aquellas emergencias o solicitud de ayuda que podamos necesitar y que con frecuencia necesitamos. ¡¡Gran Enhorabuena al IASS!!

El segundo evento, está en el terreno emotivo y se dirige a esa parte del ser humano, que celosamente guarda en lo más recóndito de su intimidad, hablamos del hecho de recibir un reconocimiento a sus actos.

COAPEMA ha tenido el honor de haber sido galardonada con el Premio Solidarios ONCE 2019, Premio que nos llena de satisfacción, de orgullo bien entendido y de agradecimiento a la ONCE, por su sensibilidad a nuestro colectivo y por la fuerza que nos infunde para seguir la misma ruta y mejorar su andadura.

Un abrazo.

Sumario

- AGENDA COAPEMA.....	4
- NOTICIAS ENTIDADES.....	6
- PARTICIPACIÓN COAPEMA ¿Qué podemos hacer, además de lo que ya se hace, para mejorar la atención, prevención y dignificación de las personas mayores que viven en soledad no elegida?.....	7
- PROGRAMA COAPEMA. El envejecimiento y la renovación.....	8
- TRABAJO SOCIAL. Ayudas económicas para material ortoprotésico.....	10
- NOTICIAS. “Solidarios ONCE ARAGON 2019” a COAPEMA.....	11
- ENVEJECIMIENTO ACTIVO. Marcha Saludable-Ruta Jurasica.....	12
- NOTICIAS. Homenaje en su cien cumpleaños a la primera presidenta de la Asociación de Viudas “Isabel de Aragón” de Zaragoza.....	13
- PARTICIPACIÓN Y CONVIVENCIA. Tertulia Literaria “María Rosario de Parada”.....	14
- RECOMENDACIONES. Medidas para combatir los efectos del exceso de calor.....	15
- ACTIVIDAD COAPEMA. Final del curso escolar con las VI Jornadas de Solidaridad Intergeneracional de COAPEMA.....	16, 17
- RESIDENCIAS. Nuevas tendencias en las residencias de Mayores.....	18
- TarjetaPREIMUMCoapema.....	19, 20, 21, 22
- ACCESIBILIDAD. La accesibilidad al alcance de todos.....	23
- PASATIEMPOS.....	24
- RELATOS. Los buenos momentos con mi nieto Victor.....	25
- ASOCIACIONISMO.....	26
- MENTE SANA. Ver doble (Diplopía).....	27
- LIBROS. “El pueblo de El Temple” “El Camarín del Desengaño”.....	28
- OPINIÓN. La Filosofía y sus dilemas.....	29
- NUESTROS MAYORES. Conversaciones con Orlando Echarri Saénz de Santa María.....	30, 31
- TURISMO ARAGONÉS. Ruta de los Montes Universales.....	32
- NUTRICIÓN: Desmintiendo mitos: La fruta engorda.....	33
- NAVEGA Y DESCUBRE. https://asociacionbatiburrillo.wordpress.com	34
- PAGINA ABIERTA. Musas Previsoras.....	35
- PUEBLOS Y TRADICIONES. Las 7 llaves de Andorra la Vella (Vieja).....	36
- PSICOLOGÍA. Cojo la manzana, me la como y la tiro.....	37
- CON MUCHO GUSTO.....	38



30 de mayo.- El Consejo Aragonés de las personas mayores fue invitado por su presidenta, doña Amelia Agulló, a la clausura de curso del Club Cultural 33 de Zaragoza, al que asistió el presidente, don Fco. Javier Iriarte. El acto estuvo protagonizado por el Justicia de Aragón, don Ángel Dolado, quien habló sobre las "Nociones básicas del Derecho Foral Aragonés".

Una vez terminada la exposición hubo un tiempo de esparcimiento y charla entre los asistentes, con un ágape para todos; dando así por terminado otro periodo de formación en la entidad. Feliz verano y hasta el próximo septiembre.

31 de mayo.- Representado por su personal laboral, Coapema asistió al acto del 10º aniversario de la Residencia "Torre del Angel" en Zaragoza.

En una emotiva exposición, la directora del centro, Ana Riazuelo, hizo memoria de lo llevado a cabo a lo largo de esta década, con unos resultados más que satisfactorios en cuanto a un trabajo bien hecho:

"El 1 de junio de 2009 inicia su andadura profesional en la atención a las personas mayores dependientes Servicios Sociosanitarios Aragoneses, con la inauguración de esta residencia.... Con mucha ilusión y un gran equipo de



De Izda. a Dcha.: M^a José Martín, trab. social de COAPEMA, Paquita Morata, gerente de ARADE, Ana Riazuelo, Dtra. Residencia "Torre del Angel", Elvira Benabarre, secretaria de Coapema.

profesionales que se ha ido ampliando en estos 10 años, han llegado a cumplir su sueño, de ser un centro respetado por su profesionalidad y el cariño con el que día a día atienden a personas que les necesitan.

Hoy 1 de junio de 2019 celebra su 10º aniversario reafirmando en el compromiso de mejorar cada día para la satisfacción de sus clientes y de todo su equipo".

A continuación, fueron ratificadas sus palabras a través de un precioso audiovisual, en el que se identificaron algunos usuarios, tanto de la residencia como del centro de día, haciendo todo tipo de declaraciones elogiosas hacia los profesionales con los que tratan cada día, la calidad de los servicios y de la modernidad de las instalaciones.

15 de junio.- Tuvo lugar la Comida de Hermandad que todos los años celebra la Asociación de Personas Mayores "San Roque" de Sabiñán. En el acto estuvieron presentes don José M^a Embid, presidente de la asociación, don José Angel Fuentes, gerente de la Residencia de Mayores de la localidad y, por parte de COAPEMA, el secretario don José Luis Gil. Como siempre, en COAPEMA agradecemos la atención, una vez más, que desde Sabiñán tienen de contar con nosotros siempre que sus mayores tienen algo que celebrar.

29 de junio.- el Consejo Aragonés de la Personas Mayores asistió a los actos del VII Encuentro de Personas Ma-



yores, programados por FECOJUPEMA (Federación Comarcal de Jubilados y Pensionistas del Matarraña).

Encuentro al que asistieron las Juntas directivas de las 14 asociaciones integradas en FECOJUPEMA junto con sus respectivos alcaldes y unos 400 socios.

Dentro de los actos programados, se hicieron entrega a todas las autoridades asistentes del banderín conmemorativo al VII Encuentro; seguidamente, el presidente de FECOJUPEMA, don José Lombarte; el alcalde de Monroyo, D. Oscar Arrufat y el presidente de COAPEMA, D. Fco. Javier Iriarte, tuvieron unas palabras de agradecimiento al tiempo que les felicitaron por su extraordinaria y laboriosa gestión que están realizando.

HUESCA

Accesible



Una provincia para todas las personas,
con senderos y miradores integrados en el medio natural que hacen
más fácil la visita y sentir la magia de Huesca. www.dphuesca.es/turismo

Asociación de Personas Mayores "San Lorenzo" de Alborge

Una vez más nuestros amigos de Alborge, organizaron un fantástico viaje cultural de varios días por el País Vasco y Cantabria.

En esta ocasión fueron 53 los viajeros, de las localidades: Alborge, Quinto, Sástago y Velilla; que disfrutaron del mismo, con la visita a las poblaciones de: Isla, Liérganes, San Sebastian, Guetaria, Bilbao, Santander, Comillas, San Vicente de la Barquera y Vitoria.

Como siempre y hasta ahora, en los viajes programados por esta Asociación, la convivencia, el buen estar y la integración de todos los viajeros durante el viaje fue ejemplar y aleccionadora en toda la duración del mismo, saliendo todos satisfechos y solicitando todos los

asistentes un nuevo viaje, que la Asociación programará oportunamente en fechas próximas.



Las Comunidades Aragonesas del Exterior celebraron su XLI Encuentro en Huesca

Las Comunidades Aragonesas del exterior celebraron durante el último fin de semana de junio su XLI Encuentro de Comunidades Aragonesas del Exterior; organizado por su Federación, la cual está compuesta por 47 centros de los 65 que existen en todo el mundo.

Unas 1.700 personas procedentes de toda España y Francia se congregaron en la capital altoaragonesa para celebrar su encuentro anual. Un total de 45 voluntarios de la Plataforma Aragonesa de Voluntariado se encargaron de informar y acompañar a los grupos.

La consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, M^a Victoria Broto, que los acompañó durante gran parte de la Jornada, agradeció la labor llevada a cabo por los voluntarios oscenses y también a los aragoneses que viven fuera de la comunidad por "llevar a Aragón en vuestros corazones y en vuestras vidas".

Todas las autoridades que acompañaban a la señora Broto, entre las que se encontraban el alcalde de Huesca, Luis Felipe, el presidente de la Federación de Comunidades Aragonesas en el exterior, José Antonio Lázaro,

y el director general de Participación Ciudadana, Transparencia, Cooperación y Voluntariado, Raúl Oliván, asistieron al pasacalle que recorrió el centro de Huesca hasta llegar a la catedral, donde tuvo lugar una ofrenda de flores y frutos y una misa aragonesa. Para continuar trasladándose al Palacio de Congresos de Huesca, disfrutar de una comida de hermandad y de un estupendo Festival Folclórico en que participaron rondallas de diferentes casas y centros aragoneses en el exterior.



Asociación Aragonesa de Jubilados del Cuerpo Nacional de Policía de Zaragoza

Desde estas líneas queremos manifestar nuestro reconocimiento a D. Guillermo García Cedrón, quien, además de gran amigo, es colaborador en esta publicación y voluntario de COAPEMA.

Enhorabuena por la labor que has realizado durante estos 20 años como presidente de la "Asociación Aragonesa de Jubilados del Cuerpo Nacional de Policía", de la cual te desvinculas en cuanto a responsabilidad, pero seguro que lo haces con gran satisfacción por haber dedicado ese tiempo a mantener viva la entidad y ayudar a quienes la componen.

Reiterando nuestra admiración por tu trayectoria, decirte, que desde la redacción de "Los Mayores en Aragón" y desde COPEMA, seguiremos contando con tu colaboración siempre que lo consideres.

Por otra parte, damos la bienvenida a don Isidro Cabezudo Yagüe como nuevo presidente de esta asociación, deseándole los mejores aciertos en esta nueva andadura. Quedamos a su disposición.



¿Qué podemos hacer, además de lo que ya se hace, para mejorar la atención, prevención y dignificación de las personas mayores que viven en soledad no elegida?



Esta es la razón por la que desde el 21 de septiembre pasado se puso en marcha **LA MESA DE TRABAJO SOBRE PERSONAS MAYORES EN SOLEDAD NO ELEGIDA**, organizada por el Justicia de Aragón y en la que han participado 38 entidades, entre las que se encontraban Instituciones, agentes sociales y económicos aragoneses, incluido el COAPEMA.

En esa primera toma de contacto, Ángel Dolado, Justicia de Aragón, instó a todos los asistentes a presentar sus informes de actividad sobre la materia, con el fin de elaborar un documento común sobre el que trabajar.

Se consensuaron las líneas estratégicas de actuación de cada uno y se conformaron distintos grupos técnicos de desarrollo y cumplir con las medidas necesarias establecidas.



Grupo 1.- Profundizar los mecanismos de coordinación y colaboración interinstitucional.

Grupo 2.- Impulsar la creación de un grupo específico de trabajo de carácter estable en el tiempo,

Grupo 3.- Potenciar la labor de los nodos sociales, vecinales y familiares, con especial atención al mundo de los afectos.

Grupo 4.- Avanzar en el uso de las TIC.

Grupo 5.- Impulsar la labor del asociacionismo de mayores y el impulso en centros sociales

Grupo 6.- Delimitar la importante contribución del voluntariado.

Grupo 7.- La situación en centros residenciales y sanitarios.

Grupo 8.- Avanzar hacia un urbanismo adaptado a las necesidades de los mayores, tanto a nivel de vivienda como de ciudad.

A lo largo de los primeros meses del presente año, se han ido celebrando diversas sesiones de trabajo de cada grupo, abordando su tema específico sobre la materia y proponer las medidas concretas para alcanzar las líneas estratégicas acordadas.

Con la suma del trabajo de todos los grupos, el pasado 25 de junio tuvo lugar la última de las sesiones plenarios de la Mesa del Justicia sobre Mayores en Soledad en la que todas entidades participantes conocieron mutuamente el trabajo realizado en cada uno de los grupos establecidos.

El conjunto de propuestas y sus conclusiones, más de 50, así como toda la documentación que se ha recogido en estos meses, serán presentados a las Cortes de Aragón el próximo mes de septiembre bajo la forma de un **Informe Especial de la Institución**.

Para el Justicia, Ángel Dolado, *“lo más importante de esta Mesa es que haya estado participada por 38 entidades entre administraciones y entidades ciudadanas, es decir, ha sido un trabajo de toda la sociedad aragonesa”*. Y de las conclusiones, ha destacado *“la necesaria coordinación institucional, y la de éstas con la asistencia médica primaria, con el trabajo social y lo que hemos denominado rádares: los farmacéuticos, el comercio de proximidad....muy especialmente en el medio rural”*.

El director del Instituto de Mayores y Servicios Sociales IMSERSO del Gobierno de España, Manuel Martínez Domene, quien estuvo presente en el plenario, dijo: *“la iniciativa del Justicia es pionera en una materia tan sensible actualmente, y el Gobierno de España recoge el testigo para crear un plan nacional que tiene ya como referente esta mesa coordinada en Aragón”*.

El envejecimiento y la renovación

Vivir más años ha sido uno de los grandes retos de la humanidad. Hoy en día podemos decir que el reto se está superando con éxito en nuestro país, tal como indica el incremento de la esperanza de vida de los españoles. Al nacer, las mujeres españolas tienen una esperanza de vida de 85,7 años y los hombres de 80,4 años. No está mal, si tenemos en cuenta que la esperanza de vida media en nuestro país en 1900 era de 34,8 años. La tendencia general es que el incremento continúe.

La clave se encuentra en un descenso de la mortalidad infantil a causa de la mejora de las condiciones sanitarias, sociales y económicas; y no menos importante, del cambio hacia estilos de vida más saludables. Sin embargo, desde los años ochenta del pasado siglo, se está observando también un avance importante en la supervivencia en la vejez, consecuencia así mismo de la mejor forma y condición de vida de las personas.

Ambas características son responsables de que la proporción de las personas mayores de 60 años en nuestra sociedad se haya incrementado por encima de la de cualquier otro grupo de edad, y ese incremento, a diferencia de lo que cabría haber esperado, se está percibiendo como un problema a partir de la generación de un estereotipo de persona mayor como sinónimo de persona inactiva, con decadencia intelectual, dependencia física y gran consumidora de recursos sociosanitarios.

Es difícil luchar contra los estereotipos porque se crean para facilitar la comprensión de las situaciones, por tanto, son modelos sencillos de encaje de la realidad. A pesar de ello, con gran esfuerzo, comienza a visibilizarse a las personas mayores como sujetos activos socialmente y no solo como abuelos y abuelas. El amplio segmento de población mayor de 60 años en nuestro país es heterogéneo, llega en buenas condiciones de salud a esa edad y reclama participar en los procesos sociales, políticos y económicos. Envejecer no es una condena, sino un proceso natural que se inicia con el nacimiento y no a los 60 años.

Desde esta premisa, el análisis y desarrollo de las políticas de envejecimiento como proceso inherente a la naturaleza humana debe incorporar todos los estadios de edad. Esta conceptualización permite generar modelos adaptativos que afrontan las situaciones posibles a partir de la innovación, la integración, la adaptación y la flexibilidad. Sin crear guetos ni discriminaciones. Seguramente les suenen estos requisitos porque se utilizan en el análisis de las políticas aplicadas a otros colectivos “problematizados”.

La problematización es una estrategia para instalar en la agenda política un tema de interés. En la cuestión del envejecimiento y la Persona Mayor se ha venido poniendo el foco en cuestiones que tienen más que ver con lo económico-fiscal, que otras consideraciones de similar interés. Llevamos años leyendo todo tipo de artículos sobre la carga que el pago de pensiones o los costes sociosanitarios de la población mayor suponen para una sociedad en la que los jóvenes son cada vez menos, su incorporación al

Cheles Cantabrana

Presidenta Confederación Española Alzheimer
Vocal Com. Permanente COAPEMA



mercado laboral es cada vez más tardía y el modelo de mercado está en plena definición a causa de la irrupción de tecnologías innovadoras y de la automatización de los procesos, todo lo cual introduce incertidumbre en nuestro estándar de estado de bienestar.

Los que llevamos años trabajando en colectivos “problematizados”, sabemos que la sociedad es diversa y, sin embargo, el modelo social se diseña para un patrón restrictivo en género, edad, salud y estatus social. Todo lo que queda fuera de ese patrón resulta caro al modelo. La primera idea a implantar es que un modelo restrictivo de éxito es socialmente injusto y excluyente. A partir de ahí, sabemos que los logros que poco a poco se han ido alcanzando en la mejora de la calidad de vida de colectivos específicos han operado en beneficio de toda la sociedad. Los nuevos modelos de cuidados, los avances sanitarios, científicos, tecnológicos, urbanísticos, arquitectónicos, de movilidad, domóticos, etc. no se han quedado en los colectivos demandantes. Por el contrario, se han trasladado a la vida diaria, han mejorado la calidad de vida de todos y han optimizado los recursos disponibles. La diversidad es fuente de crecimiento.

Del análisis de la cuestión del envejecimiento podemos obtener interesantes resultados relacionados con los estilos de vida, modelo social, pertenencia y participación frente a situaciones de soledad en sociedades cada vez más individualistas, adaptación de los puestos de trabajo, seguridad y salubridad, formación, etc. todos ellos fundamentales para construir sociedad. Según las proyecciones de población presentadas esta semana por la ONU, la población española descenderá en 14 millones de habitantes en lo que queda de siglo. Con todas las reservas con las que debe acogerse una previsión a tan largo plazo, lo que resulta evidente es que la tendencia apunta a una sociedad española de adultos mayores en las siguientes décadas. Pues tendremos que preparar el futuro, ¿no?

Estoy hablando de que antes de demonizar uno de los grandes logros de la humanidad como es el envejecimiento poblacional, fruto del aumento de la calidad y esperanza de vida, debemos reflexionar sobre aspectos importantes que definen el mundo que construimos. Recurrir a respuestas sencillas es jugar sucio.

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



iParTIC ipa!

 **Canal Sénior**

Ayudas económicas para material ortoprotésico

María José Martín
Trabajadora social COAPEMA



El material ortoprotésico hace referencia al conjunto de prótesis externas, sillas de ruedas, andadores, ortesis y ortoprótesis especiales de dispensación ambulatoria.

Los productos ortoprotésicos que se incluyen en estas ayudas económicas están recogidos en un Catálogo establecido en la cartera de servicios del Sistema Nacional de Salud y la cartera de servicios sanitarios del sistema de Salud de Aragón dispone que las prestaciones ortoprotésicas forman parte de este Catálogo.

El Catálogo del material ortoprotésico de la Comunidad Autónoma de Aragón está sujeto a la aportación del usuario. En general, la aportación económica se determina en función del nivel de renta y de la situación sociolaboral siguiendo los mismos criterios que para la aportación farmacéutica.

Pueden solicitar estas ayudas las personas que ostenten la condición de asegurado o beneficiarios que tengan reconocido el derecho a la asistencia sanitaria con cargo al Sistema de Salud de Aragón. La prescripción de los productos contenidos en el Catálogo debe realizarse por un médico del Sistema Nacional de Salud, especialista en la clínica que justifique la prescripción y tendrá una validez de 6 meses.

El procedimiento para solicitarlo es presentar una solicitud (según el modelo oficial), firmada por la persona usuaria o de quien ostente su representación, adjuntando también:

- *Fotocopia de la tarjeta sanitaria del usuario.*
- *Fotocopia del DNI del usuario o fotocopia del nombramiento del tutor o quien ostente la representación legal.*
- *La prescripción del producto con el informe del médico especialista del Sistema Nacional de Salud de Aragón.*
- *La factura de la adquisición del producto prescrito con los códigos correspondientes y el importe abonado.*

Cuando la persona solicitante es miembro de una unidad familiar con ingresos inferiores a dos veces el (IPREM) y el coste es superior a seiscientos € en el importe de la factura con IVA, se puede solicitar el abono directo del producto que se trate, siendo necesario presentar además de todo lo anterior, el informe social de las condiciones socioeconómicas de la unidad familiar del usuario emitido por el trabajador social dependiente de cualquiera de las administraciones públicas de la Comunidad Autónoma de Aragón.

El plazo de presentación de solicitudes será de un año desde el día de la prescripción del producto siendo el plazo máximo para resolver y notificar resolución de 3 meses a contar desde la entrada de la solicitud en el registro correspondiente.

Las solicitudes se presentarán en los servicios provinciales de salud de Zaragoza, Huesca y Teruel o en los Centros de Salud correspondientes.

Normativa que la regula:

Orden de 31 de octubre de 2013 por la que se regulan las ayudas económicas sobre la prestación ortoprotésica de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Real Decreto 1506/2012, de 2 de noviembre, por el que se regula la cartera común suplementaria de prestación ortoprotésica del Sistema Nacional de Salud y se fijan las bases para el establecimiento de los importes máximos de financiación en prestación ortoprotésica.

Servicios Provinciales de Sanidad

Servicio Provincial de Zaragoza
Paseo María Agustín, 16 - 50004 ZARAGOZA
Tfno. 976 715279

Servicio Provincial de Huesca
C/ San Jorge, 65 - 22003 HUESCA
Tfno. 974 247234

Servicio Provincial de Teruel
C/ 3 de abril, 1 - 44002 TERUEL
Tfno. 978 641157

LA GRAN NOTICIA

Premio

“Solidarios ONCE ARAGÓN 2019” a COAPEMA

Dr. Fco. Javier Iriarte
Presidente de COAPEMA



Quiero comunicaros la gran noticia de que la ONCE ha concedido a COAPEMA en la Categoría de Institución, este distinguido Premio en el que todos nosotros y nosotras, nuestras Juntas, nuestros socios y socias y nuestras Asociaciones, formamos parte de ese honor y satisfacción, de que tan prestigiosa y querida Institución como es la ONCE, se haya fijado en la labor que las Personas Mayores hacemos en bien de una sociedad mejor, especialmente con una población vulnerable como es la nuestra.

El impacto de la iniciativa de estos Premios de la ONCE, como refieren desde sus órganos de Dirección, ha obtenido un reconocimiento social importante a lo largo de estos últimos años y ha logrado consolidar estos premios SOLIDARIOS ONCE, y mostrar su labor social en todo el territorio español.

Los premios se convocan con la finalidad de reconocer las personas físicas o jurídicas que destaquen por su labor solidaria en su entorno de influencia con especial atención a la evolución social y al inconformismo como parte esencial del ADN de la ONCE.

El Manifiesto de la concesión del Premio reza así: *“COAPEMA (Consejo Aragonés de las Personas Mayores), ha sido galardonado en la Categoría de Institución, por su larga trayectoria como Entidad defensora de los derechos de las Personas Mayores ante las Instituciones Aragonesas, y por realizar una labor para la sensibilización de la sociedad aragonesa y conseguir así una mayor aceptación y participación activa de este colectivo”.*

El Jurado de los Premios Solidarios ONCE Aragón 2019 estuvo compuesto por:

- ☞ José Luis Catalán Sanz, Presidente del Consejo Territorial de la ONCE en Aragón.
- ☞ Raquel Pérez Valcárcel, Delegada Territorial de la ONCE en Aragón.
- ☞ Ana Díaz Alonso, Consejera General de la ONCE.
- ☞ Ruth Quintana Sañudo, Vicepresidenta del Consejo Territorial de Aragón.
- ☞ Beatriz Barrabás Romeo, Jefa de Informativos y Programas de RTVE Aragón.
- ☞ Lourdes Funes Cardiel, Redactora de Onda Cerro Radio.
- ☞ Luis Gonzaga García, Presidente de CERMI Aragón.
- ☞ Francisco Galán Calvo, Presidente del Tercer Sector Aragón.
- ☞ Teresa Sevillano Abad, Directora General de Igualdad y Familias del Gobierno de Aragón.

En el Comunicado oficial del presidente del Consejo Territorial de la ONCE, don José Luis Catalán Sanz, en su amable y cordial felicitación, nos anuncia que la Ceremonia oficial de la entrega de Premios se realizará el miércoles, 18 de septiembre en Zaragoza, en el Centro Cultural de CaixaForum, en horario a determinar y en el que participaremos con la presencia de un número representativo de las tres provincias aragonesas, en función del aforo y de las plazas asignadas.

Desde COAPEMA agradecemos muy sinceramente este galardón tan importante como emotivo de nuestras amigas y amigos de la ONCE.

Recibid una cordial enhorabuena para todas y todos, y os animamos a felicitarnos todas y todos por este Gran Premio “Solidarios ONCE ARAGÓN 2019”

Un abrazo y hasta la próxima.



SOLIDARIOS
ONCE

Marcha saludable. Ruta Jurásica. Excursión a Dinópolis.



Fue un día de convivencia didáctica y cordial reunión amistosa donde un numeroso grupo de amigos de COAPEMA venidos del norteño aragonés oscense sabiñaniguense, comandados por George Stenhouse Banks del Hogar IASS Sabiñánigo (Huesca), hicieron hueco y parada en su camino para estrechar lazos con los amigos zaragozanos y muelenses, que COAPEMA tenía inscritos para hacer juntos este extraordinario viaje a Dinópolis, en el que se disfrutó de unas instalaciones magníficas dirigidas al conocimiento de otras épocas de la tierra y seres que habitaron en ellas, como fueron los dinosaurios, dentro de un entorno didáctico y divertido. Un viaje realizado gracias a las excelentes ventajas que proporciona la TarjetaPREMIUMcoapema.

Durante el cómodo trayecto en autobús, Elvira Benabarré, secretaria de COAPEMA, explicó el porqué de esta Institución, sus fines y propósitos; sus actividades y logros, haciendo hincapié en los beneficios que reporta el pertenecer a ella y, en especial, enumeró las ventajas de poseer la tarjetaPREMIUMcoapema como una importante forma de tener acceso a esos beneficios económico-sociales.

En las instalaciones de Dinópolis nos esperaba nuestro vicepresidente D. Teodoro Corchero, encargado de COAPEMA Teruel, que acompañó al grupo en su interesante recorrido.



Al instante de llegar, fuimos amablemente recibidos por Pilar, jefa de prensa, y por Alberto, paleontólogo, ambos de la Fundación Dinópolis, que tras una toma de contacto con el grupo, procedieron a explicarnos el porqué del Parque y su contenido como ruta jurásica. Alberto Cobo nos dio una lección magistral de paleontología sobre la época en la que los dinosaurios habitaron estas tierras y las huellas dejadas aquí, así como los variados hallazgos en las diferentes zonas de la provincia de Teruel; nos habló del parque y las diferentes secciones que el participante de la Ruta Saludable puede disfrutar: historia de la vida (Ride): viaje en el tiempo; todo un recorrido vivo en barca los últimos 65 millones de años, en el último minuto; show del Tyrannosaurus Rex, simpática muestra de un momento de lo que pudo ser la Era Jurásica con un enternecedor dinosaurio y una intrépida exploradora, y espléndidos efectos especiales (lumínicos y acústicos); animación teatral; Saurio Park y Paleosenda; y lo más impactante, "The Lost World 3D" y el "Dino Safari 2 4D" en los que se puede vivir unas aventuras impresionantes y me atrevería a decir



alucinantes. Mención muy especial al extraordinario Museo Paleontológico, del que, sin lugar a dudas, no habríamos salido. Todo ello encaminado a "despertar el interés por la paleontología y divertir". Pero lo que es muy importante y no se debe perder de vista: conseguir dar un fuerte empuje a la economía territorial.

Es encomiable la labor que Teruel está haciendo por salir adelante en su vertiente económica y social dejando atrás el posible olvido de una entrañable tierra, que se resiste a quedar en el abandono institucional. Quedan como ejemplo estas instalaciones de Dinópolis como factor de desarrollo territorial, además de despertar el interés por la Paleontología en un entorno didáctico-festivo.

Nos divertimos como niños, es cierto, pero, sobre todo, nos llevamos una magnífica sensación de saber que nuestra tierra no se muere, que tenemos suficiente creatividad y empuje para que las instituciones no se olviden de que existen en Teruel condiciones óptimas para un desarrollo económico, social y cultural altamente positivo.

Homenaje en su cien cumpleaños a la primera presidenta de la asociación de viudas "Isabel de Aragón"

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



La tarde del 18 de Mayo, fue un día importante y señalado para la Asociación de Viudas Isabel de Aragón. Celebramos que nuestra fundadora Dña. M^a Pilar Fernández Portolés había cumplido 100 años. Y por tan emotiva ocasión, quisimos agradecer toda la labor y el esfuerzo que ella junto con otras mujeres viudas hicieron para poner los primeros pilares de nuestra Asociación en el año 1971. Desde entonces, ha sido para muchas viudas su segunda casa, encontrando compañía, consuelo, cariño y amistad, compartiendo inquietudes y buenos y malos momentos. Hemos formado una gran familia, intentando que ninguna que se acerque a nuestra sede se encuentre sola y pueda encontrar en ella los medios para favorecer una adecuada promoción social.

Durante este tiempo han pasado varias presidentas, todas aportando lo mejor de ellas para seguir adelante con el proyecto que M^a Pilar empezó con la ilusión y los obstáculos que cualquier inicio de actividad conlleva, y así se ha seguido, con épocas mejores y épocas peores, pero ahí continúa, como apoyo a toda aquella viuda que quiera venir a conocerla.

En la actualidad nuestra presidenta es Rosa M^a Fernández, que pone todo su esfuerzo e ilusión en que el proyecto continúe y haya una continuidad para que todas las que necesiten lo que la asociación da, no se queden privadas de ello.

Al acto asistió nuestro consiliario José Manuel, párroco de San Francisco, que siempre lo tenemos dispuesto para lo que necesitemos en el plano espiritual; el repre-



sentante de la Obra Social de la CAI, José Ramón Auría, a quien hay que agradecer el apoyo económico, que desde los inicios nos han prestado, ya que la Asociación no sería lo que es sin su ayuda, pues al ser una organización sin ánimo de lucro, nuestros ingresos son limitados y gracias a esta Obra Social hemos podido ir arreglando nuestra sede para hacerla más acogedora; también acudió Rosa Plantagenet, presidenta de la Asociación Seniors en Red, con la que tenemos una estrecha relación y el presidente de COAPEMA Dr. Javier Iriarte, que siempre tiene presente a nuestra Asociación, ambos dispuestos a colaborar con nosotras y ayudarnos en lo que puedan; como representante de los Hogares de Mayores vino Pilar Andia del Picarral. Todos tuvieron unas palabras de agradecimiento para la Asociación y de felicitación para la homenajeadada.

Muchísimas gracias a todos ellos por acudir y a las asociadas que llenaron la sede, a nuestra presidenta por la ilusión y el cariño con que preparó la celebración y las que colaboraron en que fuera una tarde entrañable para todas nosotras.



TERTULIA LITERARIA

María Rosario de Parada

La tertulia literaria “M^a del Rosario de Parada” debe su nombre a esta insigne escritora que fue finalista del premio Planeta en 1996 con la obra “Ermininda Borghetti, una mujer”; fue una señora luchadora, con gran espíritu combativo aunque de físico menudo y sensible. Autora de numerosos libros. Con gran esfuerzo y tenacidad, consiguió la titulación en periodismo en la Escuela Oficial de Periodismo en Barcelona, cuando ya superaba los años de jubilación. Colaboró asiduamente con el periódico “EL Noticiero”, extinguido en los primeros años setenta del siglo pasado. Mujer inquieta, ocupó diversos cargos: Ateneo de Zaragoza, Asociaciones Culturales y de Prensa.

D^a María Pilar Clavería Peguero, entusiasta y asidua colaboradora de COAPEMA, cofundadora de esta tertulia junto con D^a María Rosario, la conoció en un curso de “Escritura y Feminismo” en el Paraninfo de la Universidad de Zaragoza. Se hicieron grandes amigas, coincidiendo en gustos e ideas y decidieron empezar esta fantástica aventura tertuliana. En seguida se sumó a ella, D^a María Asún Velilla, poeta y escritora de cuentos infantiles; más tarde llegaron D^a Mari Carmen Alejandre, insigne poeta muy galardonada y la tristemente fallecida, D^a Ana María Aznar Billabona, también excelente versificadora; al poco tiempo, D^a Pilar Henándis y D^a María Pilar Callizo, ambas reconocidas escritoras, se adhirieron a la tertulia. En los últimos tiempos, D^a Irene Francisca Baños, poeta y activa Bloguera, ha completado el elenco de este magno proyecto.

Al fallecer D^a María Rosario de Parada, decidieron por unanimidad, denominar a esta tertulia con su nombre.

Se reúnen una vez al mes en una cafetería céntrica de Zaragoza,



entre las seis y las ocho de la tarde. Allí, comentan sus trabajos y sus proyectos. Todas ellas describen y plasman sus sentimientos en versos y relatos. Orgullosas de su lírica, trabajan la rima, el ritmo, la musicalidad; y la libre asociación de palabras a veces, para conseguir una estética intachable y el anhelado sonido perfecto del poema. Más que una edad, todas ellas tienen un estado de jovial ilusión por las letras. Ahondan en el presente sin olvidar el pasado con visos de futu-

ro intemporal e inmediato. También, en sus reuniones, moderadas por D^a María Pilar Clavería, hablan de temas de actualidad y aunque cada una tiene su propia manera de pensar, el respeto por las ideas es absoluto, consiguiendo de esta manera unos coloquios cultos e interesantes. Se emocionan, nos dicen, después de pulir y terminar un poema o un relato, cuando releen la obra que crearon, poniendo en valor la exquisita sensibilidad que poseen.



Rosario de Parada firmando ejemplares de su obra

Salud Pública recuerda las principales medidas para evitar los efectos de las altas temperaturas

Medidas para COMBATIR los EFECTOS del exceso de CALOR



La mejor forma de protegerse del calor es usar el sentido común y las medidas tradicionales que nuestra cultura ha utilizado para cuidarse de los rigores del verano:

- ♥ Mantener las ventanas y persianas cerradas y ventilar por la noche
- ♥ Beber mucha agua sin esperar a tener sed y evitar todo tipo de bebidas alcohólicas
- ♥ Disfrutar de la dieta tradicional de verano basada en platos fríos, ensaladas y frutas
- ♥ Ropa ligera, no apretada, de colores claros y preferentemente de algodón, evitando la ropa sintética
- ♥ Sombrero o gorra para protegerse del sol. Buscar la sombra
- ♥ Protección solar con Factor de Protección mayor de 15
- ♥ Cuidar que niños y niñas jueguen en la sombra
- ♥ Planear las actividades lúdicas en la mañana o en el atardecer cuando baja la temperatura
- ♥ Intentar evitar las actividades que exijan esfuerzo físico importante en horario de más calor. Si son inevitables, beba abundante agua o bebidas con sales minerales antes y durante el ejercicio. Si se siente cansado o mareado, interrumpa su actividad y vaya a un lugar con sombra
- ♥ Evitar que personas o animales permanezcan mucho tiempo en coches parados con las ventanas cerradas

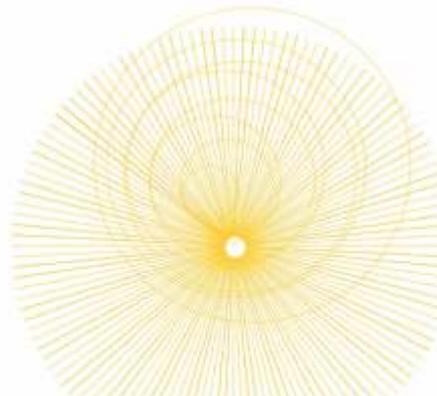
Cuide a sus MAYORES

- ♥ Si se encuentran a su cargo personas mayores, es preciso cuidar su situación física, animándoles a beber líquidos aunque no tengan sed y vigilar la aparición de signos de deshidratación [sequedad de boca, menor cantidad de orina, somnolencia, confusión]
- ♥ Hay que prestar especial atención a los familiares mayores que vivan solos y comunicarse con ellos diariamente

Personas que tienen mayor riesgo de sufrir PROBLEMAS por el calor

- ♥ Mayores de 65 años
- ♥ Menores de 5 años y sobre todo bebés
- ♥ Quienes realicen una actividad que requiere mucho esfuerzo físico
- ♥ Personas enfermas, especialmente del corazón, hipertensión, problemas intestinales u obesidad
- ♥ Quienes toman algunas medicinas como diuréticos y antihistamínicos o quien consume una cantidad excesiva de alcohol

Ante la aparición de síntomas causados por el exceso de calor (calambres musculares, irritación de la piel o quemaduras agotamiento y golpe de calor o insolación) es preciso buscar la sombra o un lugar fresco, tomar una bebida no alcohólica, descansar, tomar un baño o ducha de agua fresca y poner ropa ligera. Si aparecen síntomas de gravedad (temperatura muy alta, dolor de cabeza, vómitos, pérdida de conciencia...) es necesario conseguir asistencia médica lo antes posible.



• **CONCIERTOS EXCELENTIA** •
GRANDES COROS DE CINE • EL CONCIERTO DE ARANJUEZ



20 septiembre • 20:00h
PASIÓN POR ESPAÑA: EL CONCIERTO DE ARANJUEZ
Concierto especial Heraldo de Aragón

El 20 de septiembre no te pierdas nuestro inicio de temporada con el concierto Pasión por España. Disfruta la mejor música española y aragonesa con El Concierto de Aranjuez del maestro Rodrigo además de obras de Albéniz, Falla, Chapi, Fernandez Caballero y Tomás Bretón.

Orquesta Clásica Santa Cecilia • Director: José Luis López Antón
Guitarra: Rafael Aguirre • Tenor: Oscar Badiés

- Giménez: La boda de Luis Alonso, Intermedio
- Albéniz: Suite española, Sevilla
- Soutullo/Vert: La Leyenda del beso, intermedio
- Rodrigo: Concierto de Aranjuez
- Waldteufel: España, Vals
- A.Alvarez: Suspiros de España
- Albéniz: Suite española, Asturias
- F. Caballero: Gigantes y Cabezudos, Luchando tercios y rudos
- T. Bretón: La Verbena de la Paloma, preludio
- J.Serrano: El Trust de los tenorios, Te quiero morena
- Falla: El Sombrero de tres picos, Danza Final
- T. Bretón: Jota, La Dolores



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

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



FINAL del CURSO ESCOLAR con las VI JORNADAS DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL de COAPEMA



Un año más COAPEMA puso en marcha una nueva edición, las **VI JORNADAS DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL EN LAS AULAS con el proyecto, "Cuando Yo Tenía Tú Edad"**, correspondiente al curso 2018-2019 y que persigue los siguientes objetivos generales:

- 1. Fomentar la comprensión, la tolerancia y el respeto entre generaciones.**
- 2. Favorecer el dialogo y el aprendizaje mutuo.**
- 3. Potenciar una visión positiva del envejecimiento entre los alumnos.**

El primer colegio donde se realizó la experiencia fue en el C.E.I.P. (Colegio de Educación infantil y Primaria), "Ntra. Sra. del Pilar" en Monreal del Campo (Teruel) el 3 de junio, donde 7 voluntarios/as mayores de la Asociación de ancianos "El Castillo" y 60 alumnos/as de 1º y 2º de Educación Primaria compartieron vivencias y experiencias sobre los juegos, juguetes y las costumbres de la infancia. Posteriormente y llegada la hora del almuerzo se realizó un recorrido por las instalaciones del Colegio.

En el acto estuvieron presentes el Alcalde de Monreal del Campo, Carlos Redón, el equipo directivo del colegio, Miguel Angel Garcés, director, Manuel Millán (secretario) y M^a Ángeles Meléndez (Jefa de estudios), los representantes de COAPEMA, Miguel Rillo, Alfredo Relancio, M^a Angeles Gil y Jesús Puértolas, quienes entregaron los diplomas de participación y colaboración a todos los alumnos/, profesorado, voluntarios/as y

los representantes del AMPA, Amparo Blasco, (Presidenta), M^a Teresa Viñado (vicepresidenta), Cristina Hernández (secretaria) y Janina Jolanta (vocal), finalizando con una foto de familia.

El siguiente colegio donde se desarrollaron las VI Jornadas de Solidaridad Intergeneracional fue en Zaragoza, el 18 de junio en el Colegio Romareda Agustinos Recoletos, con 150 alumnos/as participantes de 2º y 4º de Educación Primaria y 7 voluntarios/as de distintas asociaciones y centros de mayores de Zaragoza que les hablaron sobre los juguetes, los juegos, los medios de comunicación, las profesiones y los transportes que había en sus años de niñez.

Los alumnos/as agasajaron a todos los asistentes con un aperitivo elaborado por los padres en la hora del al-





muerzo y posteriormente se trasladaron al salón de actos donde recibieron la bienvenida del presidente del AMPA, Pedro Martín, el director del Colegio, Fernando Martín, y el presidente de COAPEMA, Fco. Javier Iriarte. Se entregaron los diplomas a todos los alumnos/as por parte del profesorado de cada curso, así como a los voluntarios/as, dirección del Colegio y representante del AMPA.

Los actos estuvieron amenizados por la excelente actuación de los componentes de la "Asociación de mayores Actur", quienes con su alegría y sus dotes artísticas despertaron el entusiasmo de todos/as, así como la participación activa de los alumnos/as en las actuaciones realizadas. Y tras la clausura todos los asistentes realizaron una foto de familia.

Damos la enhorabuena a Liberato, Ramiro, Emiliano, M^a Pilar, Miguel, Josefa y Tomás de Monreal del Campo, así como a Engracia, Carmen, Alfonsa, Soledad,

Abraham, M^a Pilar y Jesús de Zaragoza, por su dedicación y esfuerzo, por compartir experiencias y conocimientos tan enriquecedores para ambas partes. Contamos con vosotros, para el próximo curso académico.



SECCIÓN ABIERTA A LA PARTICIPACIÓN DE TODAS LAS PERSONAS MAYORES, ORIENTADA A RESCATAR Y RECUPERAR LOS RECUERDOS DE INFANCIA.



EL BAÚL DE LA MEMORIA

Es nuestro deseo llenar este baúl con todos aquellos juguetes, juegos, fotos antiguas u otros utensilios que hayáis usado en vuestra infancia y resulten interesantes para los niños y adolescentes de ahora.

**Ponte en contacto con COAPEMA
976 434 606 - info@coapema.es**

En COAPEMA queremos potenciar la participación de las personas mayores en el área de las relaciones intergeneracionales con un Proyecto de Solidaridad Intergeneracional en las Aulas que estamos desarrollando en los Colegios desde el año 2014, denominado "CUANDO YO TENÍA TU EDAD", donde trasladamos todas las vivencias y experiencias vividas en los años infantiles.

La infancia es el período más importante de la vida de las personas, marca la forma de ser futura de un niño/a, su forma de pensar, su carácter... Las Personas Mayores pueden contribuir a mejorar las relaciones intergeneracionales, ya que los niños de hoy serán los adultos mayores.

Estamos recopilando recuerdos para hacer un gran baúl y enseñarlos a los niños/as en las aulas de los colegios.

NUEVAS TENDENCIAS EN LAS RESIDENCIAS DE MAYORES



Si algo hemos de destacar del servicio de animación sociocultural que ofrecemos en varios de los centros que gestionamos desde la Fundación Rey Ardid, es que estamos en constante evolución, creando nuevas propuestas y proyectos y adaptándonos a las necesidades de todos nuestros usuarios.

Un ejemplo claro de ello lo tenemos en la residencia de Delicias. Nuestro usuario Joaquín Fernández, nos va a contar su experiencia:

- *"Llevo aquí desde febrero, quedé viudo y no me planteé volver a casa. Prefiero estar aquí, estoy atendido, me cuidan estupendamente bien y me siento muy acompañado. Además, dispongo aquí mismo de varios servicios que me ayudan en mi rehabilitación los cuales agradezco mucho y otros con los que estoy muy entretenido y aprendiendo muchas cosas"*

Joaquín, ¿destacarías alguna actividad sociocultural concreta de las que se realizan en el centro?

- *"Sí claro, me gusta mucho, la sala de relajación y bienestar es estupenda, salimos nuevos de allí. Es mejor que ir a un spa. Me gustan las luces, los aromas, los distintos masajes y el resto de cosas que hay para tocar y jugar con los sentidos. También destacaría la ruta "Aragón en la mochila". Cada día damos una vuelta en un recorrido para que andemos y si lo hacemos, se pone un sello, cuando acabamos 4 semanas que corresponden a cuatro comarcas, se nos da una recompensa. Además cada semana aprendemos cosas de cada uno de los rincones de nuestra comunidad autónoma, naturaleza, historia, fiestas etc. el mezclar lo físico con lo cultural me sorprende mucho."*

Como podéis ver, existen nuevas tendencias para satisfacer la necesidad de ocio, el último elemento que se ha incorporado reúne horticultura y desarrollo comunitario.

Hemos optado en este caso por una parcela adaptada en el huerto urbano de Delicias. Un espacio sostenible y comunitario para formar parte de una red intergeneracional de personas que trabajan juntas. El acudir a

este huerto a parte del beneficio que da la horticultura en sí, nos da la oportunidad a través de los procesos participativos de favorecer la convivencia y las relaciones con nuestro entorno más cercano. Vecinos y asociaciones en un espacio natural, autogestionado y que nos permite obtener un estilo de vida saludable y un cuidado del medio.

- *"El ir al huerto es algo muy gratificante para nosotros, una gran idea y un entretenimiento enorme. Nos hace sentirnos útiles, recordamos tiempos en los que trabajábamos nuestros terrenos. El que tenemos en el centro está muy bien pero es algo pequeño. En este tenemos dos bancales hermosos, hemos plantado producto ecológico y da mucha satisfacción ir viendo cómo crece todo y sobre todo la da, el poder relacionarnos con otras personas y asociaciones."*

Las relaciones en el campo son muy enriquecedoras, ¿verdad?

- *"Claro que lo son, uno te pasa un melón, otro unos tomates, se habla sobre que le va mejor a la tierra, qué plantar en cada temporada...en definitiva, que estamos encantados con esto también"*

Gracias, Joaquín, seguiremos trabajando en más proyectos para que sigáis igual de contentos.

NATALIA TOMÁS

Animadora Sociocultural de la Fundación Rey Ardid

JOAQUÍN FERNANDEZ

Usuario de la Residencia Delicias



Solicita 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**

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



Con la Asociación de Comerciantes BORGIA. Borja (Zaragoza)

Un dulce ambiente como el de la pastelería JEYMAR en Borja, fue el lugar idóneo para firmar el acuerdo de colaboración de la TarjetaPREMIUMCoapema, en la que su propietaria y presidenta de la Asociación de Comerciantes BORGIA, M^a José Val, se comprometía a difundir la información de la misma e invitar a sus asociados a participar en el ahorro de las personas mayores de la localidad.

Ese mismo día, 30 de mayo, Teodoro Corchero, como coordinador de este programa, y acompañado en todo momento por Isidro Chueca, presidente de la Asociación de Personas Mayores "Ntra. Sra. de la Peana", y por la secretaria de la Asoc. de comerciantes, Olga Larroy, pudo conocer de cerca a algunos de los comerciantes que ya están interesados. El espíritu joven y emprendedor de quienes visitó, cautivaron a nuestro vicepresidente por sus ganas renovadoras y su empeño en mantener viva la actividad de los pueblos. .



Con la Asociación de Comercio y Servicios de Binéfar y Litera. Binéfar (Huesca)

Lo mismo sucedía el 11 de junio en la localidad oscense de Binéfar, donde la Asociación de Comercio y Servicios de Binéfar y Litera (ACSBL) firmó esta alianza estratégica para ofrecer ventajas a las personas mayores y fomentar el comercio de proximidad. Así, la presidenta de la ACSBL, Isabel Terán, el vicepresidente de Coapema, Teodoro Corchero y Julio Ollés, presidente de la Tercera Edad de Binéfar y coordinador de zona del Programa, explicaron en la firma del acuerdo, los beneficios de esta tarjeta, que tiene como objetivo que los titulares de la misma puedan acceder a una serie de ventajas en los comercios de Binéfar y Litera adheridos a esta campaña y que pretende mejorar la calidad de vida de las personas mayores en su día a día, a la vez que se fomentan las compras en los comercios de Binéfar y Litera..

En ambos casos, tanto COAPEMA, entidad que aglutina a más de 260.000 afiliados, agrupados en 240 asociaciones, como las respectivas asociaciones de comercio, mostraron su satisfacción por el acuerdo alcanzado, iniciándose así, un camino en común para la generación de múltiples acciones de interés por satisfacer las necesidades de los mayores.

Desde estas líneas, animamos a nuestros lectores a colaborar con COAPEMA, contactándonos con los responsables comerciantes de vuestra localidad.

**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:
Ventajas: 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 resto del 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^{ra} Jesús Simón.
Tfno.: 692 125 959
email: mjsimon@sanitas.es

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES
Residencias SANITAS en España
Ventajas: 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
692125959 - mjsimon@sanitas.es
Residencias Grupo ORPEA en España
Ventajas: 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)
Ventajas: 5% Dto. según tarifa vigente C/ Paseo de Ramón y Cajal, 36, 1^º 22001 HUESCA
Contacto: 974 229 292/649 879 001 santiago@residenciaavenida.es

HUESCA PROVINCIA ALMUDEVAR
Residencia JAIME DENA (Fund. Rey Ardid)
Ventajas: 5% Dto. sobre tarifa. Pedro Saputo, 8 22270 ALMUDEVAR
Contacto: 974 250 913
GURREA DE GÁLLEGO
Residencia GURREA DE GÁLLEGO (Fund. Rey Ardid)
Ventajas: 5% Dto. sobre tarifa. Plaza Miguel de Gurrea, 7 22280 GURREA DE GÁLLEGO
Contacto: 974 688 288

JACA FOTOGRAFÍA FOTOBARRIO
Actividad: Fotografía, Telefonía y Enmarcación.
Ventajas: 10% Dto. en enmarcación y 15% Dto. accesorios de telefónica. C/. Ramon 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
Avda. Regimiento Galicia 22700 JACA Huesca
Contacto: 974 356 835 ubieto@jaca@gmail.com

SABINÁNIGO 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
Ventajas: 10% Dto. en todos los artículos de señora y caballero. Excepto en Rebajas
C/ Serrablo, 35 - 22600 SABINÁNIGO
Contacto: cpasos89@hotmail.com

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

FERRERERÍAS CENTRO FERRERERÍA
Ventajas: 5% Dto.
C/ Serrablo, 64 - 22600 SABINÁNIGO
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 SABINÁNIGO, HUESCA
Contacto: 665 666 665 guzman@fotobarrio.com

LENERCÍA Y CORSETERÍA LENERCÍA ANA
Ventajas: 10% Dto. en lencería, corsetería e interior de caballero
C/ Serrablo, 47, 22600 SABINÁNIGO
Contacto: 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 SABINÁNIGO, 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 SABINÁNIGO, Huesca
Contacto: 974 480 033 farmaordesa@hotmail.com

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES Residencia Valles Altos (Fund. Rey Ardid)
Ventajas: 5% Dto. sobre tarifa. Coli Escalona, 52 - 22600 SABINÁNIGO
Contacto: 974 483 25

TAMARITE DE LITERA ELECTRODOMÉSTICOS ELECTRODOMESTICOS MELCHOR CELMA
Ventajas: 5% Dto. en compras superiores a 200 €. 10% Dto. en gama blanca. No acumulable a otras ofertas
C/ Binefar, 69, B
Contacto: 974 420 056 mecelma@telefonica.net www.electrodomesticosmelchorcelma.es

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

FOTOGRAFÍA FOTOGRAFÍA PAULA PÉREZ
Ventajas: 20€ Dto. en todas las sesiones excepto en bodas/comunion/bautizos, no sujetas a promociones aplicable a regalo.
Avda. Sanz Gadea, 10 - 44002 TERUEL
Contacto: 625 336 272 info@fotografiapaulaperez.es

INFORMÁTICA INFOTER, S. L. (Informática y Telecomunicaciones de Teruel)
Ventajas: 5€ Dto. en toda la gama de móviles de fácil uso de la marca FACITEL
C/ Agustina de Aragón, 1- bajo. 44002 - TERUEL
Contacto: 978 617 983 - admin@infoternet

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

DECORACIÓN E & F INTERIORISMO
Ventajas: 100€ Dto. en artículos de descanso (sofás, colchones,...). Excepto promociones
Avda. Sanz Gadea, 10 - 44002 TERUEL
Contacto: 978 621 297 ventas@eifinteriorismo.com

DECORACION TEXTIL BLANCO-LAGUIA
Ventajas: 20% Dto. en todas sus existencias. No acumulable a otras promociones.
Avda. de Sagunto, 25 - 44002 TERUEL
Contacto: 978 61 92 48 blancolaguia@hotmail.com

OCIO Y CULTURA DINOPOLIS TERUEL
Actividad: Parque temático, científico, cultural y ocio, Dinópolis
Ventajas: 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
Contacto: 976617715 info@dinopolis.com

FUNDACION AMANTES DE TERUEL
Precios especiales según itinerario elegido.
TARIFA A: 7,00 euros MAUSOLEO AMANTES + IGLESIA DE SAN PEDRO + CLAUSTRO + ÁBSIDE + TORRE MUDEJAR 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 CLÍNICA DENTAL MI SONRISA
Ventajas: 10% Dto. en tratamientos dentales. No acumulable a otras promociones, ni seguros dentales.
C/ Amantes, 11- 2^a - 44001 TERUEL
Contacto: 978 600 167 / 658 933 018 clinicadentaldeteruel@gmail.com www.misonrisa.com

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

MAYORES Residencia PADRE PIQUER (Fund. Rey Ardid)
Ventajas: 5% Dto. sobre tarifa. C/ Barcelona, 2 - 44002 TERUEL
Contacto: 978 605 216

TERUEL PROVINCIA ARIÑO HOTEL BALNEARIO DE ARIÑO
Ventajas: 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
Ventajas: 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)
Ventajas: 5% Dto. sobre tarifa.
Dirección: Ctra. Alcalá de la Selva, 1 44147 - CEDRILLAS (Teruel)
Contacto: 978 774 289

MANZANERA BALNEARIO DE MANZANERA EL PARAISO
Ventajas: 10% Dto. sobre tarifa oficial (No acumulable a otras ofertas, programas o terminalismo 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 ACCESIBILIDAD ADAINE. Asociación para el desarrollo y adaptación integral de los entornos
Ventajas: Valoración y evaluación específica de terapia ocupacional a la persona, los sistemas y entorno. Estudio de las barreras arquitectónicas sobre la persona con discapacidad. Bonificación de servicios recibidos, alquiler o de recompra de sistemas instalados.
C/ Ejea de los Caballeros, 2 50007 ZARAGOZA
Contacto: 608 496 977/600 221 530 info@adaine.es - www.adaine.es

ASESORIAS CIERZO GESTION SERVICIOS/FUNDACION REY ARDID:
Ventajas: 20% Dto. colaboración área fiscal en rentas y otras consultas fiscales.
C/ Felipe Sanclemente 20, 1 A 50001 ZARAGOZA
Contacto: Charo Blasco 976468990/608693048 www.reyardid.org www.cierzogestion.com

AUDÍFONOS CENTRO AUDITIVO SAN JOSÉ
Ventajas: 10% Dto. en audífonos. 5 años de garantía, 2 años pilas gratis y revisiones, limpieza más ajustes de por vida.
Calle Jose María Lacarra de Miguel, 21 50008 ZARAGOZA



Contacto: 976233852
 correo@centroauditivosanjose.es
 www.centroauditivosanjose.es

CENTRAL ÓPTICOS/AUDIFONOS, TAPONES BAÑO, REEDUCACION
Ventajas: 40% Dto. en todos productos.
 Dirección: Calle Felipe Sanclemente, 6, 1B
 50001 ZARAGOZA
Contacto: 976210495
 central_opticos@hotmail.com
 www.centralopticos.es

AYUDA A DOMICILIO ASERMAYOR
Ventajas: Primera visita gratuita. Servicio personalizado.
 Paseo María Agustín, 25 esc. 1ª -5B
 ZARAGOZA
Contacto: 636 47 08 73
 asermayor@gmail.com

TU MAYOR AMIGO
Ventajas: 5% Dto. en el precio de cualquier contratado por el titular Atención a Mayores en su entorno
 C/ Cortes de Aragón, 4 - 50005 ZARAGOZA
Contacto: 660504687
 www.tumayoramigo.com
 belen.sanchez@tumayoramigo.com

CENTROS DE DIA AMANECE
Ventajas: 10% Dto. en Centro de Día Rehabilitación.
 Dirección: Calle Marina Española, 10
 50006 ZARAGOZA
Contacto: 686 179 497
 amanecerehabilitacion@hotmail.com
 www.centrodeazaragoza.es

ARGUALAS, S.L.
Ventajas: 10% Dto. en tarifa de jornada completa.
 Dirección: Calle de Argualas, 14
 50012 ZARAGOZA
Contacto: 976566881/661858424
 centrodediaargualas@hotmail.com

EL PINAR
Ventajas: 10% Dto. en Tarifa completa
 C/ El Pinar, 7-9 - 50007 ZARAGOZA
Contacto: 976 256 077

FUNDACION REY ARDID:
Ventajas: 5% Dto. sobre tarifa.
 De acuerdo a cupo y disponibilidad
 No acumulable a otros descuentos.
 Dirección/Guillén de castro 2-4
 50018 ZARAGOZA
Contacto: 976740474
 fundacion@reyardid.org

MAYORES SONRISAS
Ventajas: 10% Dto. los primeros 3 meses.
 Calle Gertrudis Gómez de Avellaneda, 29
 50018 ZARAGOZA
Contacto: 976957602/679339578
 info@mayoressonrisa.com
 www.mayoressonrisa.com

NAZARET
Ventajas: 10% Dto. en cualquier turno.
 10% Dto. en transporte.
 Dirección: Avda. San Juan de la Peña, 181-
 local-, 50015 ZARAGOZA
Contacto: 657 937 497
 ferjulian@hotmail.com

S.E.D. ESTRELLA:
Ventajas: 5% Dto. en estancia sobre tarifa
 vigente durante un año.
 Avda. la Jota, 61, 50014 ZARAGOZA
Contacto: 976473241
 centrodediasdestrella@hotmail.com
 www.sedestrella.com

VITALIA /EXPERTOS EN MAYORES
Ventajas: 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
Contacto: 976957258
 direccion.zaragoza@vitalia.com.es
 www.vitalia.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 / info@happylegs.es

FLORES FLORISTERIA TIKOPLAX
 Actividad: Venta de planta y flor artificial
 desde 1995. **Ventajas:** 10% Dto. en compras
 superiores a 20.-€.

C/ San Vicente de Paúl, 20 - 50001
 ZARAGOZA
Contacto: 976 291 551 / 669 645 659
 tikoplaxirene@hotmail.com
 www.diseñosflorartificial.com

FUNERARIAS MEMORA Zaragoza
Ventajas: 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
Contacto: 976 59 13 13
 planificazionzaragoza@memora.es
 www.memora.es

POMPAS FUNEBRES 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
Contacto: 976 467 171
 raquelcatejon@pfsannicolas.es
 www.pompasfunebresannicolas.es

HERBORISTERIA HERBOLARIO LA SALUD
Ventajas: 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
Contacto: 976 299 176
 info@herboristerialasalud.com
 www.herboristerialasalud.com

LENCERIA ALEA LENCERIA
 Lencería, Corsetería, Ropa Interior
Ventajas: 10% Dto. No acumulable en
 Rebajas u otras ofertas
 Avda. Pablo Gargallo, nº 19
 50003 ZARAGOZA
Contacto: alealenceria@gmail.com -
 www.alealenceria-intimo.com

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

LIBRERÍA GENERAL, S.A.
Ventajas: 5% dto. compras superiores a 10€
 (no acumulable a otras ofertas)
 Pº Independencia, 22 - 50004 ZARAGOZA
Contacto: 976 22 44 83 -
 comercial@libreria-general.es
 www.libreria-general.es

MODA CANTONADA ATELIER
Ventajas: 10% dto. No acumulable a otras
 ofertas.
 C/ San Ignacio de Loyola, 11- 1º G
 50008 - ZARAGOZA
Contacto: 976 046 973
 atelier@cantonada.es www.cantonada.es

LATIDO VERDE
Ventajas: 10% dto. en artículos sin
 descuento o promoción
 C/ Royo, 20, local 2 - 50006 ZARAGOZA
Contacto: 876 287 008
 administracion@atodotrapo-zaragoza.es
 www.latidoverde.es

MÚSICA RESONANDO EN TI
 Actividad: Música y Musicoterapia
Ventajas: 10% Dto. en algunas actividades,
 (consultar) Matrícula gratuita
 Dirección: Centro Comercial Porches del
 Auditorium.
 Pza. Emperador Carlos V, nº 8
 50009 ZARAGOZA
Contacto: info@resonandoenti.es -
 www.resonandoenti.es

OCIO Y CULTURA FUNDACION EXCELENTIA
 Actividad: Difusión y Divulgación de la
 Música
Ventajas: 50% Dto. en localidades para sus
 conciertos ofrecidos en ZARAGOZA
 C/ Potosí, 10-bajo A - 28016 Madrid
Contacto: info@exelencia.com
 www.fundacionexelenti.org

ODONTOLOGIA CLINICA DENTAL AG
Ventajas: 21% Dto. en tratamientos
 Limpieza gratuita, seguro dental gratuito.
 Calle Cuarta Avenida, 23 - 50007 ZARAGOZA
Contacto: 976254096
 www.clinicadentalaf.com

direcciondental@gmail.com

CLINICA DENTAL AG
Ventajas: 21% Dto. en tratamientos
 Limpieza gratuita, seguro dental gratuito.
 Dirección: Calle de Jose Oto, 49
 50014 ZARAGOZA
Contacto: 976475543
 www.clinicadentalaf.com
 direcciondental@gmail.com

OPTICAS CENTRAL ÓPTICOS/OPTICA-OPTOMETRIA-GAFAS DE SOL:
Ventajas: 40% Dto. en todos los productos:
 Dirección: Calle Felipe Sanclemente, 6, 1B
 50001 Zaragoza
Contacto: 976210495
 central_opticos@hotmail.com
 www.centralopticos.es

OPTICA BRETON
Ventajas: 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
 optcabreton@gmail.com
 https://optica-breton-sa.negocio.site/

OPTICA CRISS
Ventajas: 20% Dto. Gafas graduadas
 (montura y lentes)
 15% Dto. Gafas de sol.
 10% Dto. Lentillas, lupas y ayuda baja visión
 Consultar selección lentes de la promoción.
 Dto. no acumulable a otras promociones.
 C/ Dr. Valcarres Ortiz, 7 50004 ZARAGOZA
Contacto: 976 238 995
 tienda@optiacriss.com
 www.optiacriss.com

OPTICAS M. BLASCO
Ventajas: 15% Dto. en gafas graduadas,
 monturas y cristales (excepto ofertas)
 10% dto. en audifonos digitales
 C/ Miguel Servet, 69 - 50003 ZARAGOZA
Contacto: 976 414 591
 Centro C. Independencia. Pº Independencia,
 24-26, local 57
 50004 ZARAGOZA. **Contacto:** 976 231 695
 mblasco@cnoo.es - www.opticasblasco.es

OPTICA MIRAMAR
Ventajas: 20% dto. en todos los artículos
 (excepto ofertas) y servicios de gabinete
 C/ La Concepción, 12, local izquierdo
Contacto: 976 592 818
 vistaliaoptcamiramar@gmail.com
 www.vistalia.es

OPTICA ETENO
Ventajas: 20% dto. en óptica.
 Revisión visual y auditiva completa, incluye
 Retinología.
 Avda. Buenos Aires, 20 - 50180 ZARAGOZA
OPTICA VISION
Ventajas: 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
Contacto:
 miguelgarciamcampos@hotmail.com
 www.opticavisionzaragoza.com

OPTICALIA EBRO SOBRARBE
Ventajas: 40% dto. sobre tarifas sin oferta
 C/ Sobrarbe, 21-23 - 50015 ZARAGOZA
Contacto: 976 521 515
 sobrarbe2123@hotmail.com

VISTAÓPTICA ACTUR
 Gafas progresivas desde 149€
 2x1 en lentes progresivas Varilux
Ventajas: 20% dto. en monturas y gafas de
 sol. C/ Indefonso Manuel Gil, nº 3
 50018 ZARAGOZA
Contacto: 976 510 018 info@vistaactur.com
 www.vistaactur.com

ZARAGOZA ÓPTICOS S.L.
Ventajas: 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
 (Esq. con Compromiso de Caspe)
 Avda. San José, 167
Contacto: 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 11

FARMACIA RUIZ POZA
Ventajas: 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 fr Ruiz@redfarma.org

PAPELERIA COPISTERIA- PAPELERIA ALCAINE
Ventajas: 10% dto. en material de oficina y
 escolar, papelería y regalos
 Excepto en copistería y fotocopias.
 C/ Ramón Campoamor, 20
 50010 ZARAGOZA
Contacto: 976 533 949
 deliciasalcaine@gmail.com

PASTELERIAS PASTELERÍA FANTOVA
Ventajas: 5% Dto. compras superiores a 50€
 C/ D. Jaime I, 21 - 50003 ZARAGOZA
Contacto: 976 298 524
 fantova@fantova.com - www.fantova.com

PODOLOGIA CLINICA PODOLÓGICA GALLART Y GONZALEZ
Ventajas: 30% Dto. en todos los servicios
 (tratamientos y exploraciones biomecánicas
 y radiológicas)
 C/ De la Morería, 4 (Pza. Salamero)
 50004 ZARAGOZA
Contacto: 976 056 057
 gallart.gonzalez@gmail.com
 www.zaragozapodologos.es

REFORMAS HOGAR + VIDA
 (Adecuación de viviendas)
 Atención Personalizada, valoración por
 Terapeuta Ocupacional.
Ventajas: 8% Dto en todos los servicios,
 Desplazamiento sin cargo, más...
 C/ Lasiera Purroy, 7 - 50007 ZARAGOZA
Contacto: 976 590 553
 administración@hogarmasvida.es
 www.hogarmasvida.es

MARVI
 Cocinas, baños, armarios y reformas
Ventajas: 5% dto. Acumulable a ofertas y
 promociones de la tienda. No acumulable a
 promociones de otros colectivos.
 C/ Santander, 1 - 50010 ZARAGOZA
Contacto: 976 467 920 correo@marvi.com
 www.marvi.com

REPARACION VEHÍCULOS TALLERES ALBI, S.C
Ventajas: 10% Dto. en mano de obra, salvo
 ofertas. Montajes neumáticos gratuito.
 C/ La Vía, 19 - 50009 ZARAGOZA
Contacto: 651 333 176 info@talleres-albi.es

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES Centro Residencial SANITAS Zaragoza
Ventajas: Dto. 100 euros/mes.
 Avda. Cataluña, nº 1 - 50015 ZARAGOZA
Contacto: 976 205 680
 atencionmayores@sanitas.es

Residencia Castellar (ARADE)
Ventajas: 10% Dto. en tarifa.
 C/ El Castellar, 33 - 50007 ZARAGOZA
Contacto: 976 272 055

Residencia Ibercaja Rey Ardid Juslibol-Zaragoza
Ventajas: 5% Dto. sobre tarifa.
 Camino Viejo de Alfocea, 8
 50191 - ZARAGOZA
Contacto: 976 506 786

Residencia ORPEA Zaragoza
Ventajas: 5% Dto.
 C/ San Juan de la Cruz, 22-50006 ZARAGOZA
Contacto: 976 550 055

Residencia Parque Dorado (ARADE)
Ventajas: 10% Dto.
 C/ Emilia Pardo Bazán, 24-26
 50018 ZARAGOZA
Contacto: 976 743 030 / 976 106 430
 agarces@parquedorado.com

Residencia Parque Dorado (ARADE)
Ventajas: 10% Dto.



C/ Arzobispo Morcillo, 36-50006 ZARAGOZA
Contacto: 976 743 030 / 976250 600
 agarces@parquedorado.com

Residencia Pirineos S.L (ARADE)

Servicio de orientación médica telefónica gratuita, (medicina general, Nutrición y Psicólogo) de lunes a viernes de 9:00 a 22:00
 C/ Calle Méndez Coarasa, 23
 50012 ZARAGOZA

Contacto: 976 754 132
 info@residenciapirineos.es

Residencia Torre del Ángel (ARADE)

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

Residencia Valles Altos Zaragoza (Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 5% Dto. sobre tarifa.
 C/ Valle de Bujaruelo, 3 - 50015 ZARAGOZA
Contacto: 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

Ventajas: 15% Dto. sobre el precio establecido. (9,5 €/mes)
 Dirección: C/ Madre Rafols, 2, oficina 8
 50004 Zaragoza

Contacto: 628663169
 www.socialandcare.com
 ibarraque@socialandcare.com

TINTORERÍA

TINTORERÍA D'ESTRENO

Ventajas: 10% dto. en todos los servicios de limpieza, excepto de alfombras y pieles.
 C/ San Juan de la Peña, 10 50015 ZARAGOZA

Contacto: 976 296 268
 info@tintoreriazaragoza.com
 www.tintoreriazaragoza.com

VIAJES

ANETO:

Ventajas: 7% Dto. en paquete vacacional 5% descuento ofertas. Descuentos no aplicables a tasas e impuestos.

Dirección: Avda. Goya, 23 5006 Zaragoza
Contacto: 976380011 vaneto@aneto.es

ZAPATERIAS

ALMACENES DAMBO

Ventajas: 10% Dto. Excepto Rebajas u ofertas. Dirección: c/ Rafael Alberti, 6
 50018 ZARAGOZA

JOVEN ZAPATERIAS

Ventajas: 10% dto.
 Direcciones: C/ José M^a Lacarra, 4
 50008 ZARAGOZA

Avda. de Madrid, 128 - ZARAGOZA
 C/ María Zambrano, 34 - 50018 ZARAGOZA

ZAPATOS BLANCA GASCON

Ventajas: 10% Dto. Excepto Rebajas u ofertas.

C/ Ramon y Cajal, 37 - 50004 ZARAGOZA
Contacto: 97621065/606388662
 carlosdambo66@gmail.com

ZARAGOZA PROVINCIA

ALHAMA DE ARAGÓN

HOTEL BALNEARIO ALHAMA DE ARAGÓN

Ventajas: 10% Dto. en técnicas termales sobre folleto. (No aplicable a descuentos especiales Inmerso). C/ San Roque, 1-6
 ALHAMA DE ARAGÓN (Zaragoza)
Contacto: 976 879 239
 reservas@hotelbalnearioalhamadearagon.com

ALFAMÉN

Residencia Beata María Pilar Izquierdo (ARADE)

Ventajas: 5% Dto. en el recibo de facturación mensual. Ctra. Calatorao, 81
 50461 ALFAMÉN

Contacto: 976 628 578
 fdsalfamen@gmail.com

BELCHITE

Residencia de BELCHITE (Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 5% Dto. sobre tarifa.
 Portal de la Villa - 50130 BELCHITE
Contacto: 976 839 112

BORJA

PASTELERÍA

PASTELERÍA JEYMAR

Ventajas: 10% Dto.
 Pza. del Olmo, nº 3 - 50540 BORJA
Contacto: 976 86 74 35
 pasteleriajeymar@hotmail.com

PELUQUERÍA POR LOS PELOS

Ventajas: 15% Dto. en el corte. Prolongación de Calle Mayor, s/n
 50540 BORJA
Contacto: 976 85 28 36 zardoya@line.es

CALATAYUD

PELETERIA MARIANO MINGOTES

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

Contacto: 976 882
 info@marianomingotes.es
 www.marjanomingotes.es

CARINENA

FERRERÍA - PINTURA DROGUERÍA

BLANCO FERRETERIA, S. L.

Ventajas: 10%. Excepto ofertas y promociones.
 C/ Mayor, 91 - 50400 CARINENA (Zaragoza)
Contacto: 976 62 00 56
 blanco@blancoferreteria.com

CASPE

Residencia Adolfo Suarez (ARADE)

Ventajas: 5% Dto. en el recibo de facturación mensual. C/ Sastago, s/n, 50700 CASPE
Contacto: 976 630 472 :
 fdcaspe@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, camas 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)

Ventajas: 5% Dto. en el recibo de facturación mensual.
 C/ Fueros de Aragón s/n, 50250 ILLUECA
Contacto: 976 548 118
 fdsaranda@gmail.com

JARABA

HOTEL BALNEARIO DE LA VIRGEN

Ventajas: 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)
Contacto: 976 848 220
 dir@balneariodelavirgen.es

LA ALMUNIA DE DOÑA GODINA

INFORMATICA-PAPELERÍA-TELEFONÍA
RESTIFER SOLUCIONES - DYNOS
LA ALMUNIA

Especialistas en reparación y configuración de móviles. Adaptación para personas mayores
Ventajas: 10% dto. en papelería, juguetes y regalos. 10% dto. en mano de obra configuración terminales móviles.
 C/ Tenor Flea, 23 local - 50100 LA ALMUNIA DE DOÑA GODINA (ZARAGOZA)
Contacto: 976 604 126 ncasao@restifer.es
 www.restifer.es

LA MUELA

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

MILLAN PINILLA, S.L.

Ventajas: 5% Dto. en Carnicería y Frutería
 C/ Mayor, 2 - 50196 LA MUELA (Zaragoza)
Contacto: 686 158 321

CARNICERÍA LOBEZ

Ventajas: 5% Dto. en compras.
 C/ Pza. Corazón de Jesús, 9

50196 LA MUELA
Contacto: 976 144 0 23
 raullobez@hotmail.com
 www.carnicerialoabez.es

ASESORÍAS

GPI Asesores

Ventajas: 30% Dto. en Renta.
 Avda. Ntra. Sra. La Sagrada, 2, local
 50196 LA MUELA

Contacto: 976 149 430 info@gpiasesores.es

DECORACIÓN

PINTURAS DAVID LAVIÑA, S.L.

Ventajas: 15% Dto. en pintura y trabajos realizados en vivienda.
 Urbanización Las Banqueras, 22
 50196 LA MUELA

Contacto: 646 361 158

ENSEÑANZA

ACADEMIA AGORA

Ventajas: Matrícula gratuita. 10% Dto. en cursos de informática, inglés, etc.
 C/ La Iglesia, 5 50196 LA MUELA
Contacto: 876 297 096
 agora.lamuella@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
Contacto: 665 451 943
 davidperezvecina@gmail.com
 www.equipaliasport.com

FERRERÍAS

FERRERÍA 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

Contacto: 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
Contacto: 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
Contacto: 616 493 602
 sanchezrgl@gmail.com

PELUQUERÍAS

PELUQUERÍA "A MI AIRE"

Ventajas: 15% de Dto. en todos los servicios.
 Pza. Hospital, 1 50196 LA MUELA (Zaragoza)
Contacto: 660 852 429
 scurtu1983@gmail.com

PELUQUERÍA "REFLEJOS"

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

PESCADERÍAS

PESCADERÍA ESCAMALETA

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

REPARACIÓN DE VEHICULOS

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
Contacto: 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
Contacto: 651 333 176 info@talleres-albi.es

VINOTECA

LA DESPENSA

Ventajas: 10% Dto. en todos sus artículos.
 C/ La Balsa, 71 50196 LA MUELA
Contacto: 655 457 562
 ladepensa71@gmail.com

MALÓN

Residencia LUZ DE MONCAYO (ARADE)

Ventajas: 10% Dto. matrimonios (habitación doble)
 5% Dto. individual (habitación doble).
 Barrio de las Cruces, 4, 50511 MALÓN
Contacto: 600 907 740
 miguel.martinez@luzdelmoncayo.com

OSERA DE EBRO

Residencia EL VERAL, S.L (ARADE)

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

PARACUELLOS DE JILOCA

BALNEARIO DE PARACUELLOS DE JILOCA
Ventajas: 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)
Contacto: 976 883 225
 reservas@balneariodeparacuellos.com

PINSEQUE

Residencias Los Maizales I y II (ARADE)

Ventajas: 10% Dto. sobre tarifa vigente.
 C/ Mario, 19 - 50298 PINSEQUE y
 C/ San Roque, 11 - 50298 PINSEQUE
 www.losmaizales.com
Contacto: 976 656 870
 losmaizales@losmaizales.com

REMOLINOS

Residencia REMOLINOS (ARADE)

Ventajas: 5% Dto. sobre tarifa oficial
 C/ Francisco de Goya, 11, 50637 REMOLINOS,
Contacto: 966 185 40 / 669 195 956
 residenciaremolinos@yahoo.es

SASTAGO

Residencia de SÁSTAGO (Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 5% Dto. sobre tarifa.
 Ramón y Cajal, s/n 50780 SASTAGO
Contacto: 976 172 134

UTEBO

ÓPTICA UTEBO

Ventajas: 20% dto. en óptica. Revisión visual y auditiva completa, incluye Retinografía
 Avda. Buenos Aires, 20 - 50180 ZARAGOZA

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

RENOVA

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

URREA DE JALÓN

Residencia LAS MIMOSAS (ARADE)

Ventajas: 10% Dto. sobre tarifa oficial
 C/ Domingo Masot, 10
 50290 URREA DE JALÓN
 www.grupolasmimosas.com
Contacto: 976 654 406 / 976 423 935
 sad@mimohogar.es

ZUERA

ÓPTICA 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
Contacto: 976 690 457
 tienda@opticacriiss.com
 www.opticacriiss.com

LA ACCESIBILIDAD AL ALCANCE DE TODOS

Sandra Abad Galdeano
Terapeuta ocupacional



Muchas veces, la incapacidad no está en uno mismo, sino en el entorno que nos rodea, pues esta se convierte en una barrera para el desempeño ocupacional.

ADAINE, asociación para el desarrollo y adaptación integral de los entornos, favorece la adaptación del entorno, la provisión de productos de apoyo y la supresión de barreras arquitectónicas.

Todo esto es gracias a la valoración y evaluación que se hace desde terapia ocupacional de manera exclusiva, adaptada y accesible a la necesidad de cada usuario en los diferentes campos que ADAINE trabaja:

- Entorno de la vivienda y sus barreras arquitectónicas.
- Entornos laborales.
- Accesibilidad urbanística (barrios, municipios, pueblos, ciudades, etc.).

FINES DE LA ASOCIACIÓN

1. Investigación de la influencia de las barreras arquitectónicas

sobre la persona con discapacidad.

2. Reeducación de las actividades de la vida diaria después de la adaptación de su entorno.
3. Investigación y desarrollo de nuevos sistemas técnicos para la adaptación de entornos.
4. Desarrollo de las labores de inclusión sociolaboral para personas con discapacidad o vulnerabilidad social.
5. Favorecer económicamente a las personas mediante acuerdos de colaboración con diferentes empresas.
6. Estudio de las interacciones entre la persona, los sistemas y el entorno.

ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN

- Acuerdos de colaboración con diferentes entidades públicas y privadas con fines de inclusión social.
- I+D+I en diferentes entidades formativas, fabricantes y empresas del sector correspondiente.
- Valoración y evaluación específica de terapia ocupacional a la persona, los sistemas, y el entorno.

no.

- Estudio de las barreras arquitectónicas sobre la persona con discapacidad.
- Reeducación de las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria en el entorno adaptado.
- Bonificación de servicios recibidos, alquiler o de recompra de sistemas instalados.

¿A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ASOCIACIÓN?

A cualquier persona que, desde el nacimiento, quiere facilitar su vida y aumentar su independencia y la de sus cuidadores. Consiguiendo así, una mayor participación social y seguridad tanto en el hogar como en el urbanismo:

- Personas mayores
- Personas enviadas a tratamiento domiciliario
- Personas con enfermedades crónicas, autoinmunes, genéticas, degenerativas...
- Personas con discapacidad física/cognitiva/sensorial/social...

Diseñamos todos los espacios pensando en la persona que realmente lo utiliza y su entorno

ARADE

ASOCIACIÓN ARAGONESA PARA LA DEPENDENCIA

Visite nuestra página
www.aradeasociacion.com

Garantía de un servicio de Calidad



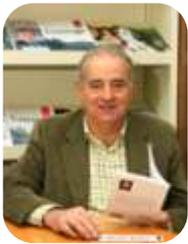
"La unión nos hace
más fuertes y nos
ayuda a mejorar"

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**



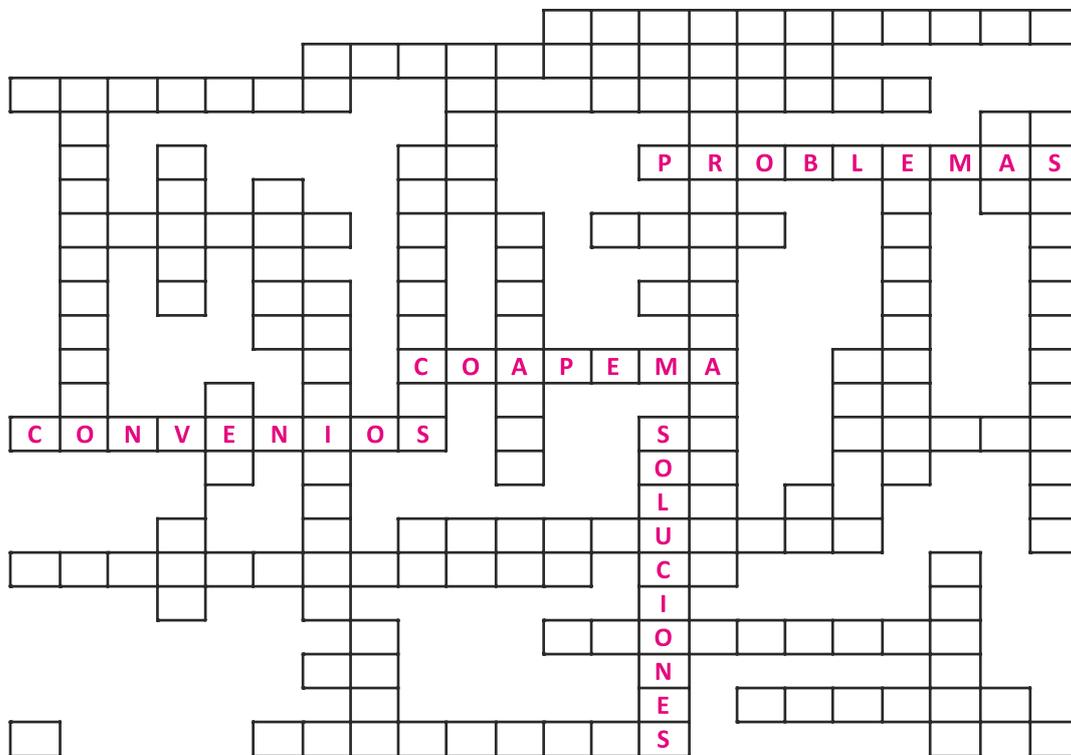
Por un envejecimiento activo

Mash

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

SOPA DE LETRAS

DESDE COAPEMA SE INTENTA BUSCAR SOLUCIONES PRÁCTICAS PARA LOS PROBLEMAS MAS HABITUALES DE LOS MAYORES
PROGRAMAS INFORMATIVOS EDUCATIVOS Y JURÍDICOS
ASESORAMIENTO SOCIAL, SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL
JORNADAS SOBRE BUEN TRATO,
DIGNIFICAR LA IMAGEN DEL MAYOR, AUSPICIANDO CONVENIOS Y PROMOCIONES



A) COLOCA LOS SIGNOS MATEMÁTICOS ENTRE LOS NÚMEROS, PARA QUE LA OPERACIÓN SEA CORRECTA

$2 \ 5 \ 6 \ 10 = 3$

$2 \ 5 \ 6 \ 10 = 6$

$2 \ 5 \ 6 \ 10 = 10$

$2 \ 5 \ 6 \ 10 = 11$

$2 \ 5 \ 6 \ 10 = 14$

$2 \ 5 \ 6 \ 10 = 26$

B) CON LOS MISMOS NÚMEROS 2 5 6 y 10, COLOCA LOS SIGNOS PARA QUE LA OPERACIÓN SEA CORRECTA

$-- \ -- \ -- \ -- = 1$

$-- \ -- \ --- \ -- = 5$

$-- \ -- \ -- \ --- = 6$

$-- \ -- \ -- \ -- \ - = 7$

$-- \ -- \ --- \ -- = 9$

$-- \ -- \ -- \ -- = 11$

Los buenos momentos con mi nieto Víctor

Mi nieto Víctor tiene miedo de los ruidos domésticos. Teme que los ocasionen algún ser extraño, que su imaginación, todavía, no concreta. A veces, me ha asaltado la misma duda que a él. Mi casa es ruidosa: los muebles crujen a diario; se lamentan como seres vivos y tengo que hacer esfuerzos para no creer en fantasmas. Continuamente tengo que convencerme, y convencer al niño, que son cosas de la madera, producidas por los cambios de temperatura o vibraciones extrañas que no acierto a comprender, pero lémmes no creo. Hubo un tiempo en el que mi hogar, un décimo piso, se cimbreaba como un junco, un vaivén periódico, que acabó haciéndonos gracia a toda la familia, que la sufríamos a menudo. Aunque, a veces, llegamos a pensar que el piso tenía algo raro. Curiosamente, todo acaba cuando construyeron un bloque de pisos pegado al nuestro. Ahora lo echamos de menos.

Me gusta compartir los fines de semana con mi nieto Víctor. Debo decir que no soy fan de los niños pequeños, pero esta criatura me entusiasma por su ingenuidad de persona mayor. La noche del sábado al domingo pude disfrutar de sus miedos de niño y de sus sentencias de sabio chino.

Volvimos a tener los ruidos domésticos que desprenden las maderas de mis muebles; entre crack y rack, sonido metálico de los radiadores calefactores y murmullos acústicos de las tuberías, tuve que intentar convencerlo de la inexistencia de fantasmas den-

tro del hogar. Cuando mi perseverante paciencia no pudo más, opté por darle la razón y compartir sus miedos. Iniciamos una exhaustiva búsqueda del fantasma por toda la casa. Localicé al duende escondido entre las faldas de una pequeña mesa camilla e inmediatamente llamé entre susurros a Víctor, para que se acercara y observar a tan escurridizo espectro. Cuando Víctor estaba a punto de mirar debajo de la mesa, un crack se oyó en otra parte de la casa en dirección de un armario y exclamé: ¡Ya se marchó! ¡Qué lástima, Víctor! Sus ojos se abrieron como dos lunas llenas y su rostro resplandeció con infantil asombro. Se abalanzó sobre mí con el ímpetu de un ciclón.



- Pero ¡Lo has visto, lo has visto, Yayo? ¡Cómo era?

Problema (a ver como salgo de esta) - Casi no he podido verlo, creo que era un poco gris, así como una nube rara.

- Se marchó hacia el armario, ¡corre, corre yayo!

Corriendo hasta el armario. Agachado para ver si se había escondido debajo del mueble, con mis rodillas a punto de partirse y con la imposibilidad de levantarme con premura, el fantasma huyó a otro ruido, esta vez más lejos que la anterior. Después de buscar por todos los ruidos de la casa, agotados los dos, aproveché el rumor del agua de una cañería para decirle a mi nieto que, posiblemente, se había escapado por las tuberías.

Por fin conseguí meterlo en la cama no sin antes contestar a un sinfín de preguntas:

- ¿Será un fantasma malo, yayo?

- No creo, más bien parece tímido.

- ¿Qué es tímido?

- Que se ha asustado, vaya.

- oye yayo ¿por qué no le ponemos un nombre y lo llamamos?

- Vale, lo llamaremos dulces sueños.

Casi sin habla, me dijo en un susurro: "le llamaremos Guille"... Y se durmió.

Cuando ya creía que todo respiraba paz a mi alrededor, y mi ser empezaba a sucumbir al sueño reparador, noté a los pies de mi cama un suave roce de manos infantiles y un pequeño susurro casi inaudible: "¡yayo, yayo!, "Guille" está moviendo la cama.

¿Cómo le explico a un niño que son causas naturales y no fantasmas? ¿Estaré equivocado y su existencia es cierta?

Eloy López Gurría
Socio de AMUEZ



SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA A PERSONAS MAYORES

RECUERDA ...

900 25 26 26

... tu tranquilidad es nuestra meta

Atención inmediata • Información • Apoyo emocional

365 días al año • Servicio gratuito



CAPITULO VII

Garantías jurisdiccionales

Artículo 37. Tutela judicial.

El derecho de asociación será tutelado por los procedimientos especiales para la protección de los derechos fundamentales de la persona, y en su caso al Tribunal Constitucional.

Artículo 38. Suspensión y disolución judicial.

Salvo en los supuestos de suspensión voluntaria, las asociaciones solo podrán ser disueltas por **resolución motivada** (explicación de causas y motivos) por la autoridad judicial competente y únicamente en los supuestos de **asociación ilícita** de acuerdo con las leyes penales o que se declare nula o disuelta según la ley civil.

Se podrá suspender provisionalmente la asociación hasta que se dicte sentencia.

Artículo 39. Orden jurisdiccional contencioso-administrativo.

Será el competente para resolver todas las cuestiones que se susciten en los **procedimientos administrativos**.

Artículo 40. Orden jurisdiccional civil

Será el competente de las cuestiones derivadas del **tráfico jurídico privado** de las asociaciones, y de su funcionamiento interno.

Podrán ser impugnados los acuerdos y actuaciones de las asociaciones por cualquier asociado o persona que considere que están siendo contrarias al ordenamiento jurídico.

Podrán ser impugnados los acuerdos y actuaciones contrarias a los Estatutos por cualquier asociado dentro del plazo de **cuarenta días** a partir de la fecha de adopción de los mismos

Artículo 41. Comunicaciones.

Los Jueces y Tribunales ordenarán la inclusión en los Registros de Asociaciones de las resoluciones que determinen: inscripción, suspensión o disolución, modificación de Estatutos, cierre de establecimientos u otros.

CAPÍTULO VIII

Consejos Sectoriales de Asociaciones.

Artículo 42. Consejos Sectoriales de Asociaciones.

Con el fin de asegurar la colaboración entre las Administraciones públicas y las asociaciones, se podrán constituir **Consejos Sectoriales de Asociaciones**, como **órganos de consulta, información y asesoramiento** en ámbitos concretos de actuación.

Su creación se determinará reglamentariamente así como su composición, competencia, régimen de funcionamiento y adscripción administrativa.

DESTACABLES

Disposición transitoria primera.

Las asociaciones inscritas con anterioridad a la entrada en vigor de la presente Ley conservarán su personalidad jurídica y la plenitud de su capacidad, pero deberán en el plazo de dos años adaptar sus Estatutos, declarar que se encuentran en pleno funcionamiento, notificar su domicilio social, los componentes de los órganos de gobierno y representación y su fecha de elección o designación.

Disposición derogatoria única.

Se deroga la **Ley 191/1964 de 24 de diciembre**, reguladora de las asociaciones y las disposiciones que se opongan a la presente Ley.

Disposición final cuarta.

La presente Ley Orgánica entró en vigor a los dos meses de su publicación en el "Boletín Oficial del Estado".

Más información

B.O.E. núm.73 de 26 de marzo de 2002

Consejo Aragonés de las Personas Mayores



Franco y López, 4 - 50005 ZARAGOZA
Tel. 976 43 46 06 - Móvil 618 91 05 84

Contacta a través de:



www.coapema.es



info@coapema.es



Coapema

Ver doble (*Diplopía*)

Dr. Francisco Morales Asín
Neurólogo



Cuando a una persona le acontece tener la sensación subjetiva de ver doble, en Medicina se dice que sufre una diplopía.

Hay diplopías que ocurren mirando con un solo ojo, a las cual se les nomina diplopías monoculares, mientras que aquellas que suceden cuando se mira con ambos ojos son las diplopías binoculares.

En ocasiones el paciente lo describe como visión turbia, no como ver doble cuando ello sea sospecha de diplopía se le pedirá al sufriente que cierre un ojo, la mayoría de las veces desaparecerá la visión turbia al cerrar uno de los ojos, ello será compatible con diplopía binocular.

La diplopía monocular suele ocurrir por problemas del propio ojo, y ello suele ser un estudio para el especialista oftalmólogo, ya que lo pueden motivar alteraciones en la retina (membranas epirretinianas, subluxación de cristalino, cataratas, cuerpos extraños intraoculares, así como enfermedades de la córnea.

Las diplopías binoculares, son motivadas por aquellas enfermedades que dan lugar a una desalineación de los ojos, cual son los estrabismos, (la bizquera) descompensados, producidos por diversas causas que se deben estudiar como son: lesiones intraorbitarias inflamatorias o tumorales, que desplazan el globo ocular; en este caso puede haber desviación o protusión del ojo (exoftalmos), una enfermedad que configura cansancio muscular como es la miastenia, otros tipos de miopatías, cual es la motivada por enfermedad tiroidea, lesiones de los nervios oculomotores o en sus núcleos del troncoencéfalo, incluso alteración específica en los propios músculos extrínsecos oculares.

La causa más frecuente es la parálisis de los nervios oculomotores, aisladas o combinadas, se trata de uno de los diagnósticos neurológicos más comunes.

Los nervios que comandan los movimientos oculares, de forma coordinada para que los ojos fijen su punto de mira concentrado en una determinada meta visual, son: el III nervio craneal o nervio oculomotor, el IV nervio craneal, y el VI nervio craneal.

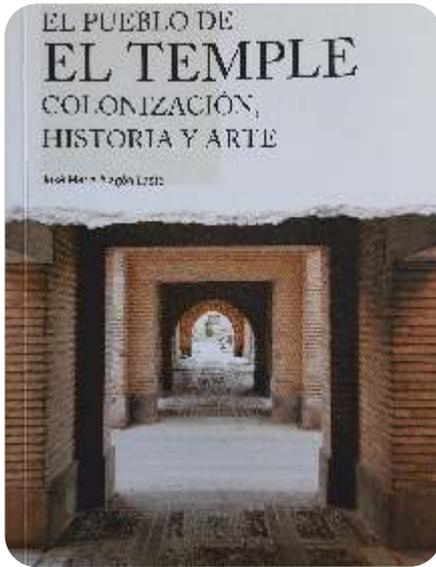
El III nervio craneal o nervio oculomotor, inerva (o comanda o activa) en los siguientes músculos: recto superior, oblicuo menor, recto inferior, recto interno, elevador del párpado y lleva fibras parasimpáticas que contraen el esfínter del iris. Su lesión produce diplopía en casi todas las direcciones de la mirada binocular, el ojo está cerrado, ya que el elevador del párpado no funciona, evidentemente la diplopía se pone de manifiesto, cuando se levanta el párpado, con el dedo de quien está haciendo la exploración, entonces se observa la dilatación de la pupila, así como que el ojo está desviado hacia afuera, por tracción del recto externo. El IV nervio craneal comanda el músculo oblicuo superior, produce una diplopía vertical que empeora mirando hacia abajo. El sexto par o nervio craneal produce diplopía horizontal pues afecta al músculo recto externo encargado de llevar al ojo hacia el lado externo de la órbita, la diplopía o ver doble empeora cuanto más lejos se mira.

Hay distintas causas que pueden producir estas afecciones, como traumatismos, isquemias (trastornos circulatorios) de los nervios, meningitis, procesos compresivos como: aneurismas (dilatación arterial) o tumores, parálisis agudas y aisladas. Parálisis combinadas cual son el síndrome de Tolosa – Hunt y el síndrome de Miller – Fisher´

Hay también parálisis internucleares que suceden por alteraciones de sus conexiones por lesiones troncoencefálicas.

El tratamiento dependerá de la causa. Por ello debe consultarse con un oftalmólogo o un neurólogo.

EL PUEBLO DE EL TEMPLE: COLONIZACIÓN, HISTORIA Y ARTE



El autor: José María Alagón Laste es licenciado en Historia del Arte por la Universidad de Zaragoza. Apasionado investigador del arte aragonés contemporáneo y gran estudioso de los pueblos de colonización de Aragón. Nieto de colonos, ha conocido y estado en contacto con este fenómeno

económico, social y, por supuesto, cultural y artístico, que se produjo a mitad del siglo veinte en plena dictadura franquista.

Dice el autor, que la misión del libro “es analizar y valorar la labor desarrollada por el Instituto Nacional de Colonización en la provincia de Huesca”. Toma como ejemplo el pueblo de El Temple, situado en el término municipal de Gurrea de Gállego, en los llamados “Llanos de la Violada”, ya que fue el primer núcleo de población que se construyó en esa provincia. Esta área estaba incluida en el inconcluso Plan de Riegos del Alto Aragón, de comienzos del siglo XX. Se acerca a dicha valoración a través del estudio de su urbanismo y arquitectura. Considerando los elementos arquitectónicos, también, como una forma de expresión del arte.

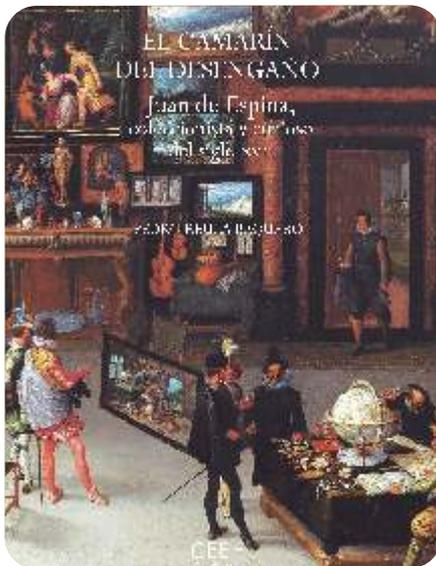
La apuesta del franquismo por desarrollar los regadíos en el campo español trajo consigo la creación de una serie de nuevos asentamientos urbanos con unas características comunes y un desarrollo urbanístico afín,

y fue el arquitecto zaragozano José Borobio Ojeda (1907-1984) el encargado de llevarlos a cabo; celebre arquitecto que junto a su hermano Regino realizó innumerables obras, entre ellas la antigua Feria de Muestras de Zaragoza.

El libro estudia la forma en que se proyectaron estos pueblos de colonización en la primera etapa de su implantación y concretamente las distintas fases de su desarrollo en el pueblo de El Temple.

Estamos ante un libro que nos muestra una parte de nuestra historia sintetizada en la estructura de un pueblo que condicionó una forma de vida social, cultural y económica de unos habitantes de diversas procedencias. Un completo y apasionante estudio, con una extraordinaria documentación gráfica, sobre el desarrollo de una forma de convivencia alrededor de un modelo arquitectónico nuevo, pero con una personalidad propia, que cambió la fisonomía de una zona concreta de nuestra tierra.

EL CAMARÍN DEL DESENGAÑO



Juan de Espina Velasco, coleccionista y curioso del siglo XVII.

El 16 de mayo pasado se presentó en el Palacio de los Condes de Sástago el libro “El camarín del desengaño. Juan de Espina Velasco, co-

leccionista y curioso”, escrito por D. Pedro Reula Baquero, amigo y colaborador de COAPEMA.

D. Pedro Reula Baquero es doctor en Historia del Arte por la Universidad de Zaragoza, articulista de varias revistas musicales y profesor de Viola da Gamba en el CIEM. Es, además, miembro del conjunto “Los músicos de Su Alteza”; especialista en la música de los siglos XVII y XVIII y en la recuperación del Patrimonio musical español

Estuvo acompañado por los profesores: D. Luis Antonio González Martín (CSIC) y Juan Carlos Lozano López (Universidad de Zaragoza), quienes coincidieron en el talante investigador del autor, recalando las coincidencias con el personaje Juan de Espina Velasco, en cuanto a las inquietudes investigadoras y curiosidad

por el conocimiento.

D. Pedro Reula Baquero hizo un repaso histórico sobre el entorno de Juan de Espina y sobre su afán coleccionista además de repasar su controvertida y polifacética vida de nigromante, músico y matemático: en su época fue tachado de extravagante y loco, aunque, en realidad, simplemente fue curioso y virtuoso; buscador de la verdad a través del conocimiento.



LA FILOSOFÍA Y SUS DILEMAS

Luis Picó Landivar
Club de Lectores del
Hogar IASS - Boterón



PENSADOR HELENISTA

La Filosofía tiene su origen en el hombre, este, al reflexionar empezó a cuestionarse todo lo que le rodeaba y sucedía, por ello, desde sus principios ha tenido el deseo innato por el conocimiento de las cosas, pero la historia de la Filosofía, está clara, según algunos estudiosos tuvo sus inicios en Oriente y desde Babilonia y Egipto, los griegos y Heráclito de Éfeso 550-480 a.C. con el grupo de Mileto difundieron los pensamientos racionales en las aulas alejandrinas. Hay estudiosos de aquella época, que ante el asombro de los temas o mensajes que surgían en los foros se determinó profundizar en ellos, por las ideas extrañas o desconocidas que se planteaban, de alguna forma así surgió lo que hoy conocemos como filosofía.

Los temas de debate que, en la época de la influencia Oriental, el pueblo, en parte, ya rechazaba por lo que percibían era sobrenatural, aprovecharon, en el siglo VI a.C., algunos participantes para racionalizar las ideas y eliminar los mitos con la madurez filosófica de Sócrates y con la colaboración de Platón en gran parte seguidor de sus ideas y pensamientos que transmitió; después con Aristóteles fue la base del pensamiento determinante de occidente.

Con los primeros descubrimientos astronómicos, la Filosofía se ve impulsada por ellos, y entonces la humanidad toma conciencia de su pequeñez y fragilidad, ambos conceptos de alguna forma explican la astrología y la filosofía

que en el transcurso de los años será estudiada y analizada por la influencia que ejerce sobre los humanos. Aquí nos aparecen numerosos dilemas.

Si según los griegos la Filosofía es (Filos) Amor y (Sofía) es Sabiduría, es decir Amor a la Sabiduría, las personas que reflexionan y razonan con lógica acertaran probablemente en sus decisiones, puede decirse que esta es una forma simple de filosofar.

Resumiendo: Filosofar sobre los actos y pensamientos humanos es investigar sobre lo íntimo de la conducta del hombre con carácter general y así nos surgen numerosos dilemas con implicaciones en las numerosas variantes que componen los temas filosóficos en general.

En el transcurso de los siglos son numerosos los filósofos que han aportado visiones sobre la interpretación de los pensamientos filosóficos desde posiciones a veces muy enfrentadas, pero el tema no tiene fin, por ello al lector interesado, le aconsejo algunos autores de diferentes épocas empezando por algunos de los escritos de Sócrates o su trasmisor Platón y continúe con San Agustín y siga con otros más actuales, algunos españoles como Ortega y Gasset, Jose Luis Aranguren y finalice con Bertrand Rusell, ingles nacido en 1872 y fallecido en 1970, matemático y filósofo de gran clarividencia y muy influyente en el siglo XX, lean Vds. por ejemplo:

Sus diez mandamientos o las frases de las cuales transcribo algunas de ellas, *“Me opongo a toda superstición, venga de donde venga”, “Los científicos se esfuerzan por hacer posible lo imposible, los políticos por hacer lo posible imposible”.*

la almunia (zaragoza)

35

€/m²

SUELO INDUSTRIAL URBANIZADO

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

ÚLTIMOS 45.000 m²
• Fachada A-2

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

Promoción Logística e Industrial
Gestión y Desarrollo Inmobiliario

EXPOCITY

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

CONVERSACIONES CON: D. ORLANDO ECHARRI SAÉNZ DE SANTA MARÍA



Conversamos, en esta ocasión, con uno de nuestros mayores que disfrutó, en sus años mozos, de una excitante vida como gimnasta, equilibrista, acróbata exitoso y trapeicista. Gran aficionado a la hípica, domador de caballos de salto, dueño de una cuadra con caballos que le reportaron cuantiosos premios, y experto gourmet, después. Trabajador incansable, siempre.

Nació en Logroño, cuyo padre, militar de alta graduación ejercía sus servicios como teniente coronel de artillería. Con cuatro años marchó a Calatayud pues su padre fue destinado a esa ciudad. Estudió en los Hermanos Maristas de Calatayud hasta los once años. Nuevo traslado de su familia a Zaragoza y entra a estudiar en el colegio de la Salle Gran vía. Es en este colegio donde empieza a sentir gran afición por los ejercicios físicos, sobre todo lo relacionado con ejercicios sobre aparatos: paralelas, potro, etc., consiguiendo varios campeonatos y reconocimiento a nivel nacional en estas modalidades. Allí desde sus comienzos encuentra a dos muchachos, que serán sus mejores amigos y compañeros de acrobacias, formando más tarde el trío “Los Superman” muy conocidos en el mundillo circense y de la farándula, durante los seis años que actuaron juntos.

¿Cuéntenos cómo fue el proceso para llegar a tener esa gran afición y posterior dedicación a la acrobacia?

Empecé como todos los niños del colegio La Salle asistiendo a las clases obligatorias de gimnasia y me di cuenta que todo lo que fuera saltar, subir por la so-

ga, barra fija y paralelas me gustaba y tenía aptitudes para desarrollar esos ejercicios. Tuve la suerte de hacer amistad con otros dos compañeros que vivían con gran pasión la misma afición que yo. Empezamos entrenando en el colegio y nos inscribimos en la Federación Aragonesa de gimnasia, donde conocimos a Joaquín Blume, un gimnasta olímpico muy querido entonces, que nos dio clase e instrucciones para mejorar nuestros ejercicios. Poco a poco fuimos derivando hacia el equilibrismo y la acrobacia, siempre los tres juntos: Eumenio García de Marco, Elías Robles Azala y yo.

¿Les costó mucho trabajo llegar a dominar este difícil e interesante arte?

Tuvimos que trabajar duro y entrenar mucho con muy pocos medios (entrenábamos en el río Huerva junto al puente de la Gran vía, en condiciones más bien precarias), pero teníamos mucha afición.

¿Cómo cambiaron la gimnasia federada por las atracciones de circo?

Con nuestros ejercicios de acrobacia recorrimos todos los pueblos de Aragón siempre con la federación de Gimnasia, y un día se presentó un representante artístico y nos preguntó “¿Cuánto dinero ganáis con vuestras actuaciones?”, y como nosotros casi no ganábamos nada, nos animó a que actuáramos en fiestas y eventos, pero contratados y con emolumentos, de ninguna manera pequeños; así actuamos como “Los Superman” en la Base Americana, sala Oasis, circo Price y el circo italiano y en innumerables fiestas de los pueblos. Tuve la ocasión de conocer y tratar de tú a tú a los artistas más famosos de entonces: hermanos Tonnetti, Pinito del Oro y hasta la misma Mari Sampere.

Fueron años muy interesantes, pero como nada es perfecto, en mi caso esta actividad no gustaba a mi conservadora familia; mis dos hermanos: uno médico cardiólogo célebre aquí en Zaragoza y el otro un matemático y físico nuclear, importante a nivel mundial, no encajaba con otro hermano artista de circo, por así decirlo. A los 23 años después de que las insistencias de mi madre se hicieran insoportables, tuve que tomar la decisión de retirarme y cambiar a un trabajo más tradicional.





¿Le costó mucho trabajo dejar esta actividad?

Sí, la verdad que fue una decisión dura y difícil, pues ese tipo de vida me gustaba mucho, pero fui consciente de que no iba a poder seguir así muchos años y siguiendo los ruegos de mi madre, con lágrimas en los ojos, lo deje.

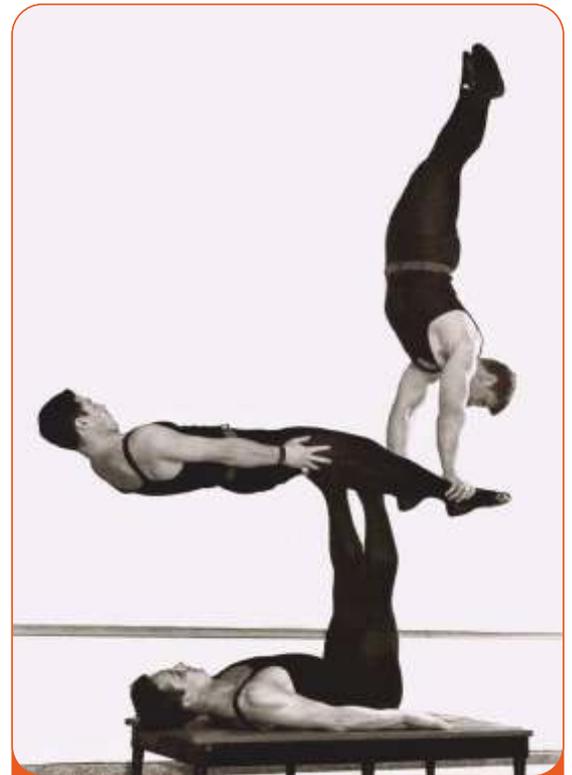
¿Qué trabajos ejerció a partir de entonces?

Primero fui representante de farmacia y más tarde entré a trabajar como ejecutivo en la multinacional Nestlé, desarrollando con gran éxito mi trayectoria profesional como así lo atestiguan las menciones extraordinarias por parte de la empresa.

Cómo persona inquieta ¿Ha realizado otras actividades interesantes?

Sí, soy aficionado a la hípica y me considero buen jinete. Cuando dejé la gimnasia me dediqué a la doma de caballos para salto, con lo que he conseguido varios premios. Amo a los caballos. Tuve un accidente de coche gravísimo y el caballo me ayudó como terapia para rehacer con normalidad mi actividad.

COAPEMA, agradece su presencia con nosotros. Han sido unos momentos muy agradables poder conversar con D. Orlando Echarri. Una persona amable, con una experiencia de mundo envidiable, que ha tenido acceso a una estilo de vida reservada para unos pocos. Colaborador cuando se le necesita. Hombre inquieto, que sigue siendo deportista activo y, porque no decirlo, gran gourmet, que es feliz y ama la vida por encima de todo.



Uno de los complicados ejercicios realizados por el grupo "Los Superman"

Evitemos la soledad de nuestros mayores a través de los Centros de Día, en los que mediante profesionales especializados y con las instalaciones adecuadas, ralentizaremos el envejecimiento físico, mental y emocional; estarán atendidos en la alimentación, aseo, administración de medicamentos... Y evitaremos el aislamiento a través de la convivencia entre personas. Todo ello sin perder sus vínculos con el hogar y el entorno en el que viven.

Centro de día NAZARET

Tel. 657 937 497



- Experiencia 24 AÑOS en el cuidado de personas mayores
- Trato FAMILIAR
- Horarios estancia a elegir
- Terapia Ocupacional
- Fisioterapeuta
- Tratamientos personalizados



PRECIOS ECONÓMICOS Y TRANSPORTE OPCIONAL



San Juan de la Peña, 181 (Antigua iglesia Nazaret) - 50015 ZARAGOZA

¡¡¡MEJORES PRECIOS PRIMERAS PLAZAS!!!





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



RUTA DE LOS MONTES UNIVERSALES

La comarca de la Sierra de Albarracín esconde paisajes impresionantes surgidos de una difícil orografía, que se articulan en torno a un variado conjunto de barrancos, cañones, peñas, valles y extensos bosques. Este hermoso espacio natural fue la cuna de primitivas comunidades prehistóricas, que expresaron de manera gráfica sus modos de vida en importantes muestras de arte rupestre, cuyos restos, agrupados en el conjunto de Abrigos de Arte Rupestre de estilo Levantino del Arco Mediterráneo, han sido declarados Patrimonio de la Humanidad, conformando el Parque Cultural de Albarracín. También, en sus municipios podemos descubrir las huellas que el Imperio romano dejó a su paso por la comarca.

DETALLES DE INTERÉS

Distancia: 140 km

Tiempo estimado sin paradas: 2 h 48 min

Etapas recomendadas: 2-3

RUTAS RECOMENDADAS

1.- Peracense-Griegos-Villar del Cobo

2.- Villar del Cobo-Albarracín

3.- Albarracín-Pinares de Rodeno-Gea de Albarracín

SALIDA.- Este recorrido comienza en Peracense, un municipio perteneciente a la Comarca del Jiloca, al noroeste de la provincia de Teruel, comunidad autónoma de Aragón, a 52 km de Teruel y a 150 km de Zaragoza. Está señalizado en la autovía y en las carreteras nacionales, autonómicas y comarcales. **PUNTO 1.-** Sal de Peracense por la calle iglesia sigue la carretera durante 5,6 km para llegar a Ródenas. En este tramo pasarás por el magnífico Castillo de Peracense. **PUNTO 2.-** Sal de Ródenas por la calle Eras Arriba, dirección Sur y conduce 10,1 km hasta llegar a Pozondón. **PUNTO 3.-** Toma la calle Fuente para salir de Pozondón y continúa hacia el Oeste. Recorre 13,1 km para llegar a Bronchales. **PUNTO 4.-** Sal de Bronchales hacia el Norte. Conduce 1,4 km hasta que llegues a una intersección y gira a la izquierda para incorporarte a la A-1511. Conduce hasta llegar a Orihuela del Tremedal. El



tramo son 9,2 km. **PUNTO 5.-** Sal de Orihuela del Tremedal por la carretera de Albarracín hacia el Sur y continúa durante 5,2 km e incorpórate girando a la derecha, dirección Griegos. Continúa hasta Griegos. **PUNTO 6.-** Sal de Griegos y desvíate a la izquierda siguiendo la carretera pegada al río Búcar y río Griegos para llegar a Villar del Cobo. Este tramo consta de 5,9 km. **PUNTO 7.-** Sal de Villar del Cobo continuando la carretera de la que venías y gira a la derecha para coger el desvío de Frías de Albarracín y entrar en la inmensidad de esta Sierra. Son 13,7 km de tramo. **PUNTO 8.-** Toma hacia el Este durante 10,7 km para llegar al Nacimiento del río Tajo. **PUNTO 9.-** Para ir a Colomarde vuelve de nuevo a Frías de Albarracín y continúa al Noroeste hasta llegar a Calomarde. Son 17,5 km en total. **PUNTO 10.-** Continúa tal como ibas hasta llegar a Royuela, son 8 km. **PUNTO 11.-** Sal de Royuela hacia el Norte hasta poder girar a la derecha para llegar a Albarracín. Son 10,6 km. **PUNTO 12.-** Sal de Albarracín por la calle Llano del Arrabal y continúa el camino hasta los Pinares de Ródeno. Son 7,3 km. **FIN DE RUTA.-** Continúa el camino hacia el Sur y al llegar a un cruce toma el camino más a la izquierda que lleva hacia el Norte para llegar a Gea de Albarracín. Son 13,5 km. Aquí finaliza esta ruta que te dejará muy cerca de Teruel (a 24 km), parada de la Ruta Reyes de Aragón.

DESMINTIENDO MITOS: LA FRUTA ENGORDA

Mónica Herrero Martínez
Nutricionista



Estamos en la mejor época para comer fruta: el verano; tenemos gran cantidad de variedades para poder disfrutar de este delicioso alimento.

Pero ¿es cierto que la fruta engorda?

La fruta es uno de los alimentos fundamentales en nuestra alimentación, contiene una buena proporción de agua, nos hidrata, también contiene una buena proporción de fibra, importante para el tránsito intestinal, y una cantidad importante de vitaminas y minerales:

Principalmente, contienen, vitamina C: los kiwis, fresas y frambuesas; los cítricos, son los que mayor cantidad tienen, pero las demás también.

La vitamina C tiene un alto poder antioxidante, con lo que se convierte en protectora de los tejidos y células de nuestro organismo.

También hay contenidos variables de vitaminas A, E y del grupo B.

Contienen betacarotenos, poderoso antiinflamatorio que nos protegen las mucosas y la piel.

Las sales minerales, ayudan a regular el equilibrio mineral del organismo.

Contienen potasio, magnesio, y al-

gunas frutas calcio.

EL aporte de calorías procede de los hidratos de carbono, entre una fruta y otra puede haber diferencias de porcentaje.

Pero no se trata de pensar en las calorías que contienen, sino de que cuando comemos fruta, no estamos consumiendo otros tipos de alimentos, que son más insanos, como: bollerías, pasteles, dulces, que contienen grasas saturadas, y azúcares simples; el consumo excesivo de este tipo de alimentos, hace que se tenga más riesgo, de obesidad, diabetes, tensión arterial, colesterol...

Podemos decir que, aunque en las frutas su principal fuente calórica es el azúcar, en concreto la fructosa, al contener buena parte de agua y de fibra, no es tan elevada la cantidad de fructosa, y al llevar fibra, parte de esta fructosa no se va a absorber, por eso los diabéticos pueden comerla sin problema siempre en cantidades moderadas.

100 gramos de sandía nos aporta 30kcal, en cambio 100gr de plátano nos aporta 90kcal.



Existen diferencias, pero la fruta más calórica es el coco que tiene unas 350Kcal, por 100gr y el aguacate 160Kcal.

En general las frutas no son alimentos hipercalóricos, contienen minerales, vitaminas, agua y fibra, todos beneficiosos para nuestra salud.

Es la alternativa perfecta de postre o tentempié entre horas, por su contenido en fibra, son saciantes.

Así que no hay duda, hay que consumir entre frutas y verduras 5 piezas al día.

Seguro que es mejor alternativa que cualquier otro postre que, por supuesto, será más calórico, menos saciante y con menos propiedades nutritivas.



impresión - diseño gráfico

Fray Luis Urbano, 40 - 50002 ZARAGOZA

T. 976 42 46 91 M. 659 19 37 33

✉ graficacesar@gmail.com

<https://asociacionbatiburrillo.wordpress.com/>



LA Asociación sociocultural batiburrillo nace en el año 2010, y se refunda en el año 2016, con el fin de hacer y promover actividades socioculturales por cualquiera de sus miembros.

En 2016 se aprueban estatutos nuevos y se realizan los trámites administrativos necesarios para legalizar la asociación. Se fija como sede fiscal Casa Canfranc, sede, a su vez, del presidente. Se realizaron varias asambleas, una lista interna de socios y la confirmación de reunirse periódicamente en el local de radio La Granja.

Como consecuencia de esto, surgió el proyecto “encantándonos con nuestros mayores”.

<https://encantandonosconnuestrosmayores.wordpress.com/>, el proyecto más relevante.

La web en la que aparecen todas las actividades está dividida en varias secciones: la principal es la presenta-



ción de la asociación; otras secciones son batiburrillo radio show y casa batiburrillo. Aparte de insertar noticias y proyectos, puedes enterarte de todas las novedades que se van realizando y visionar los proyectos de la misma.

En este proyecto, hay varios recursos desde la página principal. La programación currículum vitae del proyecto, como está diseñada en un prezi (aplicación basada en la web para hacer presentaciones dinámicas con zoom, movimientos y aplicaciones), consta de un gran lienzo virtual donde se pueden insertar imágenes, textos y videos pudiendo moverlos según interese.

Dentro de esta página, encontramos un proyecto con radio (encantadora radio), y otro más dirigido a la música (memoria musical), estos dos también tienen su prezi con su presentación correspondiente.

Dentro de cada menú, existen diferentes enlaces. Así, al igual que se encuentra ese proyecto, se puede, también, encontrar encantadora radio / memoria musical.

En la parte de guateque musical, aparece como destacable el drive, donde se puede escuchar cualquiera de las canciones de la sección audioteca; el guateque musical, está dirigido al ivoox, donde se pueden publicar, escuchar, compartir y descargar audios, reproducir las canciones, etc.

Hay más enlaces dentro del guateque musical, a los que se puede acceder.

En la parte derecha, se pueden suscribir por si hay notificaciones nuevas y así poder ver otros proyectos similares que están en internet, de radio con mayores

En la sección audioteca, tiene, al igual, que el ivoox, funciones parecidas.

Para conocer el minutaje de las canciones existe el calameo, que es una herramienta que ofrece la posibilidad de crear, alojar y compartir publicaciones interactivas.

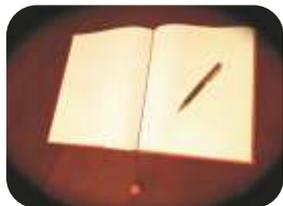
Dentro del blog, hay un par de noticias actualmente, por si quiere echar un vistazo

Para ponerse en contacto con nosotros, el blog de batiburrillo está en la sección de contacto, o escribir al correo animayores9@gmail.com

Es necesario entrar en la página y explorar todos los interesantes e innumerables recursos que ofrece esta asociación. Esperamos que sea de vuestro interés, saludos desde Asoc. Batiburrillo - proyecto encantándonos con nuestros mayores.

Víctor López

Secretario de Batiburrillo



“MUSAS PREVISORAS”

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



Cinco bellas jovencitas
 rodeaban a su encantadora
 y sabia yaya Florentina.

Las risas y las bromas
 inundaban todo de vida
 mientras que petunias,
 jazmines y rosas,
 llenaban de suaves aromas
 aquel mimado y cuidado jardín.

Musas previsoras
 vestidas de azul,
 preparadas estaban
 para atravesar
 el velo dimensional
 y en los labios
 de yaya Florentina
 posar palabras impregnadas
 con aroma de lavanda.

Una de sus nietas,
 la más delicada y bonita
 cuyo nombre era Josefina,
 dispuesta estaba
 a ponerse trascendental.

Sutiles caricias de ninfas,
 al igual que alas de mariposa,
 sentía sobre su rostro
 yaya Florentina,
 y conociendo a su nieta Josefina,
 presta se encontraba
 para asumir preguntas
 de índole existencial,
 que concretamente
 a la musa Calíope
 le encantaba susurrar.

¡Yaya!
 ¿Los seres humanos
 para que estamos en este planeta?
 ¡Cielo mío, para aprender
 y vivir varias vidas en una,
 si puede ser!

¡Yaya Florentina!
 ¿De dónde venimos al nacer?
 ¡Bella niña,
 de una anterior existencia...
 ¡SUSPENDIDA!

¡Yaya!
 ¿Después de muertos a dónde vamos?
 ¡Muñeca linda,
 todo dependerá de nuestros actos!

¡Yaya Florentina!
 ¿Quién ha creado
 estos cielos estrellados,
 este planeta azulado,
 repleto de criaturas
 luchando por su subsistencia?

¡Josefina carita de ángel,
 ha sido, es y será
 “El Gran Santo de la Piedad”
 que se presenta ante nosotros
 con un regalo muy generoso,
 y me refiero...
 a la fantástica dimensión del tiempo!

Las hermanas se cansaban
 ante aquellas preguntas
 de la tierna Josefina
 y yaya Florentina deseó
 poner su broche final...

¡Cariños míos!
 a lo mejor...la vida es un sueño,

“Mas, sea verdad o sueño,
 obrar bien es lo que importa.
 Si fuere verdad, por serlo;
 si no, por ganar amigos
 para cuando despertemos”
 “Pedro Calderón de la Barca”



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



Digna Mª Royo
Club Cultural 33

LAS 7 LLAVES DE ANDORRA LA VELLA (VIEJA)

Con tanto viaje que hemos hecho a Andorra, que pasábamos 3 o 4 días en aquellos bellos parajes y no sabía la historia que os voy a contar, que data nada menos que de la Edad Media. Ha tenido que ser mi hija que recientemente fue en una excursión la que me trajo la idea de lo que voy a escribir.

En la Edad Media los valles de Andorra pertenecían al condado de Urgel. Al expandirse hacia el sur pasó a ser un "con señoría" entre el Obispo de Urgel y el conde de Foix, limitando el poder de cada señoría. Esta estructura ha llegado hasta nuestros días, así como su independencia. Desde 1278, que se estableció el Principado, Andorra la Vella ha sido su capital. En 1993 se estableció un Parlamento Democrático con la aprobación de una Constitución.

Tiene dos copríncipes, el Obispo de Seo de Urgel y el presidente francés.

Hasta aquí es una brevísima historia de Andorra, de todos conocida, pero ahora paso a lo que llamó mi atención.

En la Casa de la Vall del siglo XVI donde estaba el Consell hasta 2011, que se trasladó al edificio Nuevo Parlamento de Andorra, había un armario muy singular al que llamaban de las 7 llaves "siglo XV" porque cada parroquia (Ayuntamiento) tenía una llave distinta en poder del alcalde de cada una de ellas. Allí se guardaba toda la documentación del Principado desde los primeros tiempos.

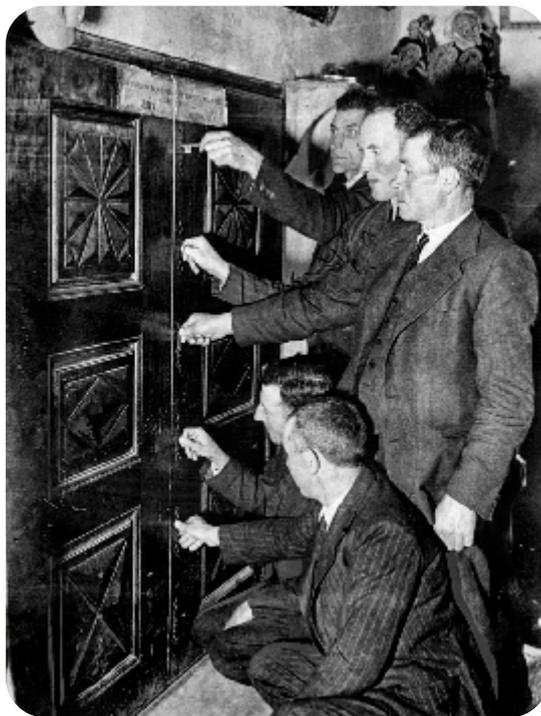
Solo se abría en determinadas ocasiones. Debían reunirse los 7 alcaldes y abrirlas todos al mismo tiempo.

Hoy este armario se guarda en la Casa de la Vall como pieza de museo.

Antiguamente eran 6 las parroquias hasta que incorporaron la séptima, que es la de Escaldes.

Para que el turismo conociese este hecho y tuviesen constancia del mismo, en el año 2010 una platería y tienda de complementos tuvo la idea de hacer estas llaves con el motivo propio de cada "parroquia" que expongo a continuación:

Canillo, la llave lleva la Virgen de Meritxell (patrona de Andorra).



Encamp, un copo de nieve (están las pistas de esquí).

Ordino, narciso de los poetas (la flor de Andorra).

Massana, pico de Comapedrosa (montaña más alta del Principado).

Andorra la Vella, puente romano de la Margineda.

San Juliá de Loria, santuario de Canolich.

Escaldes-Engordany, aguas termales del Principado.

Se pueden utilizar en pulseras, como Colgate etc.

Particularmente me parece una buena idea, ya que así el turismo va conociendo lugares y al mismo tiempo su historia y cosas típicas propias a cada lugar.

SOLUCIÓN



Solución

$2 + 5 + 6 - 10 = 3$	$2 \times 5 + 6 - 10 = 6$	$2 + 5 - 6 \times 10 = 10$
$2 + 5 - 6 + 10 = 11$	$2 \times 5 - 6 + 10 = 14$	$2 \times 5 + 6 + 10 = 26$
$10 - 6 + 2 - 5 = 1$	$6 \times 5 : 2 - 10 = 5$	$5 \times 2 + 6 - 10 = 6$
$6 \times 2 + 5 - 10 = 7$	$10 + 6 - 5 - 2 = 9$	$10 \times 2 - 5 - 6 = 9$

Cojo la manzana, me la como y la tiro

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



El ser humano llega al mundo con una serie de necesidades a cubrir, el psicólogo Abraham Maslow las clasificó en cinco grupos estableciendo una jerarquía entre ellas en forma de pirámide. En la base de ésta se encuentran las necesidades primarias o fisiológicas referentes a la supervivencia (respirar, comer, dormir...), después estarían las de búsqueda de seguridad y protección (tener una casa, un sueldo...), en un tercer nivel las sociales o de pertenencia (amistades, vínculos familiares, intimidad...), luego las de aprecio o autoestima (reconocimiento individual, confianza,...) y por último las relacionadas con la autorrealización como es el crecimiento personal.

En terapia Gestalt se habla del ciclo de satisfacción de necesidades o ciclo de la experiencia, que es un proceso formado por distintas fases, que nos ocurren desde que nos damos cuenta de que necesitamos algo hasta que lo obtenemos.

Veamos cómo funciona este ciclo fase a fase, citando el estribillo de la canción:

Cojo la manzana, me la como y la tiro,...

Pero ¿qué pasa antes?, ¿por qué la cojo?, ¿para qué me la como? y ¿qué pasa cuando la tiro?

Sensación:

A partir de un estado de reposo en la persona, surge una sensación difusa, una necesidad que hay que satisfacer entre otras, que por un momento se difuminan en el fondo. Aún no tiene nombre y se registra en forma de señales sensoriales: incomodidad corporal, sensación de vacío en el estómago,...

Conciencia:

Nos damos cuenta de que algo nos ocurre, la sensación se hace cons-

ciente, adquiere significado y le ponemos nombre. En el caso del ejemplo: "Tengo hambre".

Energetización:

Se moviliza la energía. El individuo se prepara para entrar en acción y cubrir la necesidad. Se produce un estado de excitación, decidimos que queremos y donde lo vamos a conseguir. Ej: Una manzana en el árbol del pueblo.

Acción:

El organismo se dirige al objeto relacional o bien se aleja de él en caso de que sea algo dañino. Ej: salgo de casa, me acerco al árbol y cojo la fruta.

Contacto:

Es el encuentro, la unión que satisface la necesidad. Ej: comer la manzana.

Realización:

Finalizamos el proceso, hasta su plena realización, sentimos el placer. Ej: Nos encontramos satisfechos al ingerir la manzana y ya no tener hambre.

Retirada:

La plena satisfacción de la necesidad lleva a un periodo de repliegue hacia uno mismo, nos separamos de la situación/objeto con la que hemos contactado para que pueda surgir otra cosa.

Estas fases son teóricas y la realidad es más compleja y global. A veces nos solemos atascar en el paso de una fase a otra y no llegamos a satisfacer lo que necesitamos o bien nos saltamos algún paso. Voy a citar algunos ejemplos de cómo interrumpimos nuestras necesidades a través de distintos mecanismos de defensa:

- Establecer por norma comer a

una hora determinada sin dejarnos sentir la sensación de si realmente tenemos hambre en ese momento o no.

- Ser conscientes de que nos apetece deleitarnos con una tarta de chocolate, pero no queremos engordar y en vez de eso comemos otra cosa.
- Querer comer en un restaurante y estar tan cansado que preferi-



mos quedarnos en el sofá, sin llegar a movernos y pasar a la acción.

- Engullir la comida sin saborearla y poderla disfrutar.
- No comer carne porque tu familia es vegetariana y sería ir en contra de sus valores.

Según la pirámide de Maslow, piensa cuáles son tus necesidades, en qué nivel jerárquico están y si las tienes cubiertas o no. Reflexiona si cuando notas una necesidad la satisfaces o te interrumpes en alguna fase, bien no siendo consciente de lo que quieres, o no dándote permiso para tenerlo porque sientes que no lo mereces o va en contra de normas sociales, o bien si cuando lo consigues no eres capaz de disfrutarlo.



TOSTAS DE CAMARONES



INGREDIENTES: 250g de camarones, 100g de harina de garbanzos, 100g de harina de trigo, 1 cebolleta, aceite de oliva, sal y perejil.

ELABORACIÓN: En un bol mezclar las harinas de garbanzos y de trigo, añadir la sal y agua fría, batir hasta conseguir una mezcla espesa y sin grumos. Una vez conseguida la masa agregar la cebolleta y el perejil ambos muy picados. Mezclar todo muy bien y añadir, si se desea, una pizca de colorante (opcional); seguidamente agregar los camarones, repartiéndolos por la mezcla. Reservar el bol en el frigorífico un par de horas. Colocar una sartén grande con bastante aceite de oliva y una vez caliente, ir echando la pasta de los camarones extendida por el aceite con ayuda de una cucharán; dorada la parte inferior, con ayuda de una espátula, darles la vuelta. Después de freírlos, colocarlos sobre papel absorbente y servir calientes.

FIDEUA



INGREDIENTES: 400g de fideo grueso, 250g de calamares, 150g de gambas, 4 gambones, 8 cigalas, 200g de mejillones, 100g de almejas, 1 pimienta verde, ½ vasito de vino blanco, ½ litro de caldo de pescado, aceite de oliva, azafrán, sal y pimienta.

ELABORACIÓN: Limpiar y en una cazuela con el vino, abrir los mejillones y las almejas, reservar.

En la paellera, con tres o cuatro cucharadas de aceite de oliva, rehogar durante 5 minutos el pimiento troceado sin pepitas y el calamar; salpimentar; seguidamente incorporar el marisco hasta que cambie de color; retirarlo de la paellera e incorporar los fideos, removerlos bien durante 3 minutos y regarlos con el caldo de pescado. Pasados 5 minutos de cocción, incorporar el marisco junto con las almejas y mejillones, su caldo

colado y unas hebras de azafrán. Dejar cocer a fuego suave unos minutos, rectificar de sal y si hiciese falta, añadir un poco más de caldo de pescado. Acompañar la fideua con una mayonesa de ajo. Para hacer la mayonesa de ajo necesitaremos la misma cantidad de leche entera como de aceite de girasol, sal, vinagre de manzana y uno o dos dientes de ajo, que les habremos quitado el germen interno. En un vaso, incorporar todos los ingredientes, introducir la varilla de la batidora eléctrica hasta el fondo, poner en marcha e ir subiendo la batidora hacia arriba y en cinco segundos la mayonesa está lista para consumir.

SORBETE DE LIMON Y CAVA



INGREDIENTES: 1 litro de helado de limón, 1 botella de cava brut, ralladura de limón, menta fresca.

ELABORACIÓN: En un bol grande colocar el helado de limón para que se deshiele; una vez se pueda manipular, con una cuchara de madera removerlo hasta que quede una crema densa; seguidamente ir añadiendo, sin dejar de remover, el cava, hasta terminar el líquido.

De inmediato, rellenar las copas o vasos y esparcir por encima del sorbete un poco de ralladura de limón y menta muy picadita.

” ”

Con la solidaridad



”la Caixa”

LA FUNDACIÓN

”la Caixa” es la fundación que invierte en crear más oportunidades para todos

- Más de **62.000 niños y niñas** en situación de pobreza atendidos
- Más de **38.000 puestos de trabajo** para personas en riesgo de exclusión
- Más de **780.000 personas mayores** en nuestras actividades
- Asistencia a más de **25.000 enfermos terminales**
- Más de **28.000 viviendas sociales** facilitadas
- Más de **4.400 voluntarios corporativos** de “la Caixa”

A todo esto nosotros lo llamamos “la Caixa”:
la primera fundación privada de nuestro país y una de las más importantes del mundo.



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

#Balnearizate

