

Los mayores

en Aragón

*"Deja esta
revista
donde los demás
puedan verla"*



PREMIO A LA
INSTITUCIÓN, ORGANIZACIÓN,
ENTIDAD, ONG
COAPEMA



**PREMIOS
SOLIDARIOS
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:
- Premios Solidarios
ONCE Aragón 2019

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

Coordinación:
- Elvira Benabarre
admon@coapema.es

COLABORAN:

Fotografía:
- Coapema

Colaboran:
- Yanira Vallejo
- Fco. Javier Iriarte
- Teodoro Corchero
- Cheles Cantabrana
- Mash
- Eloy López
- M^a José Martín
- Sofía Conches
- Francisco Morales
- José Luis Artero
- Sandra Abad
- Mónica Herrero
- Carmen Checa
- Irene Fca. Baños
- Luis Picó
- 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.

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

Editorial

Nos quedamos perplejos mirando al calendario, cuando vamos arrancando hojas y hojas y ya casi estamos llegando a la meta... pero también paradójicamente incluso comienza a darnos mucha envidia por la ligereza con que se mueve, la verdad es que es difícil de entender. Siempre hemos creído que conforme te vas haciendo Mayor te vas haciendo más lento...

¡Qué secretos guardas calendario para correr tanto, para ir tan deprisa!

*Pero te reconocemos que nos estás dando alegrías con todas las actividades que reflejas de COAPEMA, Aulas Itinerantes, Abandonando la Soledad, los Programas de Bañeros, y un largo etc.... y la gran noticia que acogemos entusiasmados del **TELÉFONO DE ATENCIÓN AL MAYOR**, en el que estábamos tan interesados y que desde aquí agradecemos sinceramente al IASS y a sus artífices.*

Nos permitirá defender y practicar el slogan de:

SIEMPRE SOLIDARIO

NUNCA SOLITARIO

Sumario

- NOTICIAS. Coapema visita al nuevo alcalde de Zaragoza.....	4
- COAPEMA ESTUVO EN.....	6
- NOTICIAS. COAPEMA galardonado en los Premios Solidarios ONCE Aragón.....	7
- NUESTRAS ENTIDADES Y ASOCIACIONES. Hogar Personas Mayores "Balsas Ebro Viejo".....	8
- DESDE FUNDACIÓN REY ARDID.....	10
- OPINIÓN. Siempre Solidario, Nunca Solitario.....	11
- PARTICIPACIÓN Y CONVIVENCIA. Feria de Zaragoza, Jornada de Puertas Abiertas.....	12, 13
- NUESTROS MAYORES. Abrahán.....	14, 15
- PROMOCION DEL ASOCIACIONISMO. Día Internacional de las Personas de Edad.....	16, 17
- MANIFIESTO COAPEMA 2019.....	18
- CONCIENCIACIÓN. La Soledad.....	23
- PASATIEMPO.....	24
- LIBROS. La Nieve sobre el Agua.....	25
- RELATOS. El Viejo, el Burro y el Saco de Cebada.....	26, 27
- TRABAJO SOCIAL. Lectura Fácil (LF).....	28, 29
- MENTE SANA. Dolor lumbar y de extremidad inferior.....	30
- EL ABOGADO RESPONDE. La Academia Aragonesa de Jurisprudencia.....	31
- ACCESIBILIDAD. Como afecta la iluminación de los entornos geriátricos a las personas.....	32
- NUTRICIÓN. El Pan sí, el Pan no.....	33
- PAGINA ABIERTA. Ausencia. – La Pobreza del Materialismo.....	34
- OPINIÓN. 306 años escribiendo y hablando correctamente.....	35
- PUEBLOS Y TRADICIONES. Lerma y las Edades del Hombre.....	36
- PSICOLOGÍA. El cuerpo grita lo que la boca calla.....	37
- CON MUCHO GUSTO.....	38

Coapema visita al nuevo alcalde de Zaragoza



*Representantes de la Comisión Permanente del COAPEMA con el alcalde de Zaragoza.
De Izda. a dcha.: Miguel Rillo, tesorero; Teodoro Corchero, vicepresidente; Fco. Javier Iriarte, presidente; Jorge Azcón, José Luís Gil, secretario; y Jesús Puértolas, vocal representante en grupos de trabajo del Ayuntamiento zaragozano*

Varios miembros de la Comisión Permanente del Coapema, entre ellos el presidente don Fco. Javier Iriarte, se reunieron el pasado 6 de agosto, con el alcalde de Zaragoza, don Jorge Azcón. La finalidad de la entrevista fue presentarse personalmente y felicitarle por su nuevo cargo.

Tras desearle los mejores aciertos y éxitos en su trayectoria, nuestros representantes le dieron a conocer la existencia del Consejo, de su actividad y sus objetivos para con las personas mayores en Aragón. Y, no en vano, con las personas mayores de Zaragoza, ya que están

representadas gran parte de ellas por quienes forman parte de los centros de mayores del Ayuntamiento de Zaragoza. A lo largo de la entrevista se abordaron temas como: la colaboración y participación en proyectos; la mejora de la comunicación entre Coapema y los Centros de Convivencia de Mayores, principalmente con sus juntas de representantes así como; unificar y participar en proyectos comunes con los Centros de Convivencia, entre otros.

El señor Azcón recibió con agrado todas las propuestas para transferirlas a sus delegaciones correspondientes.

¿Cómo afectan las diferencias ideológicas a la amistad?

El pasado mes de Julio fueron entrevistados por el programa "Otro Punto de Vista", de Antena Aragón dos integrantes de la Comisión Permanente del Consejo Aragonés de Personas Mayores, para demostrar su opinión sobre si era posible la amistad entre personas que pertenecieran a distinto pensamiento político.

De hecho, ambos amigos demostraron el gran cariño y respeto que se tienen tras los muchos años que hace que se conocen.

Tanto María Felisa Rodríguez, entonces vocal de la Comisión Permanente, como Teodoro Corchero, actual vicepresidente del COAPEMA, pertenecen a distintos grupos políticos, porque así lo dicen, y presentaron suficientes argumentos para demostrar que, por supuesto, la amistad es posible entre personas ideológicamente opuestas. Pudiendo mostrar y defender sus opiniones en distintos momentos.

Argumentaron igualmente, que buena prueba de ello era la pertenencia de ambos al COAPEMA donde, cada



vez que se celebran reuniones de la Comisión Permanente, tanto ellos mismos como el resto de sus compañeros, asisten con su postura personal, alejados de planteamientos ideológicos y defendiendo únicamente la finalidad de la Entidad y al colectivo que representan.

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

22 de julio

Como en años precedentes la Asociación de la 3ª Edad "María Magdalena" de Mozota, celebró la festividad de su patrona.

Entre los invitados a la jornada, estuvieron presentes las autoridades municipales, los miembros de la Junta directiva de la Asociación "la Inmaculada" de Muel y COAPEMA, entidad representada por su secretario D. José Luis Gil.

Dentro de los actos programados tuvo lugar la asamblea general de socios, donde fue aprobada, por unanimidad, la continuidad de D. Jesús Artal, en el cargo de presidente, y el de toda su junta directiva.

Felicidades amigos, como quiera que vuestra gestión al cargo de la Asociación ha sido impecable, así os lo han reconocido los socios.



14 de agosto

Invitados por el Alcalde Pedáneo de la Entidad Local Menor de El Temple, Fernando Santacruz Solsona, el Consejo Aragonés de las Personas Mayores, tuvo el honor de acompañar a Angel Sambía, como representante de la Asociación de la Tercera Edad "La Paloma" en el Pregón de sus Fiestas Patronales de la Virgen de la Asunción.

Francisco Javier Iriarte, presidente del COAPEMA, dedicó unas palabras de buenos deseos a los ciudadanos y visitantes y reconoció públicamente la labor de las personas que componen la Asociación de la Tercera Edad "La Paloma", tanto por el trabajo que realizan quienes componen la Junta directiva, como por el alto grado de participación de sus asociados. Un ejemplo claro de asociacionismo, envejecimiento activo y, prevención de la soledad.

Sirvan también estas líneas para agradecer, en nombre del colectivo de los Mayores, al ayuntamiento de El Temple su iniciativa de nombrar pregoneros de sus fiestas a

la Asociación de Mayores "La Paloma"... "Sabia decisión..."



24 de agosto

La Asociación de Jubilados de Fuentes Claras celebró el 25 aniversario de su fundación en su "Día del Socio", jornada que vienen celebrando año tras año.

Además de rendir el merecido homenaje a quienes forman parte de esta asociación, tuvieron un día repleto de actividades, iniciándose con una misa, continuando con la renovación parcial de la Junta directiva en la Asamblea general convocada al efecto y culminar la tarde con una espléndida merienda-cena, a la que asistieron alrededor de 200 asistentes.

Atendiendo a la amable invitación del presidente, Rogelio Esteban, Coapema no dudó en asistir al evento, siendo el vicepresidente, Teodoro Corchero y el tesorero, Miguel Rillo, quienes los acompañaron, recibiendo igualmente, un detalle para el Consejo como recuerdo de su 25 aniversario.

Muchas gracias a todos y a continuar con el gran trabajo que hacéis.



COAPEMA galardonado en los Premios Solidarios ONCE Aragón 2019



El pasado 18 de septiembre en una gala especial conducida bajo el lema "Somos la calle", El Consejo Aragonés de las Personas Mayores fue galardonado en los Premios Solidarios ONCE Aragón 2019, en la categoría de Entidad, como reconocimiento a su larga trayectoria como entidad defensora de los derechos de las personas mayores ante las instituciones aragonesas y por realizar una labor de sensibilización de la sociedad aragonesa y conseguir así una mayor aceptación y participación activa de estas personas.

Francisco Javier Iriarte, presidente del COAPEMA, recogió el premio de manos de Mª Victoria Broto, consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, y agradeció tal distinción en nombre de las más de 260.000 personas mayores que forman parte de esta entidad.

El galardón en la categoría de programa, artículo o proyecto de comunicación (Televisión, Radio, Prensa Escrita y Prensa Digital) lo recibió el fotoperiodista Gervasio Sánchez Fernández, por sus meritorios trabajos como fotógrafo y periodista especializado en conflictos armados, dando testimonio de lo que sucede en las guerras y, sobre todo, en las posguerras, donde ha fotografiado lo mejor y peor del ser humano.

Verónica Lope Fontagné, recibió el Premio Solidarios en la categoría de Persona Física de la Comunidad Autónoma de Aragón, por su continua colaboración con CERMI Aragón, gracias a la cual surgió el concurso de pintura y escultura 'Trazos de igualdad'. Este certamen tiene como objetivo promover, a



través de la expresión artística, la integración de los aragoneses con discapacidad y al mismo tiempo acercarlos a Europa.

El premio en la categoría de Empresa fue para, FCC (Fomento de Construcciones y Contratas-Medio Ambiente Aragón), por su inquietud en la inclusión real de los trabajadores con discapacidad en su plantilla y en la del entorno laboral que los acompaña.

Finalmente, en la categoría de estamento de la Administración Pública el galardón lo recibió la Oficina Universitaria de Atención a la Diversidad (OUAD) de la Universidad de Zaragoza, por favorecer la inclusión de las personas con algún tipo de necesidad educativa específica derivada de una discapacidad dentro de la Universidad de Zaragoza.



La gala, tuvo lugar en el CaixaForum de Zaragoza y fue presidida por Javier Sada, presidente de las Cortes de Aragón; Alejandro Oñoro, consejero delegado de Ilunion; José Luis Catalán, presidente del Consejo Territorial de Aragón; Carmen Sánchez, delegada del Gobierno en Aragón; Jorge Azcón, alcalde de Zaragoza; Mª Victoria Broto, consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, y Raquel Pérez, delegada Territorial de la ONCE en Aragón, quienes estuvieron acompañados por responsables de la ONCE y otros representantes políticos de las distintas administraciones, personalidades del mundo de la discapacidad, del Tercer Sector y de la Sociedad Aragonesa.

Hogar Personas Mayores “BALSAS DE EBRO VIEJO

Taller de taraceas, talla y marquetería



“Las personas que acuden a este centro a ejercitarse en esta actividad normalmente son gente que vive en soledad o jubilados que se encuentran de la noche a la mañana ociosos y necesitan comunicarse con otras personas y sobre todo sentirse útiles”, son palabras de Abrahán de la Nave Estévez, gran colaborador de COAPEMA, que junto con José Luis Neira son los monitores de esta actividad de taraceas y talla en el Hogar de Personas Mayores “Balsas de Ebro Viejo”, pues los alumnos además de ejercitarse en estas tareas y sentir la satisfacción de la obra terminada, hablan con los compañeros y pasan un buen rato en reunión, desterrando la soledad, haciendo amigos, ampliando el grupo de conocidos y ocupando una parte del día, que de otra manera sería ociosa y aburrida. Abrahán sigue explicando los beneficios de esta actividad “ejercitan no solo las manos, sino también la mente, pues aquí dejamos que los alumnos se expresen y saquen adelante su idea. El monitor solo orienta. Es una buena manera de que la gente se ilusione y no se encorsete haciendo estrictamente lo que marca el monitor”.

José Luis recalca: “apoyamos las ideas de los alumnos y estamos continuamente prestos a corregir los posibles desvíos y asesorar como corregirlos de la mejor manera posible”. Los alumnos por su parte comprenden nuestra forma de trabajar y lo comprueban en los rápidos avances que realizan en esta actividad, aunque la mayoría de ellos no tengan ninguna experiencia; también, con este método, hemos conseguido eliminar las deserciones: los alumnos que empiezan realizan la actividad hasta el final”.

El lema de estos monitores y, por supuesto, reflejado en la actividad, es conseguir una forma de terapia, que las personas no se encierren en sí mismas y que, por medio de esta ocupación, se obliguen a salir y comunicarse con

los demás, ejerciendo un trabajo donde prima la realización de sus ideas, haciendo uso de su cabeza, plasmandolo en un trabajo terminado y bien hecho, que les llene de satisfacción.

Hemos podido comprobar la calidad de los trabajos y la ilusión de los alumnos y alumnas, pues, también la actividad está abierta a las señoras, en una exposición preparada ex proceso para COAPEMA

Tanto Abrahán como José Luis, los monitores, son personas generosas que entregan su tiempo al servicio de los demás; han trabajado en otros centros y en otras actividades, formándose con esfuerzo y con ese mismo afán solidario transmiten sus conocimientos a los demás. Ninguno de los dos tenía experiencia en esta especialidad de la taracea y la talla, pero con ahínco se hicieron maestros.

Abrahán fue el primero en llegar al Hogar de Mayores “Balsas Viejas” y empezar con esta actividad junto con Enrique París, que por motivos de salud tuvo que retirarse. El centro les habilitó un aula y apoyó la iniciativa. Con escasos medios la sacaron adelante. Aquí, cada uno de los alumnos paga su material y herramienta. Luego vino José Luis para apoyar la labor de Abrahán, ya que el número de alumnos aumenta cada día. Este año, el Hogar, gracias al esfuerzo y la buena gestión de su directora Charo Jorcano, pudo destinar algo de dinero a esta actividad. Comprarán alguna herramienta necesaria.

COAPEMA se llena de satisfacción por tener entre sus colaboradores y asociados a centros y personas con una solidaridad y una generosidad tan grande que animan a seguir en el empeño de dedicarnos cada día con más fuerza a la mejora de las condiciones de vida de nuestros Mayores.

Actividades gratuitas
presenciales y emitidas en directo
por INTERNET



Abandonando la Soledad



Inscríbete en:
canalsenior.es/coapema



Consulta nuestra videoteca



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales

VIVIR Y COMPARTIR

Arthur Schopenhauer dijo: "El instinto social de los hombres no se basa en el amor a la sociedad, sino en el miedo a la soledad". A las personas nos da miedo estar solas porque nos hace vulnerables frente al mundo, si a eso le sumamos que el hombre es un ser social por naturaleza encontramos que la necesidad de contacto e intercambio social es necesaria a cualquier edad.

¿Pero qué pasa cuando uno se hace mayor? Los hijos, nietos, sobrinos están a tu lado, pero en tu casa te sientes solo y la alegría y el movimiento de gente que había antes ha menguado. Hay muchas maneras de paliar ese sentimiento y una es el Programa Vivir y Compartir de la Fundación Rey Ardid.

Soy Yanira Vallejo, psicóloga responsable del Programa Vivir y Compartir en Zaragoza, Huesca y Teruel. Os voy a contar mi experiencia con el programa que han hecho que tenga confianza plena en que ésta es una muy buena opción para aquellas personas mayores que viven solas y les apetece ayudar a un estudiante a que goce de un ambiente tranquilo y familiar para llevar a cabo sus estudios universitarios.

Cuando me propusieron gestionar el Programa Vivir y compartir me pareció una idea estupenda, la idea de hacer parejas que pudieran compartir piso con una diferencia de edad notoria no me hizo pensar en otra cosa que en los beneficios que podía tener para ambas partes. De modo que, acepté encantada y ya llevo tres cursos escolares viendo como parejas de estudiantes y persona mayor viven, comparten experiencias y se ayudan de forma bidireccional.

Vivir y compartir es un intercambio solidario que permite a jóvenes universitarios residir en el domicilio de personas mayores, benefi-



ciándose mutuamente de la convivencia. El enriquecimiento personal, el traspaso de la experiencia acumulada y la adaptación a las nuevas realidades sociales son parte de los beneficios que se obtiene de ello. La Fundación Rey Ardid lleva liderando el proyecto desde 2013, hemos acompañado a un total de 143 usuarios a mejorar su calidad de vida y cumplir su sueño de formarse para labrarse un buen futuro con nuestro programa. Una de las ventajas de éste es que está

tutorizado, de modo que la asignación de parejas es realizada por un experto, se realiza seguimiento mensual y se facilita un teléfono de contacto por si hubiese alguna duda o incidencia durante la convivencia, la cual, se tratará de resolver en la mayor brevedad posible.

Recuerdo en especial una pareja en Huesca del año pasado. Nuestra usuaria desde hace años ha compartido durante varios cursos con diferentes estudiantes y el año pasado acogió a Alberto en su casa, un joven madrileño al que le era complicado relacionarse con otras personas de su edad. Pilar, una mujer muy paciente pero con dificultades para ver y oír, y por otro lado, Alberto, un chico con amplios conocimientos del mundo actual descubrió lo sencillo que parecen los problemas de un joven a una persona mayor y le enseñó la esencia de la vida, y que a veces, a pesar de las dificultades lo más importante es tener cariño y apoyo en alguien. Nuestra usuaria tenía visitas diarias de su hija, con quien tomaba chocolate con churros todas las mañanas, le acompañaba a la compra y jugaban al parchís, pero por las noches Pilar tenía miedo y se sentía sola. Nuestro estudiante, muy consciente de ello, todas las noches llegaba a casa saludaba a su compañera y le daba un beso de buenas noches, Pilar se quedaba tranquila y dormía plácidamente.

Por ello, quiero animar a todos aquellos que se encuentren solos a informarse sin compromiso sobre nuestro Programa Vivir y Compartir en:

vivirycompartir@reyardid.org

[Teléfono 976 506 786](tel:976506786)

Yanira Vallejo

Psicóloga Fundación Rey Ardid





“SIEMPRE SOLIDARIO..., ... NUNCA SOLITARIO”

Reflexionando sobre nosotros y nuestras relaciones sociales, me he permitido elaborar un slogan que resume esa idea para que se adapte a lo que yo veo como realidad.

Y me explicaré. Yo veo que estas dos palabras la de Solidario y de la Solitario, que suenan casi igual, en muchos aspectos se diría que están casi reñidas la una con la otra, pero que al final como los polos opuestos de un imán, van a atraerse y buscar ese lazo de amantes que vivían sin compromiso.

Voy a comenzar por la segunda palabra, que es la de esa persona que definimos como solitaria y a que le podemos atribuir numerosos calificativos y en general ninguno o casi ninguno positivo. Todo tiene su origen en la palabra solium del latín que en su transformación a través del tiempo sería traducida posteriormente en la palabra soltero y que luego se haría más poética pasaría ser soltería.

Pero siempre el solitario se ha considerado con connotaciones más bien negativas de aislacionismo, de egoísmo, de ausencia de convivencia... etc. Hasta que los grandes pensadores y místicos de la humanidad dignificaron la soledad como parte de la práctica del ser humano en la meditación y el desinterés por lo material.

Esta nueva idea que surge de las corrientes místicas y religiosas, cambian totalmente el concepto del egoísmo del individuo solitario por el de individuo ascético y con desinterés por los bienes materiales de su entorno. Pero sigue estando sólo. Sigue viviendo fuera de la tendencia natural de la especie humana, y eso le crea muchos problemas tanto físicos como psíquicos.

Aunque en alguna ocasión el hombre se deje atraer, por el embrujo misterioso de poder de independencia que puede dar la soledad, al final se trata de una atracción con fecha de caducidad y que como todo alimento caducado no sólo no es recomendable, sino que es perjudicial.

Y así vemos en un gran número de casos en que la Soledad Deseada del solitario finalmente se convierte en Soledad No Deseada, y la persona la abandona, y va buscando su espacio en el mundo actual en forma de religiones, sectas, grupos científicos, culturales, de cibernética o de partidas de guiñote....

En realidad, muchas personas han tenido la suerte de darse cuenta a tiempo de lo mala que es la Soledad, y se han desencantado de ella, y han visto que la Soledad es adúltera con ellos, y que les ha traicionado, que no les da felicidad, y que los destruye y les aísla sin dejar de poseerlos...

Y al integrarse en grupos, asociaciones, clubes, entidades religiosas, políticas, sindicales... comienzan a reiniciar unas nuevas relaciones, comienzan a compartir y a dejarse estimular por un sentimiento ancestral de compartir, de ayudar, de prestar sus servicios como parte de la proyección de la persona hacia su exterior, y de sentirse ellos mismos más realizados y más seguros.

Así podemos encontrar el equilibrio de salud vital como sociedad, como un gran organismo que se ayuda, que ayuda, que se repara, que repara, que sonríe, que hace sonreír...y, que, como es inteligente, quiere ser feliz.

NUNCA SOLITARIO Y SIEMPRE SOLIDARIO

Un abrazo y hasta la próxima

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

Jornada de Puertas Abiertas para Personas Mayores en la Feria de Zaragoza 2019



En plenas fiestas del Pilar, Feria Zaragoza y COAPEMA aunar esfuerzos y volvieron a hacer posible la visita de miles de personas mayores a la Feria General 2019, siendo ellas y ellos los verdaderos protagonistas de la Jornada.

Todos los visitantes pudieron pasar un día diferente, recorriendo el recinto y disfrutando del mercado gastronómico, cultural y de artesanía; además de degustación de productos y exhibiciones de todo tipo.

Por su parte, COAPEMA, desde el comienzo de la mañana, ya tenía todo dispuesto en el salón de actos para dar entrada a sus coetáneos, amenizada por la música y los

bailes de la Asociación Cultural y Recreativa "San José-La Paz".

El acto fue conducido por el showman Luíís Cebrián, quien, además de llevar a efecto el programa, dio la nota humorística de la mañana.

El director general de Feria de Zaragoza, Rogelio Cuairán, abrió el acto de bienvenida, destacando la estrecha colaboración existente entre el Coapema y Feria de Zaragoza, recordando la predisposición del equipo de feria para que todos los asistentes disfrutasen de una velada agradable.

Como punto de partida de Coapema, el presidente Francisco Javier Iriarte saludó a todo el público, agradeciendo una vez más su presencia e inestimable fidelidad a la convocatoria. Al igual que lo hizo a autoridades e invitados.

El señor Fco. Javier Iriarte quiso recordar a todos la actividad que actualmente realiza el Consejo y de los logros que se van obteniendo: Habló del programa "Abandonando la Soledad", cuyo interés por combatir la Soledad No Deseada de los Mayores ya se inició hace mucho tiempo en el Consejo; mencionó la necesidad de la Alfabetización Digital en las personas mayores, sobre todo del medio rural; defendió la salud y la calidad de vida del colectivo; y sugirió seguir apostando por la formación y la cultura... sin olvidar el especial interés de Coapema por dar la "verdadera imagen" de las personas mayores en la sociedad.

Fueron palabras que, junto con la lectura del Manifiesto presentado el pasado Día Internacional del Mayor, la mayor parte de los presentes afirmaban estar de acuerdo a través de sus gestos.

La parte institucional de la mañana se dedicó al reconocimiento por parte de COAPEMA a personas, entidades o instituciones que contribuyen de una u otra manera al bienestar de las Personas Mayores en Aragón; y en el que se reparten sendos premios a la Solidaridad y a la Excelencia.





Los galardonados en esta ocasión fueron:

PREMIO COAPEMA SOLIDARIDAD 2019

FUNDACIÓN IBERCAJA

- Por su larga trayectoria histórica de sensibilidad social que desde el Siglo XIX viene realizando la entonces Caja de Ahorros y Monte de Piedad de Zaragoza, hoy día Ibercaja, a través de la Fundación Ibercaja, en la que como manifiesta en sus fines se compromete cada día, a lograr una sociedad más equilibrada, con mayor igualdad de oportunidades, y especialmente sensible con las personas más desfavorecidas, como son los colectivos más vulnerables, entre los que se encuentra el de las Personas Mayores.

En nombre de su presidente, Jose Luis Rodrigo, y de mano del presidente de COAPEMA, Fco. Javier Iriarte, recogió el premio M^a Teresa Santos, Jefa del Departamento del Programa "Desafío Digital" de la Fundación.

PREMIO COAPEMA EXCELENCIA 2019

UNIDAD ALTA RESOLUCIÓN CIRUGÍA CATARATAS AMBULATORIA DE ARAGÓN (ARCCA)

- Por la realización de más de 30.000 intervenciones desde su creación en el 2013 y, por los principios que defiende la UNIDAD ARCCA, ya que en las directrices de su Programa, no se han limitado a conseguir unos objetivos puramente numéricos de intervenciones, sino que pretenden alcanzar una atención "con unos elevados estándares de calidad" que reflejen las tres funciones fundamentales de los hospitales del sistema público de Salud: La Asistencia, La Docencia y La Investigación

Recibió el premio el doctor Luis Pablo Julvez, Jefe de Servicio de Oftalmología del Hospital Miguel Servet de Zaragoza, de manos de Joaquín Santos, Gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales del Gobierno de Aragón.

Ambos homenajeados agradecieron la concesión de sus respectivos premios por el hecho de haber realizado su trabajo y no les faltaron palabras de elogio hacia el colectivo de las personas mayores y la labor que realiza Coapema como defensora de sus intereses. Asimismo, no dudaron en reconocer a sus respectivos equipos de profesionales, siendo este galardón el resultado del trabajo bien hecho entre todos.



El acto de la mañana quedó clausurado por Paloma Espinosa, concejala delegada de Mayores en el Ayuntamiento de Zaragoza quién manifestó su satisfacción por estar con personas mayores de todo Aragón, invitándoles a disfrutar de la ciudad en las fiestas y se comprometió a atender y estudiar las necesidades y peticiones de los mayores zaragozanos que vayan surgiendo a lo largo de su mandato.

A primera hora de la tarde el salón de actos reabrió sus puertas para continuar con el programa previsto, comenzando con la comedia titulada "El Ministro y la Bióloga", representada por el grupo Falordia, de la Asociación de Mayores de la Universidad de la Experiencia de Zaragoza.

Seguidamente, el escenario fue para la Asociación de Mayores Actur, quienes, con su música, bailes y parodias deleitaron al público hasta el fin de la jornada.

Dentro del apartado de comunicación del COAPEMA y por gentileza, una vez más de Feria Zaragoza, este año pudimos disponer de un espacio informativo, de tal manera que, durante todo el certamen tuvimos la posibilidad de informar y dar a conocer nuestra Entidad.

Otro de los servicios que se promocionó fue el Teléfono Gratuito de Atención al Mayor 900 25 26 26, recientemente instaurado por el Instituto Aragonés de Servicios Sociales y atendido por DFA (Disminuidos Físicos de Aragón), cuyas llamadas eran atendidas en directo desde nuestro stand.

Redacción Coapema



ABRAHÁN

Siempre hay personas que generosamente dedican parte de su tiempo a la labor encomiable y altruista del voluntariado en cualquiera de sus manifestaciones, no escatimando su tiempo, intentando compaginar su vida privada con esta desprendida actividad, incluso, robándoselo a ella en muchas ocasiones.

La revista "Los Mayores en Aragón" de COAPEMA, intenta recoger las vidas de esas personas, que se significan por tener a bien la entrega generosa a esta actividad del voluntariado. Son personas normales, que tuvieron y tienen una vida que no se

los espadas a ofrendarle sus capotes en acción de gracias por sus bendiciones.

El más pequeño de siete hermanos, sus padres lo llevaron al seminario como único medio, poco gravoso económicamente, para poder estudiar. Seminarista prematuro e inconformista solo estudió tres años en Ciudad Rodrigo, pues su deseo hubiera sido ingresar en la escuela de Bellas Artes, avalado por sus profesores, ya que tenía gran afición y capacidad para las manualidades. A esa edad tan temprana ya tallaba en madera sus juguetes y los de los ni-

ejercer porque, llevado por otras inquietudes, dejó la milicia para dedicarse a trabajar en la mecánica de ajuste, que aprendió en la escuela del ejército. Abrahán se licencia en octubre de 1964 y marcha a Salamanca donde a la vez que trabaja para ganarse la vida asiste a las escuelas salesianas para perfeccionar sus conocimientos.

Empezó por la mecánica de los camiones Talbot, siendo uno de los primeros en conocer los nuevos motores de esa marca en España. Trabajó incesantemente, además, en otros talleres para suplementar el menguado sueldo oficial.

Persona con deseos innatos de mejorar, de Salamanca pasó a trabajar al País Vasco, concretamente a la Mercedes. Por entonces los salarios que pagaban las empresas vascas eran superiores al resto de España. Más tarde, se emplea en un taller especializado de la marca Barreiros sección camiones, siempre con espíritu de superación resolviendo positivamente todos los problemas. Al año y medio, con 24 años, le ofrecen un camión y se convierte en empresario del transporte durante dos años; fueron tiempos de excesivo trabajo, dormir cuando podía, en general mala vida. En 1970, deja la aventura empresarial porque le ofrecen trabajo en Zaragoza para dirigir la sección de reparaciones en una empresa de obras públicas. Terminó su vida laboral en Opel España.

Abrahán lo tuvo claro antes de conseguir su jubilación, y se ofreció para liderar y gestionar actividades que pudieran solucionar los huecos y deficiencias que los Centros de Mayores adolecían y fuera preciso cubrir. Con una gran capacidad para las manualidades y facilidad para su aprendizaje, visitó los Centros de Mayores que entonces empezaban sus actividades para iniciar cursos y talleres que ocuparan al ingente número de Mayores, que lo reclamaban.

Sintió la llamada cuando empezó a visitar los Centros de Mayores y ver



diferencia en nada de la de los demás, pero que todas ellas poseen, entre sus inquietudes, ese deseo de compartir su tiempo colaborando en actividades altruistas y, además, las priorizan.

Abrahán de la Nave Estévez nació en el año 1943, en Puebla de Yeltes provincia de Salamanca, en las mismas orillas del río Yeltes, del que toma su nombre el pueblo, a los pies de la sierra de Francia, en pleno páramo castellano. Curiosamente, esa sierra alberga una ermita llamada de la Virgen de la Peña, patrona de los toreros en Castilla-León; y allí acuden

ños de su escuela.

Al no sentir demasiada inclinación por la agricultura, de regreso al pueblo con trece años, era tiempo de concretar qué ocupaciones debía desarrollar: su padre lo inició en la compra-venta de ganado actuando como su ayudante.

Cuatro años estuvo Abrahán en su pueblo. Muchacho inquieto no cejó hasta encontrar la manera de dar el salto a la ciudad. A los 18 años ingresó en la escuela de especialistas del ejército en Madrid donde estuvo seis años consiguiendo el grado de sargento especialista, que no llegó a



que había un gran campo donde actuar. El ayuntamiento fue la primera institución a la que acudió, en su incipiente Centro de Mayores “Estación Norte” de Zaragoza. Debido a la diferencia de opinión con los responsables del Ayuntamiento y al no ser oídas sus reivindicaciones en cuanto a la amplitud y tamaño de unas actividades que pudieran cubrir holgadamente las cada vez más demandadas acciones, buscó en otros centros afines, gestionados por la D.G.A.

Tras pasar por el Centro de Mayores “Estación Norte”, liderando actividades de primeros auxilios, gimnasia y taracea, pasó por el Centro Cívico “Santa Isabel”. Actualmente se mueve, además de dirigir el taller de taraceas, talla y marquetería en el Centro de Mayores “Balsas de Ebro Viejo”, colaborando con “TOPI” (Escuela de Hostelería), y buscando recursos para dar apoyo a la cada vez más necesaria acción formativa sobre los “MENAS” (menores extranjeros no acompañados) y actividades intergeneracionales, entre otras. Por encima de todo, es un gran colaborador de COAPEMA, siempre dispuesto a la ayuda.

Abrahán es un ejemplo y una solución para aquellas personas que tras su vida laboral no encuentran una ocupación para llenar el vacío que puede aparecer en su vida. Solo es necesario generosidad y entrega, lo demás viene parejo, pues los centro de mayores siempre acogerán con agrado la puesta a punto de nuevas actividades para aprovechamiento de sus asociados: nuestros Mayores.



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!!!



DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD EN ALMUDÉVAR (HUESCA)



El 1 de octubre, Día Internacional de las Personas Mayores, es un Día importante que COAPEMA viene celebrando anualmente y con el que pretende sensibilizar y crear conciencia a nivel de las asociaciones, federaciones, centros, hogares, sindicatos de pensionistas y demás entidades del colectivo, del papel tan fundamental que las personas mayores han tenido y tienen en nuestra sociedad, así como difundir y dar a conocer las necesidades y demandas del colectivo a todas las Administraciones y sociedad en general.

Nunca nos cansaremos de recordar que este Día fue promovido por las ONU en 1990 con el objetivo de promover políticas centradas en la promoción de las personas mayores y en su participación activa en la sociedad.

Este año el acto oficial de presentación de este Día Internacional fue en la localidad oscense de Almudé-

var. Para ello una pequeña representación de la Comisión Permanente de COAPEMA de Zaragoza, Huesca y Teruel, personal de la oficina, colaboradoras/es de las muchas actividades que se realizan desde la institución y, asociaciones de Zaragoza, de Zuera, de El Temple, de Almudévar y otros pueblos cercanos a la localidad se reunieron para compartir y celebrar una jornada que fue altamente gratificante para todos.

El alcalde de Almudévar, D. Antonio Labarta, junto con el Concejal de Cultura, Patrimonio Histórico y Turismo, D. José María Alagón y el vicepresidente de COAPEMA, D. Teodoro Corchero, fueron los que inauguraron el acto oficial del Día Internacional de las Personas Mayores en el Centro Cultural de Almudévar.

Todos ellos, desde sus ámbitos competenciales, elogiaron la dimensión social que las personas mayores tienen y la necesidad de hacer partícipe a este colecti-



vo en el engranaje social, desechando estereotipos negativos que aún persisten hacia las personas mayores, apostando por una imagen positiva que va cobrando cada vez más fuerza a pesar de la diversidad del colectivo, junto con el compromiso institucional cada vez más fuerte de promover medidas que eliminen la discriminación y desigualdades por razón de edad, dependencia, discapacidad, origen, religión o estado económico u otra condición.

D. Teodoro Corchero, en nombre de COAPEMA, hizo la lectura oficial de las demandas y reivindicaciones plasmadas en el Manifiesto de COAPEMA 2019, cuyo texto ya había sido enviado a todas las asociaciones, federaciones, centros de convivencia, hogares y organizaciones sindicales de personas mayores, miembros de COAPEMA, para su conocimiento y lectura en sus respectivas sedes.

Después de la presentación del día, todos los asistentes realizaron una visita por la localidad, de la que resaltamos, especialmente, la visita a la parroquia de Ntra. Sra. de la Asunción guiada por el presidente de la Asociación Cultural Almena de Almudévar, D. Antonio López, con varios miembros de la citada asociación, verdaderos voluntarios culturales, quienes ilustraron magistralmente todo el recorrido por todas las dependencias del templo y su Museo de Arte Sacro parroquial, que distribuido en varias salas contiene un gran número de piezas de arte de todo tipo de los siglos XV y XVI, muchas de ellas recuperadas y restauradas por los componentes de dicha asociación cultural.

Finalmente, se realizó una ofrenda floral en la Ermita a la Virgen de la Corona, situada en el cerro de las ruinas del castillo y restos de la antigua iglesia de los siglos XII-XVIII.



La jornada finalizó con una caldereta tradicional coronada por la excelente trenza de Almudévar.

Desde COAPEMA agradecemos toda la colaboración y acogida recibida de la propia Alcaldía, la Concejalía de Cultura, así como de la Asociación de Jubilados "San Isidro" y la Asociación Cultural Almena por su contribución e interés en los actos programados.





MANIFIESTO

DEL CONSEJO ARAGONÉS DE LAS PERSONAS MAYORES
EN EL DIA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD
Almudévar, a 1 de octubre de 2019

- 1º. **LAS PERSONAS MAYORES OFRECEMOS NUESTRO APRENDIZAJE** conseguido a lo largo de la vida, para convertirlo en un poderoso recurso para lograr un mejor desarrollo individual y social en beneficio de todos.
- 2º. **LAS PERSONAS MAYORES DEBEMOS**, desde las asociaciones y entidades de mayores, exigir ayudas y servicios de atención integral adecuados a nuestras necesidades.
- 3º. **LAS PERSONAS MAYORES EXIGIMOS A LA ADMINISTRACIÓN** el fomento y puesta en práctica de una mayor participación en la vida social y la eliminación de estereotipos.
- 4º. **LAS PERSONAS MAYORES SOMOS CONSCIENTES** del problema fundamental de la Humanización de los programas y servicios destinados a nosotros, por lo que debemos actuar y reclamar políticas de prevención del maltrato. Los profesionales de la sanidad y los trabajadores sociales tienen especial obligación de identificar y actuar en los casos en los que sea razonable sospecha de maltrato.
- 5º. **LAS PERSONAS MAYORES EXIGIMOS EL MAYOR RESPETO** posible a la dignidad humana de la sociedad, en todos los sectores y fomentaremos la solidaridad entre las generaciones promoviendo, impulsando y participando en actividades conjuntas.
- 6º. **LAS PERSONAS MAYORES EXIGIMOS QUE SE FACILITEN** los medios necesarios desde las Administraciones públicas para el mejor funcionamiento del movimiento asociativo.
- 7º. **LAS PERSONAS MAYORES DEBEMOS EVITAR Y PREVENIR** situaciones de soledad no deseada en su entorno próximo. Pedimos a los medios de Comunicación, su valiosa colaboración basada en un trato respetuoso y digno promocionando las facetas más positivas de las Personas Mayores.
- 8º. **LAS PERSONAS MAYORES SEGUIREMOS LUCHANDO POR UNAS PENSIONES DIGNAS PARA TODAS LAS GENERACIONES** de la sociedad, así como su inclusión como Derecho en la Constitución.
- 9º. **LAS PERSONAS MAYORES SOLICITAMOS SER CONVOCADAS POR EL CONSEJO ESTATAL**, donde exponer y estudiar los numerosos problemas de los casi 10 millones de Personas Mayores de España a las que representamos, ya que en los últimos 14 meses ha habido una total ausencia de convocatorias.
- 10º. **LAS PERSONAS MAYORES CON LA INICIACIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS Y LA ALFABETIZACIÓN DIGITAL** con su deseo de conocimiento, su espíritu voluntarioso y su enorme potencial de experiencia, insuficientemente aprovechada, pueden contribuir a mejorar la sociedad.

¡¡Aquí sí!!

Ya puedes solicitar tu TarjetaPREMIUMCoapema 2020



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

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

PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS:

Consejo Aragonés de las Personas Mayores
C/ Franco y López, 4 - 50005 ZARAGOZA

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

Conciertos Excelentia

AUDITORIO DE ZARAGOZA

Este Noviembre acompáñanos a vivir la obra cumbre de Carl Off Carmina Burana, sinónimo de placer terrenal, vino y amor carnal. Y en Navidad, no te pierdas el Universo Marvel y la música de Morricone, Zimmer y John Williams.



22 noviembre • 20:00h
Carmina Burana



ORQUESTA CLÁSICA SANTA CECILIA
Sociedad Coral Excelentia de Madrid
Director: Kynan Johns

• Beethoven: Sinfonía núm 4
en Si bemol mayor Op.60
• C. Orff: Carmina Burana

21 diciembre • 19:30h
**Marvel Universe & The
Best Epic Film Music**



ROYAL FILM CONCERT ORCHESTRA

Los Vengadores • Capitán América
Transformers • El Señor de los Anillos • El
Caballero Oscuro • Superman • Piratas del
Caribe • Spiderman • Ant-Man • Star Wars: Main
Title • Hook • Iron Man • Pearl Harbor • Black
Panther • Star Wars: Marcha Imperial • Ben-Hur
Braveheart • Gladiator • El Hombre de Acero

5 enero • 19:30h

**Los tres Reyes del cine:
Morricone, Zimmer y
Williams. Gala de Reyes**



ROYAL FILM CONCERT ORCHESTRA
Director: Fernando Furones

HANS ZIMMER: El Caballero Oscuro
Interstellar • Piratas del Caribe • Inception
(Time) Madagascar • El Rey León
JOHN WILLIAMS: Harry Potter • Hook • E.T.

Jurassic Park • Superman • Schindler's List • Imperial March
ENNIO MORRICONE: El Bueno el Feo y el Malo • Cinema Paradiso
Los Intocables • La muerte tenía un precio • La Misión • Érase una
vez en América

VENTA DE ENTRADAS:

Taquillas Auditorio Palacios y Congresos

C/ Eduardo Ibarra, 3

www.auditoriozaragoza.com

<https://entradas.ibercaja.es/eventos/auditorio-de-zaragoza>

FUNDACIÓN EXCELENTIA:

www.fundacionexcelentia.org • reservas@fundacionexcelentia.org

Fundación
iberCaja 

FUNDACIÓN
EXCELENTIA
THE WORLD LEADING MUSIC

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^ª 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%C3%91A.pdf>
Contacto: Maria 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 Cosculluela (ARADE)

Ventajas: 5% Dto. según tarifa vigente
C/ Paseo de Ramón y Cajal, 36, 1º
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

ÓPTICAS

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

SABIÑÁNIGO

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 SABIÑÁNIGO
Contacto: cpasos89@hotmail.com

JOYERÍA

STILUZ

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

FERRETERÍAS

CENTRO FERRETERÍA

Ventajas: 5% Dto.
C/ Serrablo, 64 - 22600 SABIÑÁNIGO
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 SABIÑÁNIGO, Huesca
Contacto: 665 666 665
guzman@fotobarrio.com

LENCERÍA Y CORSETERÍA

LENCERÍA ANA

Ventajas: 10% Dto. en lencería, corsetería e interior de caballero
C/ Serrablo, 47, 22600 SABIÑÁNIGO
Contacto: 609 188 397
gemmaransanz@hotmail.com

ÓPTICAS

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 SABIÑÁNIGO, Huesca
Contacto: 974 482 577
ubieto@naturaloptics.com

ORTOPEDIA

ORTOPEDIA INSA

Ventajas: Dto. del 5% de su compra.
Paseo Constitución, nº 1 - 22600
SABIÑÁNIGO, Huesca
Contacto: 974 484 370
farmacia.ortopedia.insa@gmail.com

PARAFARMACIA

FARMACIA INSA

Ventajas: Dto. del 5% de su compra.
(Excepto en medicamentos)
Paseo Constitución, nº 1 - 22600
SABIÑÁNIGO, Huesca
Contacto: 974 484 370
farmacia.ortopedia.insa@gmail.com

FARMACIA ORDESÁ

Ventajas: Descuento del 5% de su compra, aplicable a su próxima compra.
Excepto medicamentos.
C/ Serrablo, 57
22600 SABIÑÁNIGO, 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 SABIÑÁNIGO
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
grupogarzas@hotmail.es

FOTOGRAFÍA

FOTOGRAFÍA PAULA PÉREZ

Ventajas: 20€ Dto. en todas las sesiones excepto en bodas/comuniones/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@infoter.net

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-

LAGÜJA

Ventajas: 20% Dto. en todas sus existencias. No acumulable a otras promociones.
Avda. de Sagunto, 25 - 44002 TERUEL
Contacto: 978 61 92 48
blancolaguja@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

FUNDACIÓN 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

CLINICA DENTAL MI SONRISA

Ventajas: 10% Dto. en tratamientos dentales.

No acumulable a otras promociones, ni seguros dentales.
C/ Amantes, 11- 2º - 44001 TERUEL
Contacto: 978 600 167 / 658 933 018
clinicadentaldeteruel@gmail.com
www.misonrisa.com

RESIDENCIAS DE PERSONAS 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@balnearioidearino.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. No acumulable a otras ofertas, programas o termalismo social)
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 termalismo social)
Dirección: Ctra. Abejuela, km. 2
44420 MANZANERA (Teruel)
Contacto: 978 78 18 18
info@balneariomanzanera.com

MUNIESA

Residencia MIGUEL DE

MOLINOS (ARADE)

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

ZARAGOZA CAPITAL

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

ASESORÍAS

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 audiófonos.
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@centroauditivosan jose.es
www.centroauditivosan jose.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 Maria 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 DÍA

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
centrodediasedestrella@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.
Autoergon 2002, S.L. Pol. Empresarium, Calle Lentsico. 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

MÉMORA 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.pompasfunebressannicolas.es

HERBORISTERÍA

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@libreriageneral.es
www.libreriageneral.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 Auditorama.
Pza. Emperador Carlos V, nº 8
50009 ZARAGOZA
Contacto: info@resonandointi.es -
www.resonandointi.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@excelencia.com
www.fundacionexcelenti.org

ODONTOLOGÍA

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

ÓPTICAS

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. 6 x 1 (Regalo de gafa de sol graduada).
30% dto. en monturas o cristales graduados
20% dto. en resto de compras
C/ Bretón, 34 - 50005 ZARAGOZA
Contacto: 876 285 419
opticabreton@gmail.com

https://optica-breton-sa.negocio.site/

OPTICA CRISS

Ventajas: 20% Dto. Gafas graduadas (montura + lentes)
15% Dto. Gafas de sol.
10% Dto. 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@opticacriiss.com
www.opticacriiss.com

OPTICASM. 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
vistaliaopticomiramar@gmail.com
www.vistalia.es

OPTICA UTEBO

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: miguelgarcia campos@hotmail.com
www.opticavisionzaragoza.com

OPTICALIA EBRÓ SOBRARBE

Ventajas: 40% dto. sobre tarifas sin oferta
C/ Sobrarbe, 21-23 - 50015 ZARAGOZA
Contacto: 976 521 515
sobarbe2123@hotmail.com

VISTAOPTICA 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 OPTICOS 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.zaragozaopticos.es

ORTOPEDIAS

ORTOHELP

Ventajas: 15% Dto. en productos de fabricación a medida en nuestro taller.

15% Dto. en productos de marca GPR (sillas de ruedas manuales, andadores, ayudas de baño, bastones etc. y marca CONWELL (Fajas, rodilleras, muñequeras...)
10% Dto. sobre el PVP en cualquier producto de bazar en general.

5% Dto. en sillas eléctricas y Scooters, camas eléctricas o productos de alta gama.
Dirección: Camino de las Torres, 116
50007 ZARAGOZA

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

FARMACIA RUIZ POZA

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 fruiuz@redfarma.org

PAPELERÍA

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

PASTELERIA FANTOVA

Ventajas: 5% Dto. compras superiores a 50€
C/ D. Jaime I, 21 - 50003 ZARAGOZA
Contacto: 976 298 524
fantoba@fantoba.com - www.fantoba.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
gallartgonzalez@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
administracion@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 VEHICULOS

TALLERES ALBI, S.C

Ventajas: 10% Dto. en mano de obra, salvo ofertas. Montajes neumáticos gratuito.
C/ La Via, 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 Alfiocea, 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 medica 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.socialancare.com
ibarraque@saocialandcare.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, 3 - 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 Mª 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 termale sobre folleto. (No aplicable a descuentos especiales Imerso). 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

PASTELERÍAS 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
Pº Sixto Celorrio, 6, interior
50300 ZARAGOZA
Contacto: 976 882
info@marianomingotes.es
www.marjanomingotes.es

CARINENA FERRETERÍA - PINTURA DROGUERÍA
BLANCO FERRETERIA, S. L.
Ventajas: 10% dto. 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
fdscaspe@gmail.com

ORTOPEDIAS ORTOHELP
Ventajas: 10% 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 BALENARIO 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
INFORMÁTICA-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 Fleta, 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 Carnecería 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.carnicerialobez.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.lamuela@gmail.com

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

FERRETERÍAS FERRETERÍA 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@ferreteriasuministroslamuela.com
www.ferreteriasuministroslamuela.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 VEHÍCULOS TALLERES ALVAREZ, S.L.
Reparación de Vehículos y gruas
Ventajas: 10% Dto. en baterías. Oferta especial en neumáticos y equilibrados gratis
Avda. La Sagrada, 3 - 50196 LA MUELA
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
ladespensa71@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
miguelmartinez@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

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

UTEBO
OPTICA UTEBO
Ventajas: 20% dto. en óptica. Revisión visual y auditiva completa, incluye Retinología.
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@mimohogares

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



La Soledad

Llevamos unos años viendo cómo aumentan los casos de muerte en soledad. La soledad no elegida se ha convertido en uno de los temas de análisis de diversas mesas políticas y sociales. La conclusión es que la soledad solo se combate con compañía, pero hay veces que la compañía tampoco te protege.

Una situación recurrente de soledad acompañada es la de las personas cuidadoras de pacientes con Alzheimer. La tarea de cuidados en el Alzheimer es tan absorbente y ocupa tanto espacio que la persona cuidadora tiende a aparcar su vida para atender en exclusiva el bienestar de su familiar. Familiar con el que no puede relacionarse en el plano cognitivo. Hace unos días, una amiga responsable de un centro de día me contaba el caso de un cuidador al que le insistía para que saliera con los amigos mientras su familiar estaba en el centro. Juan, es su nombre, le respondió que ya no tenía con quién salir. Los amigos habían ido desapareciendo en el curso de los años de dedicación al cuidado. No es una realidad infrecuente. Pero a esta situación hay que sumar la soledad de la pérdida en vida de la persona a la que cuidas y a la que quieres. Una doble soledad.

La vejez es también una etapa de soledad. En particular para las mujeres. Su mayor esperanza de vida es una causa. También el que, al menos hasta no hace mucho, su trabajo se desarrollaba fundamentalmente en el ámbito doméstico, con menor vida social y una red de amistades más reducida y muy vinculada a la de su pareja, de forma que, desaparecida ésta, los vínculos sociales se debilitaban hasta desaparecer.

Hoy en día tenemos recursos para mejorar esas situaciones. Los centros de convivencia, los viajes de mayores, las tecnologías de comunicación, la mejor forma física en la que se llega a la vejez y otras cuestiones facilitan la relación social. Además, se está descubriendo la importancia del urbanismo, la arquitectura, la movilidad, la accesibilidad o el diseño de los edificios, barrios y las ciudades para facilitar las relaciones humanas.

El paso siguiente lleva a la reflexión sobre las relaciones mismas. Quizás durante algún tiempo se ha restado importancia a las relaciones de vecindad. El diseño de las ciudades y el cambio en el modo de vida no las favorecen. De hecho, la soledad en el ámbito rural tiene aspectos diferentes y su abordaje tiene que más ver con el género, estado civil, ingresos y servicios sociosanitarios en el entorno que, con el aspecto relacional, puesto que los mayores cuentan con amigos y vecinos.

La forma en la que nos estamos relacionando está cambiando. Actualmente, las relaciones están más basadas en la comunicación que en la emoción. La atención, el cuidado, la preocupación por el otro y las formas de sortear la soledad se basan en una mezcla de ambos. Perder la compañía de familia, amistades y conocidos puede combatirse facilitando las condiciones de movilidad, las condiciones materiales, tecnológicas, espaciales y geográficas para que surjan nuevas relaciones e incluso una nueva red de apoyo completa. Sin embargo, eso significa, en muchos casos, aprender a compartir nuevos valores y eso no es tan fácil. Construir una sociedad que atienda la soledad no deseada implica, también, educar en humanidad. Esa es la asignatura.



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



Por un envejecimiento activo

Mash

Actividad Mental Centros de Mayores:

Terminillo, Rey Fernando, Hogar IASS Delicias

SOPA DE LETRAS

BENEFICIOS DE QUEDAR A TOMAR UNA CERVEZA

SIRVE DE EXCUSA PARA DESCONECTAR

ES MUY HIDRATANTE POR ALTO CONTENIDO EN AGUA

RICA EN VITAMINA, SODIO, REFUERZA LAZOS DE AMISTAD

CONTIENE FOSFORO, SILICIO Y MAGNESIO



Coloca los signos aritméticos necesarios, y que la operación sea correcta

$$3 \cdot 4 \cdot 8 \cdot 4 \cdot 3 = 103$$

$$2 \cdot 5 \cdot 3 \cdot 5 \cdot 2 = 103$$

$$5 \cdot 8 \cdot 9 \cdot 5 \cdot 7 = 103,$$

$$9 \cdot 5 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 9 = 103$$

LA NIEVE SOBRE EL AGUA

Autor: Raúl Carlos Maícas

Raúl Carlos Maícas nació en Teruel en 1962. Es escritor y periodista. Licenciado en filología francesa. Fundó en 1983 la Revista "Turia", magnífica revista cultural considerada la "Revista de Occidente" aragonesa, siendo en la actualidad su director. Ha escrito en diversas publicaciones como: El Día, Heraldo de Aragón, Andalán y Lucha. Fue jefe de prensa de la Diputación Provincial de Teruel. Tiene publicados varios libros.

En "La nieve sobre el agua" ofrece una crítica agria, pero cierta, en forma de diarios, de una sociedad que considera desafortunada e insolidaria, agazapada en sus internos egoísmos. Quizá eso le lleve a interiorizarse y autoanalizarse con más profundidad. Por eso escribe: "Entreteno mis madrugadas dedicándome al juego de conocerme mejor..."

Ahonda en los problemas cotidianos desde el exilio que le produce la soledad de una pequeña ciudad de provincias, un tanto aburrida por la monotonía que produce el día a día, lejos del ambiente cultural que le gustaría frecuentar, y utiliza la literatura para hacer frente a



una realidad que no le satisface. Ante esta disyuntiva, el autor, una persona con una cultura excepcional, profundiza más en esos problemas que, aunque con sustrato local, trascienden ese ámbito, profundizando en ellos, aplicando soluciones que solo son deseos de persona que conoce el entorno y el mundo, pero desde una perspectiva ilustrada, aunque pesimista.

Entre sus juiciosas y jugosas líneas, también, tiene Raúl Carlos momentos en los que deja la acritud y la queja y dedica piropos a su tierra y a su gente; auténticas perlas, magníficas loas, que suavizan el tono mustio de su narrativa y embellecen su prosa descriptiva, como los que dedica al pueblo de Albaracín.

Quizá el título "La nieve sobre el agua" sea una idea equivocada por parte del autor pensando que los temas que toca en estos diarios incidan en el lector

lo mismo que la nieve lo hace sobre el agua; craso error, pues a la mayoría de ellos les ayudarán a tomar conciencia sobre sus certeras consideraciones.

ARADE

ASOCIACIÓN ARAGONESA PARA LA DEPENDENCIA

Visite nuestra página
www.aradeasociacion.com

Garantía de un servicio de Calidad



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

Ayuda a Domicilio
Centros de Día
Residencias

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

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

El viejo, el burro y el saco de cebada

Eloy López Gurriá

Socio de AMUEZ

Alumno de la Universidad de la experiencia



Érase una vez un anciano padre que vivía con su hijo de mediana edad en un pueblo insignificante, sito en una de las provincias más deprimidas y pobres de España. El padre, además de la edad, tenía el mayor problema que una persona pobre puede tener: la avaricia. El hijo era un joven aquejado de cretinismo, enfermedad muy propagada por aquellos lares. La madre había muerto hacía bastantes años a edad prematura, dejando en el más absoluto desamparo al marido y al retoño de pocos años. Vivían padre e hijo solos en una vieja casa del centro del lugar. La morada dejaba mucho de estar medianamente cuidada. Con mirar la fachada, a falta de un buen encalado y con el enlucido de la misma cayéndose a trozos, y ver el mal estado de la puerta que daba acceso desde la calle al interior, se podía adivinar el deterioro del sitio. Solo había en esa fachada algo digno de ser mostrado. Encima del dintel de la puerta, curiosamente, se conservaba un bajo relieve esculpido en alabastro que representaba un escudo de armas de algún antepasado de nuestros protagonistas. Era casi seguro que aquella casa era el lugar de nacimiento de un prestigioso señor. El hecho de contar con antecesores ilustres solo demostraba que el menoscabo existencial de aquella familia había sido tremendo.

El interior de la casa no deparaba mejor suerte. El patio era la primera habitación que se encontraba nada más cruzar el umbral de la entrada, su suelo era un empedrado de épocas muy remotas, bastante desgastado por el tiempo y el uso. Seis sillas de desfilachada anea y una mesa de madera carcomida constituían todo el mobiliario. A continuación, a la izquierda, estaba la cocina, oscura como una traición y con un fuerte olor a hollín procedente de un fogón de leña. Dos bancos corridos, uno a cada

lado del hogar, tapizados con pieles de cordero, servían de asiento. Un poco a la derecha, por un pasillo, se desembocaba en una pequeña y tenebrosa cuadra con un pesebre hundido, habitada por un inquieto y siempre hambriento burro. Al fondo, un corralillo con cuatro gallinas y seis conejos para el consumo habitual. Por unas escaleras de yeso arratonado, con un pasamano de madera apolillada a punto de caerse en pedazos, se subía a un segundo piso. Allí dos habitaciones casi desamuebladas hacían de dormitorios. Una sala para el padre, cuya cama consistía en un entrelazado de cañas de forma rectangular, atado al techo con cuatro resistentes cuerdas (una en



cada extremo), para soportar el peso del viejo. El cuartucho disponía de un armario desvencijado que albergaba en su interior el atuendo de boda del padre (reservado para utilizarlo como mortaja); el traje de pana de los domingos, una muda limpia y la bufanda de astracán para los fríos, regalo de un tío lejano adinerado. La otra estancia, ocupada por el hijo, tenía un maltrecho catre para el descanso nocturno, que, junto a una vieja mesilla de noche donde guardaba los moqueros de tela y la poca ropa interior que poseía, constituían todos los muebles disponibles (el resto de su vestuario lo colgaba en dos clavos hincados en la pared). La parte superior la ocupaban los gra-

neros, con las pocas provisiones de cereal (tres sacos de cebada) para el sustento de los animales domésticos y toda una serie de aperos de labranza en desuso.

En aquella casa nadie trabajaba. La única ocupación útil la ejercía el hijo sacando a pacer el burro por la abundante hierba de los campos cercanos, con lo cual ahorraban el poco pienso almacenado en los graneros. El dinero que entraba en aquella casa provenía de las exiguas rentas que producían cuatro campos todavía sin vender y que tenían alquilados en régimen de aparcería. El pequeño capital, así como entraba en el hogar, salía, pues el viejo lo ingresa casi íntegro en la caja de ahorros del pueblo, ya que, según decía: "¡Ah pes!, hijo mío, para nosotros dos, con poco dinero tenemos bastante, es mejor que nos lo guarden en el banco".

La vida transcurría con normalidad hasta que, un día de finales de primavera (¡en mala hora!), los visitó el empleado del banco donde tenían depositado su dinero. El celoso asesor financiero comunicó al rancio ahorrador la obligatoriedad de realizar la declaración anual de renta, ya que sus ingresos excedían los mínimos impuestos por la ley para acogerse a la exención. "¿Qué yo tengo que declarar la cuantía de mis ahorros?", preguntó el viejo. "Sí - contestó el empleado -, es obligado y conveniente". "¡Pues no quiero que nadie sepa cuánto dinero tengo y menos el gobierno!", exclamó el anciano airado. "Mire, no sea terco, si no hace su declaración de renta, le pueden multar e incluso embargar, y eso sería muy lamentable", le avino el del banco. La discusión se prolongó durante largo tiempo, con un arcaico personaje cada vez más encolerizado y sin dar su brazo a torcer en ningún momento.

■ ■ ■

Cuando el empleado del banco estaba a punto de dejarlo en paz por haber agotado todas sus justas razones, el longevo ahorrador le dijo: "Quiero que mañana a primera hora tengas preparados todos mis ahorros para traérmelos a mi casa, que yo sabré guardarlos a buen recaudo sin necesidad de dar a conocer a todo el mundo el poco dinero que tengo". Luego añadió, ante la estupefacción del asesor: "De la declaración de la renta te vas olvidando, que no pienso hacerla".

Cuando el viejo dispuso de todo su dinero, no paró de cavilar la forma de esconderlo en un lugar donde nadie conociera su paradero, ni siquiera su propio hijo. Al fin tuvo la feliz idea de enterrarlo dentro de uno de los sacos de cebada que tenía en el granero de su casa y que previamente había separado para que su hijo no tuviera ocasión de utilizarlo.

Así como fueron pasando los años, el dinero del saco fue aumentando, ya que todos los ahorros de la pobre familia iban a parar dentro de él. Lo que no tuvo presente el anciano padre es que tarde o temprano tenía que morir. Y lamentablemente así ocurrió. Fue de repente, sin previo aviso. Una noche se durmió y nunca jamás despertó.

Todo fue tristeza y llanto por parte del hijo, pues el porvenir que tenía ante él era bastante descorazonador. La familia, en principio, no quiso saber nada de un medio tonto y, finalmente, el pobre hijo se quedó solo en su casa, apañándose como pudo. Malvivían él, su burro y los demás animales del corral. Por algún tiempo se olvidó de dar de comer a sus compañeros, hasta que un día el burro no pudo más y de puro hambriento empezó a rebuznar y a dar patadas por todas las paredes de la cua-

dra. De esta manera, el joven cretino se dio cuenta de su descuido y, ni corto ni perezoso, subió al granero y, tomando el saco de cebada que había apartado su padre, lo volcó sobre el pesebre de la oscura cuadra para que pudiera comer el pobre borrico.

Al poco tiempo, la familia del difunto recapacitó y todos juntos llegaron a la conclusión de que el viejo, que nunca gastaba nada, debería tener algún dinero guardado. Fueron todos juntos, como una piña, primeramente a la caja de ahorros del pueblo, para, de esta manera, sondear al empleado sobre la existencia de alguna cuenta que delatase algún posible capital. El trabajador del banco no tuvo ningún pudor en confesarles que la única cuenta que había existido a nombre del anciano fue cancelada hacía años por su titular.

A base de halagos y falsos cariños interrogaron al hijo para obtener información sobre el paradero del dinero. Como nada sabía el huérfano, nada dijo. Entonces, al no sacar nada en claro del tonto, lo alejaron de la casa y, de esa manera, tuvieron libertad para revolver toda la vivienda

con el fin de encontrar las perras. Ya lo daban todo por perdido, cuando uno de los familiares se le ocurrió, como último recurso, dar una vuelta por la cuadra; la habitación del burro no tenía luz, fue necesario disponer de una farola para iluminar la estancia. Cuál sería su sorpresa cuando, apartado el burro para tener acceso al pesebre, se encontraron con restos de billetes timbrados entre la paja, verdes como la alfalfa, destrozados y comidos todos ellos por el famélico asno.

Todo se perdió, pues la avaricia precipitó el desastre.



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





Asociación Lectura Fácil

Amenudo cuando hablamos de accesibilidad pensamos en las barreras arquitectónicas que frecuentemente nos rodean: parques, edificios u oficinas de las Administraciones Públicas, bancos, establecimientos comerciales, vivienda habitual, hospitales, centros de salud o servicios sociales, aunque en estos últimos sean menos relevantes, pero estas barreras también existen en algo tan importante como es el acceso a la lectura.

Aunque es sabido que no es un hábito que tenga muchos adeptos, puede ocurrir que muchas personas no son conscientes de que, a lo mejor, no leen, no porque no les guste, sino porque pueda existir alguna circunstancia que les impide sentir y disfrutar la lectura, algo que sólo ocurre cuando se comprende lo que se lee.

Según la Federación Internacional de Bibliotecas (IFLA, siglas en inglés), el 30% de la población tiene dificultades de comprensión lectoras: personas mayores, extranjeros que todavía no manejan bien el idioma, niños con dificultades de aprendizaje, personas que no han recibido una educación adecuada, personas con dislexia o hiperactividad

De lo que se trata es de facilitar y normalizar el derecho de acceso a la información escrita y posibilitar así la participación activa de todas las personas desde todos los ámbitos: literatura, medios de comunicación (prensa, radio, TV...) información bancaria, administrativa, médica, judicial, política, laboral, internet, nuevas tecnologías... porque se trata de un derecho garantizado por leyes como la Declaración Universal de los Derechos Humanos, la Constitución Española o el Estatuto de Autonomía de Aragón y así lo refleja la reciente Ley de transparencia y Participación Ciudadana de Aragón. Este acceso normalizado se consigue a través de medios como la LECTURA FÁCIL (LF) que se ha demostrado que es una herramienta adecuada para garantizar ese derecho al acceso a la información.

La LF, es un método basado en un lenguaje claro, llano, con frases cortas, con un vocabulario sencillo, que, cuando utiliza términos más técnicos se acompaña de expresiones “traducidas” a versiones sencillas, con un lenguaje reconocible para el lector, y que incluye también diversos



niveles de comprensión lectora. Está dirigida a todas las personas, especialmente a aquellas con discapacidad intelectual, personas mayores, personas con trastornos de aprendizaje, inmigrantes y a todas aquellas personas que puedan tener dificultades lectoras o de comprensión.

El concepto de LF se desarrolló en el Norte de Europa, en Suecia concretamente, hace más de 50 años dirigido a personas que tenían problemas para la lectura, donde ya está normalizada la edición de textos legales y archivos basados en este método y, aprobada una ley que obliga a acompañar todos los textos normativos de su versión en LF.

Los inicios en España son relativamente recientes, entre 2002 y 2009, siendo Cataluña, Euskadi o Madrid pioneras en LF desde 2003, constituyendo un modelo a seguir, con abundantes Clubs de Lectura Fácil en funcionamiento. En todas estas Comunidades, la implicación de las instituciones ha supuesto un apoyo fundamental para que el derecho a la accesibilidad lectora sea una realidad.

En nuestra Comunidad de Aragón se inicia en el 2008 en Zaragoza, gracias a la intervención de la Asociación Aragonesa de Lectura Fácil y la iniciativa de dos profesores de la Facultad de Ciencias Humanas y de Educación de la Universidad de Zaragoza y la participación del Proyecto LEIA (2013), proyecto relacionado con la lectura y su accesibilidad a personas con dificultades lectoras y, avalado por el Gobierno de Aragón, convirtiéndose en una de las primeras ciudades en incorporar fondos propios de LF a la Red de Bibliotecas Municipales, con una amplia colección de obras adaptadas. Sin embargo, todavía en Aragón es una gran desconocida.

Podemos encontrar aplicaciones interesantes de LF en las



María José Martín
Trabajadora social COAPEMA



Bibliotecas de bastantes localidades de Teruel con Clubs de Lectura Fácil, apoyado por la Diputación Provincial de Teruel y, en el ámbito hospitalario, el Club de Lectura Fácil del Hospital Psiquiátrico San Juan de Dios.

En la ciudad de Huesca, se está desarrollando un Proyecto muy innovador dentro del Plan "Huesca más inclusiva", en el que participa el Ayuntamiento de Huesca, junto a CADIS y Obra Social La Caixa, y que implica a toda la ciudad de Huesca, llamado "Déjame que te cuente".

En Zaragoza, en el ámbito educativo,

el Colegio La Purísima de niños sordos en Zaragoza es pionero, con el proyecto "Aprendo leyendo". En prensa los diarios más importantes locales, El Periódico de Aragón en su pág. "Te lo contamos fácil"; y Heraldo de Aragón; y en la adaptación de textos legales (La Constitución Española o el Estatuto de Autonomía de Aragón).

Existe una buena disposición institucional en nuestra Comunidad Autónoma donde desde el VI Encuentro Nacional de Lectura Fácil, celebrado en Zaragoza el pasado año 2018, la Dirección General de Transparencia,

Participación Ciudadana, Cooperación y Voluntariado del Gobierno de Aragón se comprometió a continuar con una transmisión institucional en un lenguaje más claro y sencillo y directo.

Ya se están dando pasos importantes en esta dirección: La ley de derechos y garantías de las personas con discapacidad en Aragón aprobada y publicada en el BOA el 10 de abril es la primera Ley en LF noticiada en España en un Boletín Oficial, lo que supone un hito para las administraciones de cara a la accesibilidad universal.

Profesionales que cuidan al cuidador

Hoy vamos a conocer a fondo el programa Cuidarte, **diseñado para velar por el bienestar emocional de los cuidadores**.

El programa CuidArte es un Servicio de atención socioterapéutica, que ofrece el IASS (Instituto Aragonés de Servicios Sociales), con objeto de dar respuesta a las necesidades emocionales y sociales de personas que cuidan de sus familiares dependientes, así como de las personas mayores que viven procesos de cambio que le hacen sentirse más vulnerables y, a otros colectivos donde se comprende que esta metodología de trabajo pueda dar respuesta a las necesidades del colectivo (mujeres, jóvenes, personas en proceso de duelo, etc.).

En Residencia y Centro de Día Delicias-Universitas (Centro de titularidad del IASS y gestionado por la Fundación Rey Ardid) lo sabemos bien, desde su apertura en 2009 todos los años organizamos grupos de familiares cuidadores o grupos de promoción de la autonomía. A lo largo de estos años han participado en torno a 120 personas.

En los grupos, sus miembros com-

parten su situación con personas en situación similar, aprenden de otras experiencias, pueden expresar sus sentimientos y necesidades, el buen clima grupal les reconforta y consi-

guen en gran medida entender y aceptar su situación. Este programa quiere dar respuesta a las necesidades de estas personas promoviendo grupos de apoyo entre iguales como vía para contribuir a mejorar el bienestar de las personas.

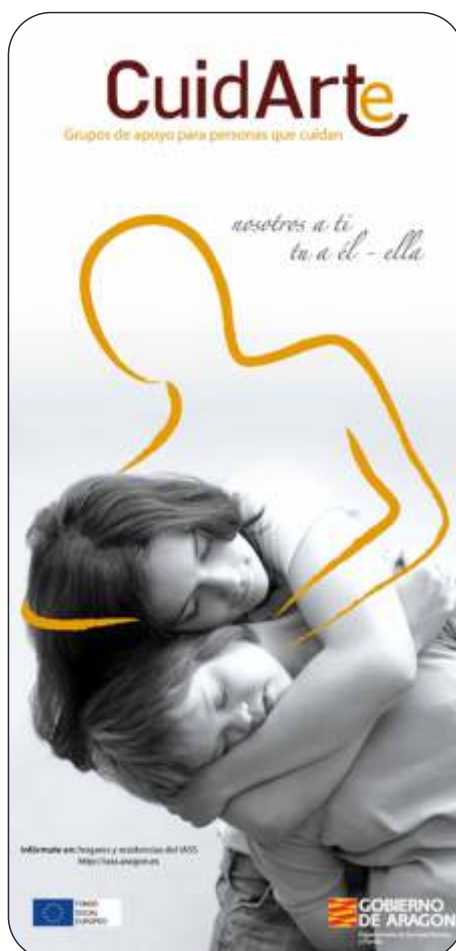
Me quedo con el testimonio de una de las participantes "nunca nadie me había sentado en un círculo y me había preguntado cómo me siento.... Salgo nueva de las sesiones, me gusta compartir mis emociones con personas que están pasando por lo mismo que yo"

Desde Fundación Rey Ardid intentamos día a día dar una atención centrada en la persona, generando espacios de convivencia amables que ayuden a tener una vida algo más feliz, estamos convencidos que la atención a los familiares cuidadores es fundamental para conseguir nuestro objetivo.

Sofía Conches Bea

Trabajadora Social de Residencia y Centro de Día Delicias-Universitas (IASS)

Fundación Rey Ardid





Dolor lumbar y de extremidad inferior.



Se dice dolor lumbar o lumbalgia, cuando a una persona le duele la región situada abajo en la espalda entre las últimas costillas y los glúteos. Este tipo de dolores es de los más frecuentes que se padecen; se dice, que al ochenta por ciento de la población alguna vez nos ha afectado.

En ocasiones las lumbalgias no quedan en la zona antes descrita, sino que el dolor se extiende por la parte posterior de uno de los miembros inferiores, por el muslo, la pierna e incluso llega hasta el pie, diciéndose entonces que el paciente sufre una lumbociática, también el dolor puede ser solo en la extremidad. Se tiene entonces una ciatalgia o también nominada ciática.

Muchas veces el dolor se desencadena por algún movimiento en el que se ha implicado a la columna vertebral, por ejemplo: levantar una maleta para colocarla en el coche. El dolor suele mejorar en estado de reposo.

Generalmente es motivada por mecanismos no malignos, la causa más frecuente después de haber cumplido los cincuenta años es la presencia de patología ósea degenerativa de las articulaciones, de las vértebras lumbares y de sus discos.

Las vértebras tienen entre sus cuerpos una especie de almohadilla, es el llamado disco, que facilita el movimiento entre ellas, sucede a veces que este disco, por sobrecarga o por la edad se proyecta hacia un lado, se produce entonces una herniación, y ello conlleva que suele presionar en la raíz nerviosa que sale entre dos articulaciones laterales, y por eso se irrita la raíz y se produce un fuerte dolor; es decir la ciática por estímulo de presión, cuyo dolor se suma a la lumbalgia por dis-

función de las propias vértebras lumbares. La causa con mucho más frecuente de estas patologías son justo las hernias discales, pero obviamente puede haber otras causas de irritación radicular en incluso de nervios concretos y estructuras del canal intravertebral.

Al dolor se le puede asociar la sensación de hormigueo (parestias), alteraciones de percibir la sensibilidad en alguna zona, e incluso puede producirse un fracaso del movimiento de músculos concretos (parálisis). Ello, por evidenciar la zona anatómica implicada, ayuda a identificar el lugar de la afectación.

Otros procesos que pueden dar lugar a lumbalgias y ciáticas son lesiones en los plexos lumbar y sacro, alteraciones lesivas, no artrósicas, de las vértebras, lesiones de nervios periféricos y trastornos musculares.

En estas circunstancias médicas se ha de ir al médico quien es posible que lo envíe para que un neurólogo lo estudie.

El neurólogo, con su exploración, es posible que ya identifique el lugar de la lesión. Es seguro que le pedirá estudios complementarios, como pueden ser unas radiografías de la columna vertebral. Una TAC (tomografía axial computarizada) e incluso una resonancia magnética.

El diagnóstico puede indicar una intervención quirúrgica para extirpar un proceso que causa compresión, o puede decidir una pauta medicamentosa, y seguir la evolución.

Se afirma que el dolor de espalda es el problema médico más frecuente después de los resfriados.



La Academia Aragonesa de Jurisprudencia y Legislación

La Academia Aragonesa de Jurisprudencia y Legislación (en adelante AAJL) fue creada por Real Decreto 2191/1995, de 28 de diciembre (publicado en B.O.E. del 17 de enero siguiente). Su objetivo principal lo constituye el estudio, la investigación, promoción y difusión del Derecho civil aragonés, como reza el art. 3 de sus Estatutos, aprobados también ese mismo día, y reformados en 2.001.

Está compuesta por Académicos de Número (que no podrán exceder de un máximo de 30) elegidos de entre juristas aragoneses de reconocido prestigio, “operadores jurídicos” en expresión actual, con un mínimo de 15 años de ejercicio profesional, pertenecientes a las diversas ramas y profesiones del Derecho: notarios, abogados, catedráticos de Universidad, fiscales, registradores de la propiedad, etc...

Como ha destacado su Presidente, el Excmo. Sr. D. José Luis Merino Hernández, notario emérito y doctor en Derecho, la AAJL ha apostado por una renovación generacional, de género y “un mayor equilibrio entre las profesiones jurídicas”, así como por la apertura a los ciudadanos en general, no juristas (vid. ACTUALIDAD DE LAS EMPRESAS ARAGONESAS, número 113, enero 2.018, pág. 54).

Por otra parte, pueden formar parte de la misma un número indeterminado de Académicos Correspondientes (pertenecientes a las citadas disciplinas jurídicas y que con su actividad hayan favorecido los intereses y cometidos de la Academia o, en su caso, los de la Comunidad Autónoma de Aragón) y Académicos de Honor (elegidos entre aquellas personas, de reconocido prestigio profesional, que se hayan destacado por su aportación al estudio, promoción y difusión del Derecho o de los intereses propios de la Academia).

Para el cumplimiento de sus fines, la AAJL desarrolla un buen número de actividades consistentes, entre otras, en

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



la celebración de conferencias y/o cursos de Derecho y, en concreto la colaboración docente con otras entidades como el Real e Ilustre Colegio de Abogados, así como la edición de un Anuario con un resumen de todas las actividades realizadas y el texto de los trabajos que hayan sido premiados por la Academia.

A este respecto, la AAJL convoca anualmente dos premios de investigación jurídica destinados a jóvenes juristas de habla hispana de menos de 35 años, que reciben el nombre de Premio “Castán Tobeñas” de Derecho Privado y Premio “Gascón y Marín” de Derecho Público. Este año, la solemne entrega de Premios tuvo lugar en el Patio de la Infanta de IBERCAJA el día 29 de mayo, resultando galardonados sendos docentes universitarios iberoamericanos. En concreto, la profesora de la Facultad de Derecho de La Habana (Cuba), Doña Joanna Pereira y el profesor de la Facultad de Derecho de Córdoba (Argentina), Don Cristian Altavilla.

Por otra parte, la AAJL celebra sesiones de trabajo, abiertas a todo tipo de público, de entrada libre en la que un miembro de la Academia pronuncia una disertación sobre un tema jurídico a la que habitualmente sigue un animado coloquio o un turno de preguntas entre los asistentes. En particular, estas ponencias se celebran en los solemnes actos de apertura y cierre de curso académico. En esta ocasión la sesión de clausura de curso 2018-2019 tuvo lugar el pasado 18 de junio en la sede del Colegio Notarial y corrió a cargo del Excmo. Sr. D. Victorio Magariños Blanco, notario emérito y miembro de la Comisión General de Codificación del Ministerio de Justicia. Su conferencia magistral llevaba por título “En defensa de la libertad de testar”.

Para obtener más información, pueden consultar las actividades de la Academia Aragonesa de Jurisprudencia y Legislación o contactar con la misma en www.aajl.es

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



Premio Solidaridad
COAPEMA 2017

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



DEFIENDE
TUS DERECHOS
ASESORÍA JURÍDICA
GRATUITA

Como afecta la iluminación de los entornos geriátricos a las personas

Sandra Abad Galdeano
Terapeuta ocupacional



La asociación ADAINE junto con dos empresas, esta llevando a cabo un estudio sobre la efectividad de la tecnología was de cambio de temperatura de color y el sistema de control.

Las personas nacen con una naturaleza ocupacional que impulsa la necesidad de ocuparse y construir así su identidad ocupacional.

Si esta necesidad de ocupación no es satisfecha, la salud física y mental del hombre puede verse afectada, pudiendo desarrollarse una disfunción ocupacional.

Para todo ello la ocupación puede ser un agente terapéutico, de tal forma que la ciencia de la Ocupación analiza la forma, la función y significado de las ocupaciones.

Pero podemos tener otro factor, los ciclos circadianos, que pueden afectar al desarrollo de nuestra salud y nuestra ocupación.

El sistema circadiano de mamíferos es un complejo de estructuras neuronales que proporcionan esta ritmicidad. Su componente principal son los núcleos supraquiasmáticos (NSQ) del hipotálamo anterior, que actúan como marcapasos central, llamado así porque funcionan automáticamente con un periodo de algo más de 24 horas (Czeisler et al., 1999).

El ciclo luz-oscuridad ha sido considerado el sincronizador externo más importante en el ajuste del ritmo circadiano (Martínez-Nicolás et al., 2011), aunque también intervienen otros como la ocupación durante el día y los horarios fijos de alimentación. La carencia u anomalía de estas variables puede provocar alteraciones en el ritmo circadiano, que se define como un desajuste temporal del ritmo interno de los ciclos circadianos bioquímicos, fisiológicos y de comportamiento.

Se ha demostrado que la alteración del ritmo circadiano provoca incremento en la incidencia de enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo, trastornos afec-

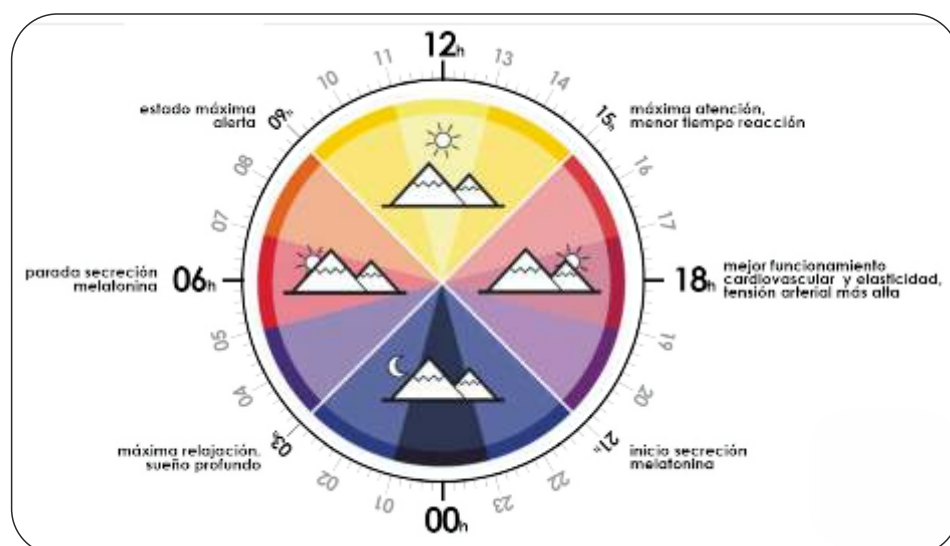
tivos, algunos cánceres, alteraciones del sueño, déficits sensoriales y motores y envejecimiento acelerado (Ortiz-Tudela et al., 2011). Un patrón circadiano saludable sería aquel estable, amplio, poco fragmentado y con el ciclo próximo a las 24 horas (Van Someren et al., 1999).

Por lo que la luz es un elemento fundamental para el cuerpo humano y, por lo tanto, su uso debe ser planificado con mucho cuidado. Conocer lo que necesitamos para mejorar nuestro confort y bienestar, se convierte en un elemento prioritario a la hora de establecer el tipo de iluminación. Las condiciones de la iluminación en función del aporte de luz natural que haya en cada momento en la residencia y de la actividad a realizar, tiene un impacto directo en la calidad de vida, confort personal, comportamiento, descanso y bienestar.

El objetivo general es observar la efectividad de la luz Prilux con respecto a las alteraciones en los componentes ocupacionales, comportamentales y fisiológicos, agitación, sueño-vigilia, tensión arterial, atención, concentración, destrezas ocupacionales, etc. de los ciclos circadianos en las personas con demencia.

Conclusión:

La influencia de la demencia sobre la alteración de los ciclos circadianos está estudiada. Pero en contra posición, hay pocos estudios donde nos hablen sobre como puede influenciar las luces de la sala de una estancia, sobre los ciclos circadianos.





EL PAN SI, EL PAN NO

Llevamos ya varios años con un gran descenso del consumo de pan, tratado como un alimento malo, como un alimento altamente energético y sin propiedades nutricionales.

Esto es relativo, si es un buen pan, con grano entero es un alimento nutritivo, e incluso puede ser saciante, por su cantidad de fibra.

El pan ha sido un alimento esencial a lo largo de la vida, se encuentra en la base de la pirámide de los alimentos, casi todo su contenido es hidratos de carbono, esencial para el buen mantenimiento funcional de nuestro organismo.

El descenso de consumo ha hecho que este alimento sea sustituido por alimentos más grasos, con más sal y con más azúcares, como puede ser la bollería.

La polémica con el pan está de actualidad, debido a que se ha ido introduciendo pan malo, ese sí que podríamos decir que no es bueno tomarlo, por su poca calidad de la harina y su procesado, pero se está viendo una nueva tendencia en obradores artesanos, que vuelven a hacer el pan como tradicionalmente se hacía.

Cuando hablamos de pan de calidad, nos referimos a los de grano de cereal entero, sin más añadido que la levadura o la masa madre.

Hasta hace poco, en España había panes que ni si quiera llegaban al 40% de harina, no refinados, o simplemente se le añadía un poco de

salvado para darle la denominación de integral, y a la vista del consumidor, como el salvado le da un color tostado, se conseguía esta falsa apariencia.

Desde el 1 de julio de este año ha entrado en vigor una nueva regulación, que solo permite etiquetar bajo la denominación de "pan integral" los elaborados con harina de grano entero.

Pero ¿cómo el ciudadano puede detectar un buen pan?, pues es complicado al 100%; el truco de un buen pan es su olor y su textura, que no sea muy esponjoso, que tenga cuerpo y que cueste un poco masticarlo; un mal pan es mas poroso y con poco olor. Podemos también saber si es un buen pan por su conservación, si el pan mantiene sus características organolépticas al día siguiente, es un buen pan, el buen pan no solo dura un día, sino incluso semanas.

No debemos desterrar este alimento de nuestra alimentación, dentro de una dieta equilibrada y variada es muy versátil y podemos consumirlo.

Siempre es controvertido este tema del pan, pero como estamos indicando, un consumo moderado puede ser hasta beneficioso para dietas de adelgazamiento, ya que es saciante y sustituye a otros alimentos más dañinos.

Un buen desayuno podría ser unas tostadas de pan de hogaza con tomate y aceite de oliva, una fruta y un café con leche.

Muchas veces no es el pan lo que engorda si no el acompañamiento, es decir, la salsa, mayonesas, el aceite de la ensalada, untado con pan aumenta el valor energético.

Como ya sabemos, todo está en el equilibrio y la moderación, no desterremos este alimento, que ha sido esencial en nuestra alimentación como decimos: "de toda la vida".



*Desde el 1 de julio de 2019, y de acuerdo con el Real Decreto 308/2019, de 26 de abril, quedaron establecidas las **normas básicas de calidad para la elaboración y comercialización del pan en España**.*

*A partir de entonces, se amplía la definición del pan y establecen cuáles son las **condiciones que debe cumplir** para poder comercializarse. En concreto para vender **pan integral** este deberá ser **100% de harina integral**, si no cumple estos requisitos deberá indicarse la proporción de cada uno de los componentes del pan, es decir, la harina integral y las otras harinas. En el caso de otros panes como **los multicereales**, deberán contener como **mínimo un 10%** de los cada uno de los cereales que lo componen.*

*Otro de los puntos de esta normativa es la **masa madre**. Últimamente hemos visto el incremento de panes que se venden bajo el reclamo de estar elaborados con masa madre. La masa madre se trata del **proceso químico natural de la mezcla entre la harina o cereal y el agua que mínimo haya fermentado 15 horas**. Para clarificar este componente se limita el **nivel de levadura industrial** que puede contener para ser considerada "masa madre".*



AUSENCIA

Tu ausencia es un mar que me ahoga, me ahoga y me cuesta respirar, tengo que hacer grandes esfuerzos para continuar, me duele el alma, me duelen los recuerdos, es un vaivén de emociones rotas por la injusticia de tu partida que me revuelve por dentro.

Tu ausencia es el tiempo que quedó varado en un destino imprevisto, nunca había pensado esto para ti, mi tesoro, nunca. Te merecías disfrutar de la vida, de tu familia, de tu trabajo y tener la recompensa al esfuerzo que habías hecho para conseguir lo que habías conseguido y lo que te quedaba por conseguir. Te merecías poder reír con tus nenes, como tú los llamabas, y disfrutarlos y educarlos como tú querías hacerlos. No encuentro explicación a todo

esto, no la hay...Es un principio y un final, un pasado ya vivido y un futuro que tengo que vivir sin ti. Eso duele y duele mucho, es un dolor tan profundo y tan hondo, tan injusto que me ahogo en él.

Tu ausencia es buscarte y llenarme de tu vacío hasta desbordar mi pena, es un sin sentido que arrasa los cimientos de lo que hasta ahora solía creer y marchita muy prematuramente todo lo que debía haber sido y ya no puede ser.

Tu ausencia es lo que me has dejado, un absurdo que no tiene palabras, sin explicación, es el silencio más devastador en el que tener que aprender a escucharte, porque lo necesito, necesito tus palabras, tu sentido del humor, tu "mami, ¿cómo estás?", estabas lejos, pero ¡te sentía

siempre tan cerca!, te preocupaste de borrar esa distancia.

Has dejado grandes amigos, de eso, si nos ves desde algún sitio, puedes estar muy orgulloso, he visto mucha pena por tu partida, también con los que trabajaron contigo, has dejado huellas profundas, ese poso de haberte conocido o trabajado contigo quedará siempre en su recuerdo. Ni en la dura lucha con la enfermedad perdiste tu maravillosa forma de ser; intentando sacar una sonrisa hasta en los momentos más duros.

Te quiero y te querré siempre, vivo con la esperanza de que te volveré a ver; aunque me cueste mucho creerlo.

Para mí, hijo mío, no te has ido, te sigo llevando muy dentro.

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



LA POBREZA DEL MATERIALISMO

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



Allí estaban conversando
la riqueza cuyo nombre era Dorada
y la pobreza llamada Grisácea.

Con peines de plata
peinaban sus canas,
y ambas estaban de acuerdo
que en sus mundos antagónicos
reinaban por su ausencia
primordiales principios
y valores básicos.

En sus diálogos,
la pobreza Grisácea se quejaba
del embrutecimiento humano
que llevaba en su medida la miseria,
y la riqueza Dorada se lamentaba
de que en su entorno la denigración
era refinada,
y al ser apoyada por el poder,
se convertía
en una peligrosa bestia.

Una y otra coincidían
que tampoco se salvaba
la comedia clase media
pues en su lucha cotidiana
sin darse cuenta se materializaba,
y en medio de tal desatino
siempre les estaba esperando
"la desazón del vacío".

La pobreza Grisácea
en un momento de enfado,
le reprochó a la riqueza Dorada...
¡deberás entender, querida,
que existen personas
luchando toda su vida
solo por su subsistencia!
respondiéndole esta...
¡quizás estos honrados humanos,
comprendan
que nadie se hace rico trabajando.

Al final las dos convenían
en la justa mortalidad,
donde...
"todos" sin nada se iban.

La rica dama Dorada
y la humilde fémina Grisácea,
de repente se pusieron muy serias
y al unísono pronunciaron
estas sabias palabras,
¡en todos los ámbitos,
existen nobles
y generosos actos!

Dorada y Grisácea,
terminaron sus charlas
recitando con amor,
¡que silencioso es el bien,
y que ruidoso es el mal!
¿quién vale más?,
¿el que más sabe o el que más tiene?
o quizás, ¿tanto tienes, tanto vales?
por otro lado, ¿están todos los que son?,
¿son todos los que están?

Y, para finalizar:
"Quienes creen que el dinero lo hace todo,
terminan haciendo todo por dinero"

VOLTAIRE

306 AÑOS ESCRIBIENDO Y HABLANDO CORRECTAMENTE

Luis Picó Landívar
Club de Lectores del
Hogar IASS - Boterón



REAL ACADEMIA ESPAÑOLA

El lector inquieto e interesado por saber el origen de lo que lee y oye en español o castellano, se preguntará qué ha ocurrido para que desde su origen y vicisitudes de todo orden que sin duda han sucedido desde el año 964 que es cuando surge el primer escrito en palabras de romance, origen del castellano en el Monasterio de San Millán de la Cogolla, en el que aparecen sencillas anotaciones o glosas escritas en romance por un copista anónimo en los márgenes del Códice Emilianense; hasta entonces únicamente utilizaban el latín, a partir de esa fecha surgen numerosos escritores que empiezan a utilizar las palabras que dieron origen al castellano. Para llegar al castellano o español actual, se han producido infinidad de incorporaciones por los estudiosos del tema, a veces por la masiva utilización de palabras por el pueblo sencillo que ha hecho que los lingüistas se vieran forzados a incorporarlas en el lenguaje cotidiano. Desde su origen, son numerosos, como Gonzalo de Berceo, Lebríja, etc. etc. los escritores que han creado palabras que se han incorporado al lenguaje para mejor entendimiento entre los hablantes.

Como en todas las organizaciones de la cultura y del orden social, para su buen funcionamiento, es imprescindible poseer un reglamento o normas, así lo creyeron y en 1713 un grupo de ilustrados y defensores del buen hacer y funcionar con la lengua castellana o española, por ello, el Marqués de Villena y siete compañeros y ami-

gos de tertulia que se reunían periódicamente en el palacete madrileño de las Descalzas, decidieron crear un Diccionario digno de nuestra lengua, que Francia, Italia, Inglaterra y Portugal, habían creado pocos años antes. Llevaron su idea a la práctica y el 3 de Agosto de 1713, todos los integrantes de la tertulia más tres que se incorporaron en el último momento, levantaron un acta programática y redactaron el Diccionario de autoridades, que se considera el acta fundacional de la Real Academia Española. Desde la fecha indicada es conocida como LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA o con sus siglas la RAE, su primer trabajo fue la edición del DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA, imprescindible para unificar la escritura y el lenguaje ya generalizado en toda España, Colonias, y territorios bajo dominación española. En aquella época, era un hecho que en numerosas regiones o territorios utilizaban palabras modificadas de acuerdo con su forma de hablar y escribir; con el Diccionario creado se pretendía poner orden en este desorden, deseo difícil de aplicar por las numerosas etnias con dialectos muy arraigados y a veces con resistencia a la utilización o aplicación del castellano o español con las normas marcadas por la RAE. Como verán el tema de utilización de normas en el lenguaje, desde sus inicios fue muy complejo, pero los iniciadores del proceso lo sabían y estaban convencidos que era cuestión de tiempo y por tanto de paciencia. Hay numerosos académicos y escritores que han ayudado al enriquecimiento del castellano, citaré por ejemplo el de nuestra época, Fernando Lázaro Carreter que entre sus numerosos trabajos publicó en 1997 EL DARDO EN LA PALABRA, de gran éxito entre los estudiosos del tema. Académicos de la lengua crearon y popularizaron años pasados el mensaje de que La Academia Española a través de su Diccionario, "LIMPIA, FIJA Y DA ESPLendor".



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

El cuerpo grita lo que la boca calla

Aparezco lentamente, sssss como un susurro apenas perceptible, hola, estoy aquí, tú me has llamado, he venido, y ahora... ¿ahora no quieres prestarme atención?, vaya quizá tenga que aumentar un poco la intensidad para que sepas que he llegado. Ahhh ya me notas, aunque sigues sin tenerme en cuenta, me ignoras por momentos, parece que te molesto y quieres deshacerte de mí rápidamente, sin escuchar qué te quiero mostrar. Siento decirte que hasta que no me reconozcas no voy a marcharme, quizá puedas acallarme por un instante, insensibilizarte ante mi presencia, pero voy a seguir aquí, a tu lado. Yo soy tu SÍNTOMA.

El síntoma es una manifestación reveladora de una enfermedad o una señal o indicio de algo que está sucediendo o va a suceder. Es un aviso útil de que la salud puede estar amenazada por algo psíquico, físico o social. [Galeno](#) lo denominaba como "sombras que acompañan a la enfermedad".

Cada persona experimenta a lo largo de su vida emociones y sentimientos que a veces, por distintos motivos no sabe identificar o gestionar. Es entonces cuando el cuerpo necesita exteriorizar y sacar lo que tiene dentro y lo hace a través de síntomas o enfermedades, avisándonos de que hay algo que no está funcionando adecuadamente. Es como el indicador del coche cuando alerta que nos quedamos sin gasolina, al final, si no llenamos el depósito, nos quedamos parados.

La mente (emociones) y el cuerpo (fisiología) van directamente relacionadas y se afectan de formas muy poderosas, de ahí la cita "mente sana en cuerpo sano". Diversas investigaciones demuestran que hay una determinada relación entre la parte del cuerpo que enferma y lo que nos quiere decir; a modo de ejemplo, el hígado se vincula con la ira, el enfado y la agresividad. El corazón e intestino delgado se relaciona con la euforia, histeria, excitación, hipersensibilidad y nerviosismo. El estómago, bazo y páncreas se ven alterados por desequilibrios emocionales como la ansiedad, la duda, el escepticismo y los celos. El pulmón e intestino grueso hacen referencia a las dificultades para comunicarse cuando uno quiere imponer su palabra, el exceso de autoridad y el dominio sobre los demás y el riñón y la vejiga se vinculan con el miedo, la falta de autoestima, la timidez y la desesperanza.

El libro "La enfermedad como camino" de Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke, transmite un análisis diferente y muy interesante de lo que significan las enfermedades, de lo que nuestro cuerpo nos está intentando comunicar y se analiza el significado de los problemas de salud más habituales.

La película "The Kid" (El chico) trata sobre un exitoso asesor de imagen, vacío emocionalmente, que se encuentra en su casa a un pequeño niño de ocho años, que en realidad resulta ser él mismo cuando tenía esa edad, lo que ori-

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



gina varios episodios de ansiedad en su yo adulto y en una escena puede darse cuenta de cuando le empezó el tic nervioso del ojo que le ha acompañado a lo largo de su vida.

¿Te has parado en algún momento a observar que síntomas tienes?, ¿sabes en qué momento han aparecido?, ¿lo asocias a algo que haya ocurrido en tu vida?; fíjate en qué parte del cuerpo los tienes, qué cosas te impiden hacer.

La enfermedad es un conflicto entre la personalidad y el alma (Bach)

- × El cuerpo grita lo que la boca calla
- × Muchas veces...
- × El resfrío "chorrea", cuando el cuerpo no llora. El dolor de garganta "tapona", cuando no es posible comunicar las aflicciones.
- × El estómago arde, cuando la rabia no consigue salir.
- × La diabetes invade, cuando la soledad duele.
- × El cuerpo engorda, cuando la insatisfacción aprieta.
- × El dolor de cabeza deprime, cuando las dudas aumentan.
- × El corazón afloja, cuando el sentido de la vida parece terminar.
- × La alergia aparece, cuando el perfeccionismo está intolerable.
- × Las uñas se quiebran, cuando las defensas están amenazadas.
- × El pecho aprieta, cuando el orgullo esclaviza.
- × La presión sube, cuando el miedo aprisiona.
- × Las neurosis paralizan, cuando el niño interior tiraniza.
- × La fiebre caliente, cuando las defensas explotan las fronteras de la inmunidad.
- × Las rodillas duelen, cuando tu orgullo no se doblega.
- × ¿Y tus dolores callados? ¿Cómo hablan en tu cuerpo?





JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN



INGREDIENTES: Para 4 personas, 400g de judías verdes, 2 patatas, 250g de tomate triturado, 100g de jamón en taquitos, aceite de oliva virgen extra y sal.

ELABORACIÓN: En una olla con agua y sal, cocer durante 20 minutos las judías verdes troceadas, a media cocción incorporar a la olla las patatas, peladas, lavadas y troceadas.

En una sartén con tres cucharadas de aceite de oliva rehogar los taquitos de jamón durante 1 minuto y añadir el tomate, dejar cocer a fuego suave unos 5 minutos y rectificar de sal.

Terminadas las cocciones, escurrir las judías, devolverlas a la olla y agregar el tomate con jamón; mezclar bien y servir.

REDONDO DE TENERA CON VERDURITAS



INGREDIENTES: Para 4 personas, 12 filetes de redondo de ternera, 1 zanahoria, 50g de guisantes, 4 alcachofas, 50g de champiñones, harina, 1 vasito de brandy, 12 almendras, 2 dientes de ajo, ½ litro de caldo de ave, aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta y perejil picado

ELABORACIÓN: Majar en el mortero los ajos picaditos, las almendras y el perejil picado.

En una olla con agua con sal, cocer las alcachofas, los guisantes y la zanahoria, una vez cocidos, escurrir trocear y reservar.

En una sartén con 4 cucharadas de aceite de oliva, freír durante 3 minutos los filetes de ternera, previamente enharinados; seguidamente, pasarlos a una cacerola plana o tartera de barro.

Una vez sellados todos los trozos de ternera, echar en la grasa de la fritura una cucharadita de harina y el majado, freír 1 minuto, agregar el brandy y el caldo de ave, cocinar hasta que la salsa espese rectificar de sal y echarla a la cazuela de la carne junto con las verduras y el champiñón fileteado, dejar cocer a fuego lento unos 5 minutos.

Servir los filetes bien salseados junto con las verduritas

MELOCOTONES ASADOS CON QUESO MASCARPONE



INGREDIENTES: Para 4 personas, 4 melocotones, 100g de queso mascarpone, 1 cucharada de miel, canela en polvo, mantequilla

ELABORACIÓN: Lavar y cortar los melocotones por la mitad, quitar el hueso, hacer un corte para que los medios melocotones se mantengan erigidos.

Untar con mantequilla o con aceite una parrilla, asar los medios melocotones 2 minutos por cada lado.

En un bol batir el queso, la miel y media cucharadita de canela en polvo, para así lograr una crema compacta.

Una vez asados los melocotones, colocarlos por parejas sobre un hilo de salsa de chocolate; los huecos de los huesos rellenarlos con la crema de queso. Servir calientes.

Actividades gratuitas
presenciales y emitidas en directo
por INTERNET

Aulas Itinerantes **Rutas Rurales**

Descubre qué puede hacer
la **TECNOLOGÍA** por ti

Inscríbete en:
canalsenior.es/coapema



Consulta nuestra videoteca

ORGANIZA: Consejo Aragonés para las Personas Mayores con la colaboración de:

**Fundación
iberCaja**



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

#Balnearízate

www.balneariosdearagon.com



VILAS DEL TURBÓN
BALNEARIO



Balnearios
de Aragón

