

Los mayores en Aragón



COAPEMA
consejo aragonés de
las personas mayores

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

ELIMINANDO BARRERAS



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

Portada:

- Eliminando Barreras

Redacción:

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

Coordinación:

- Elvira Benabarre
admon@coapema.es

COLABORAN:

Fotografía:

- Coapema

Colaboran:

- Fco. Javier Iriarte
- Carmen Checa
- Cheles Cantabrana
- Teodoro Corchero
- Laura Guillén López
- Mash
- Eloy López
- Guillermo García
- M^a Pilar Clavería
- Francisco Morales
- José Luis Artero
- Ana Bolea / Beatriz Boudet
- Sandra Abad
- M^a José Martín
- Irene Fca. Baños
- Mónica Herrero
- Digna M^a Royo
- María Aladrén
- José Luis Gil

Edita y comercializa:

Consejo Aragonés de
Personas Mayores.
C/ Franco y López, nº 4
50005 ZARAGOZA
Tels.: 976 434 606 / 618 910 584
info@coapema.es
www.coapema.es

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

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

El Nuevo Año 2020 que estrenamos, tiene una curiosa numeración, propia para hacer dibujos geniales, que nos los ofrecerán llenos de colorido e imaginación.

Tengo la impresión, de que muchos de esos dibujos, se relacionarán con el movimiento, lo que para nosotros es una fuente de estímulo y alegría para comenzar con buen pie y seguir con el otro y otro y seguir mejorando y mejorando, o al menos conservando lo presente.

No sé si se nos pasará volando o pasito a pasito, pero sea como sea, debemos intentar que nuestro paseo por los senderos del 2020, sea positivo para nosotros y para los nuestros, y en el último caso, que no sea negativo ni para nosotros ni para los afectados con nuestras actitudes.

Tomemos como obligación disfrutar el Año Nuevo 2020 con tranquilidad, vivirlo lo mejor posible, con Salud, Paz y Bienestar... Y si las cosas se ponen feas... acelera y marca el paso de la Legión para que se hagan más cortas.

Feliz Año 2020

Sumario

- COAPEMA ESTUVO: Jornada. Derechos Humanos, Igualdad de Trato y No Discriminación...	4
- OPINIÓN. Eliminando barreras.....	5
- SENSIBILIZACIÓN. Seminario de Buen Trato a Personas Mayores.....	6
- CONCIENCIACIÓN. Convivir con una persona con alzheimer.....	7
- PARTICIPACIÓN COAPEMA. Participación 6.0. Implicación social a partir de los 60.....	8
- La discriminación y maltrato a las personas mayores con perspectiva europea.....	10
- Mayores activos y seguros.....	11
- CONCURSO DE FOTOGRAFÍA. Personas Mayores y Seguridad Vial.....	12
- La Soledad de las personas mayores y buenas prácticas en el ámbito municipal.....	13
- ACTIVIDADES DE NUESTRAS ENTIDADES Y ASOCIACIONES.....	14
- Salud, Soledad y Mayores.....	15
- La Experiencia aragonesa ante nuestros mayores en soledad no elegida.....	16, 17
- Nuestros Pueblos y sus Asociaciones. Escatrón. Centro Cívico De La Tercera Edad.....	18, 19
- Demencias y el modelo de Atención Centrado en la Persona.....	20
- NUESTROS MAYORES. Teodoro Martínez Sánchez.....	25
- LIBROS. "Miau".....	27
- RELATOS. Con mi Nieto Víctor en León.....	28, 29
- RELATOS. Navidad en el Califato de Córdoba.....	30
- PÁGINA ABIERTA. ¿Por qué me llamas tonto?.....	31
- MENTE SANA. Parálisis Facial.....	32
- EL ABOGADO RESPONDE. La Declaración de Herederos.....	33
- Envejecimiento activo y musicoterapia.....	34
- Accesibilidad ó Adaptacion ó Accesibilidad Universal ó Diseño Universal.....	35
- TRABAJO SOCIAL. Instituto Aragonés de la Mujer.....	36, 37
- NUTRICIÓN. Disfrutar en el restaurante sin remordimientos.....	39
- PERSONAJES ILUSTRES. Wladylaw Szpilman.....	40
- PSICOLOGÍA. Atajos Mentales.....	41
- CON MUCHO GUSTO.....	42

Jornada “Derechos Humanos, Igualdad de Trato y No Discriminación”



Con motivo del Día Internacional de los Derechos Humanos que se celebra cada 10 de diciembre, y enmarcado en la celebración de los 70 años de la Declaración de los Derechos Humanos, la Dirección General de Igualdad y Familias del Gobierno de Aragón, organizó una Jornada sobre “Derechos Humanos, Igualdad de Trato y No Discriminación”

La Declaración Universal de los Derechos Humanos es un documento que marca un hito en la historia de los derechos humanos. Elaborada por representantes de todas las regiones del mundo, la Declaración fue proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en París, el 10 de diciembre de 1948, como un ideal común para todos los pueblos y naciones. La Declaración establece, por primera vez, los derechos humanos fundamentales que deben protegerse en el mundo entero.

Durante la Jornada prevista, cuyos objetivos principales fueron abordar la igualdad de todos los ciudadanos, conocer las situaciones con las que se encuentran diferentes colectivos y dar respuesta a ellas desde el Gobierno de Aragón.

La conferencia inaugural fue impartida por Ignacio Sola, director general de Igualdad de Trato y Diversidad del Ministerio de Presidencia, quien abordó “La Igualdad de trato y no discriminación desde un enfoque de derechos humanos”, y recordó las escalofriantes cifras de delitos de odio en España, habiéndose registrado un incremento de un 12% respecto al año anterior. Los motivos que encabezan las denuncias son el racismo, la xenofobia, la ideología, la orientación sexual y las creencias o prácticas religiosas. Y subrayó que uno de los principales problemas para detectar estos delitos es que existe un bajo conocimiento, entre quienes lo sufren, de los derechos que les asisten.

A continuación, se fueron escuchando las voces de diversos colectivos que participaron en temas como “Igualdad de Trato” y “Derecho a la no Discriminación”. Además, se han proyectaron los documentales “Con la casa en la mochila”, de Ahmed Bajouch, que aborda la situación de personas sin hogar en Zaragoza, y “Lucía”, de Dune Solanot, sobre identidad sexual.

Para finalizar se dio lectura a varios artículos de los Derechos Humanos y de la Infancia, los cuales fueron leídos por varios estudiantes del Colegio Ramiro Solans de Zaragoza y representantes del Consejo Aragonés de las Personas Mayores.





Eliminando barreras

El término barrera tiene su origen en la palabra barra, que en principio se trata de un objeto o instrumento utilizado para dividir dos espacios.

Por lógica debemos pensar que, si dividimos dos espacios, lo hacemos con cierta finalidad, y de hecho así es, y nos encontramos con que esa división de espacios tiene efectos en sus objetivos, en los que en muchos casos están totalmente contrapuestos.

Por poner ejemplos, comprobamos cómo hay barreras para impedir el tránsito, realizar controles o entrar en propiedades, en aparcamientos, en Edificios Públicos, y hasta hace pocos años incluso en fronteras.

Pero también existen barreras con otros propósitos, como todas aquellas colocadas como protección, como las utilizadas para protegernos de los accidentes en general, y ya no hablemos de las barreras de las plazas de toros, que algún anti-taurino malvado vería con buenos ojos que las quitaran.

Sin embargo, existe otra clase de barreras, que parten de una serie de hechos y actividades, que al igual que los medicamentos, están creadas en beneficio del bien común, pero que, a diferencia de los medicamentos, no han informado de sus peligros ni de sus efectos secundarios.

Las barreras a las que nos referimos, las estamos padeciendo como, por ejemplo, con aquellas llamadas Barreras Arquitectónicas de acceso a espacios comunes, o de las dificultades del acceso a las viviendas, rampas, ascensores, etc., etc...

Y no hablemos ya de las barreras del tránsito en las aceras de peatones, con la novedad de las bicicletas y los patinetes invadiendo o aparcando en las aceras, con el consiguiente peligro para peatones de todas las edades y muy especialmente en edades más vulnerables o cuando tienen limitaciones de movilidad, de visión, de audición...

Pero, mira por dónde, en este Siglo XXI, aparte de las barreras físicas, aparecen otras barreras para las que no estábamos preparados, y que, aunque inicialmente se han introdu-

cido para facilitar la vida de las personas, los diseñadores de programas se han olvidado de los efectos adversos que pueden ocasionar, como se hace con los medicamentos aún en el caso de que sean muy buenos.

Esos diseñadores de las futuras aplicaciones hacia la sociedad no solo deben de considerar y celebrar sus inventos, sino que también deben considerar el ámbito del abanico tan diverso de personas a las que se dirigen.

Y aquí podemos hablar, entre otras cosas, de las barreras digitales. El fantástico impacto social a nivel mundial de las nuevas tecnologías, debe llevar aparejado un período generacional de tránsito, para que en la sociedad sus diversos colectivos de personas, vayan adquiriendo los conocimientos necesarios para poder manejar y comprender lo más básico de las nuevas tecnologías, sin exigir a esas personas que ya de entrada, todo lo deban gestionar con el Señor Internet: documentos bancarios, declaraciones hacienda y toda una serie de tramitaciones difícilmente comprensibles.

E incluso se da el caso, de que tampoco podemos sacar nuestro dinero en las Instituciones Bancarias como lo hacíamos hasta hace poco tiempo. Porque según el límite de la cantidad a sacar, debemos ir, queramos o no al cajero, con los riesgos que ello implica.

Este año lucharemos por Eliminar Barreras en todos los frentes que podamos, con la ayuda de nuestro magnífico colectivo de más de un cuarto de millón de personas que formamos COAPEMA.

Cuentan, lo de aquella señora que fue al banco a sacar 50 €uros y le dijeron que sólo se podía a partir de 300. La señora dijo: ¡Bueno! pues quiero sacar 350. Eso sí que puede señora, le respondió el empleado. Acto seguido la señora cobró los 350, y después de contarlos dijo: ahora quiero ingresar 300€ en mi cuenta y se quedó con los 50 €uros que quedaría

¡Qué listas son las señoras!

Un abrazo y hasta la próxima

Feliz Año 2020

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

SEMINARIO DE BUEN TRATO A PERSONAS MAYORES

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



Como viene siendo habitual durante los últimos años, COAPEMA ha organizado el "Seminario del buen trato a las personas mayores", dirigida tanto a profesionales del sector como a los propios mayores.

En esta ocasión, tuvimos la grata satisfacción de celebrarlo en la sede de la Asociación de Viudas Isabel de Aragón. El local se preparó con mucha ilusión para el evento, con nuestra presidenta Rosa M. Fernández a la cabeza. El aforo estuvo al completo, siguiendo con interés las ponencias que se desarrollaron.

La presentación del acto estuvo a cargo del Dr. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA, siempre interesado en nuestra asociación y buen conocedor de la problemática que gira en torno a las viudas.

Tomó la palabra en primer lugar Félix Brocate, asesor de la Consejería de Acción Social y Familia del Ayuntamiento de Zaragoza, vino en representación del Alcalde, Sr. Azcón que, por motivos de agenda no pudo asistir. Recalcó el interés de

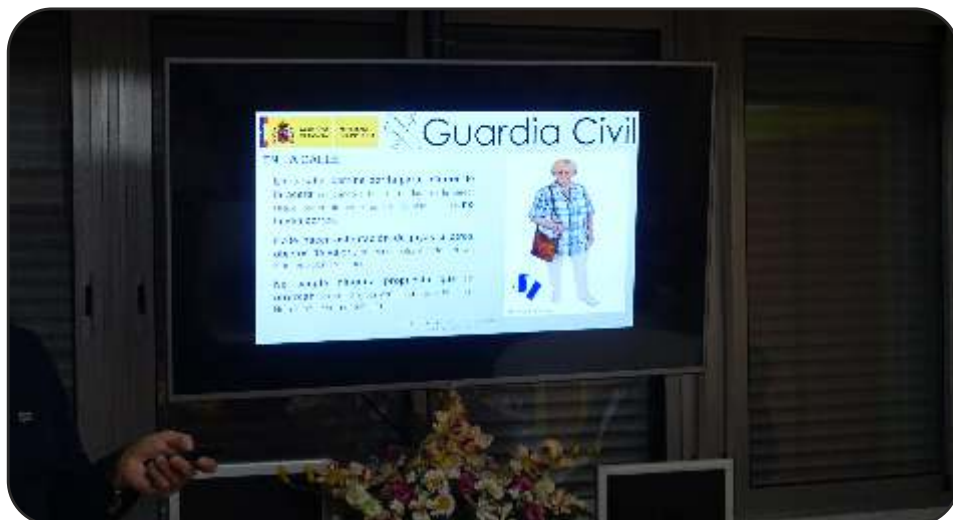


toda la corporación municipal por la asistencia al mayor y por el compromiso de velar por su bienestar, por todo lo cual dijo están decididos a llevar las actuaciones necesarias para que así sea.

Prosiguió el Dr. Javier Ramón, psiquiatra y vicepresidente de la Sociedad Aragonesa de Psiquiatría Legal y Ciencias Forenses, su ponencia estuvo centrada en los diferentes estados de ánimo por los que atraviesan las personas mayores y en particular cuando viven en soledad, haciendo hincapié en los factores que puedan influir en ellas y dando consejos para intentar mejorar el bienestar emocional, ya que esto será uno de los pilares de una vida adulta saludable, siendo la salud un estado completo de bienestar físico, mental y social.

Por último, fue Agustín Merino Delgado, sargento de la Guardia Civil y licenciado en Psicología, el encargado de acaparar la atención de todos los asistentes, dirigido especialmente a las personas que viven solas, dando los consejos necesarios para no encontrarse con situaciones comprometidas. Destacó las precauciones que hay que llevar en la cocina, principal punto de posibles accidentes domésticos, recalando la atención que hay que tener con el gas, realizando las revisiones pertinentes, para que la instalación este siempre en óptimas condiciones. Informó también de una aplicación para instalar en el móvil, con la que se contacta directamente con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, con ella también se puede compartir la posición en la que nos encontremos, pudiendo compartir esto con los familiares que se quiera y en particular con los servicios de rescate. En caso de emergencia la localización será más rápida y precisa. Esta APP tan interesante es ALERTCOPS. Tras la exposición, se inició una serie de preguntas relacionadas con todo ello y que eran de interés y preocupación por el tema tratado, quedando emplazado a venir en otra ocasión, por el interés que tuvo el tema. Siempre será muy bien recibido.

Para finalizar, se sirvió un picoteo, que estuvo muy animado dando así por finalizada una jornada entrañable para todos los asistentes.



Convivir con una persona con alzheimer

Cheles Cantabrana
Presidenta Confederación Española Alzheimer
Vocal Com. Permanente COAPEMA



Cuidar a una persona con Alzheimer supone estar vigilante las 24 horas del día y va a afectar de manera importante a todos los aspectos de la vida de la persona cuidadora. Por eso es importante realizar una buena planificación cuanto antes. Los aspectos prácticos de la convivencia son los que generan una mayor inseguridad a la familia. Algunos hábitos y rutinas diarias son muy útiles para combatirla:

Actividades de la vida diaria: vestir y arreglar; bañar y lavar; el uso del baño: Para la persona con la enfermedad de Alzheimer el simple hecho de escoger y ponerse la ropa puede ser frustrante, por eso es conveniente utilizar ropas fáciles de poner, con botones grandes o velcro y con cierre delantero. Utilizar zapatos con cierre adhesivo, de suela antideslizante, sin tacones y de horma ancha.

En el aseo diario se debe cuidar la seguridad del paciente evitando el uso de estufas eléctricas en el cuarto de baño, vigilar el empleo del secador y la maquinilla de afeitar. La ducha debe tener alfombras antideslizantes y asideros.

La alimentación de la persona con Alzheimer es importante porque tienden a dejar de comer en fases avanzadas y hay riesgo de atragantamiento por problemas en la deglución. Las comidas deben ir trituradas. Usar espesante en los líquidos.

Consejos para dormir. Dormir adecuadamente es importante para la calidad de vida del paciente y de las familias. Se evita el mal humor, la agresividad, la desorientación nocturna o el agotamiento del cuidador y del resto de la familia. Mantener al paciente activo durante el día y evitar siestas muy prolongadas o acos-



tarle excesivamente pronto. Establecer una rutina diaria para acostar y levantar al paciente.

Mantener la movilidad, evitando el riesgo de caídas. Hacer ejercicio de forma regular. Asegurarse de que el entorno en casa es seguro, sin obstáculos, desorden o barreras: limitar el uso de alfombras o fijarlas bien al suelo, despejar los lugares de paso, mantener una buena iluminación o poner pasamanos y bandas antideslizantes en escaleras.

Evitar que la persona con Alzheimer se pierda y mejorar la seguridad en el hogar. La confusión, la agresividad, la deambulación errática y la dificultad para moverse hacen necesarias algunas modificaciones en la casa. Cambiar los fuegos de la cocina evitando el gas en los fogones; mantener los cuchillos y objetos punzantes fuera de la vista; proteger los enchufes, aislar los focos de calor como estufas y radiadores; quitar líquidos inflamables o corrosivos.



Es importante evitar que nuestro familiar salga solo de casa y asegurarnos de que la puerta está cerrada y el pestillo está echado. Es útil el uso de pulseras o collares donde se indique que padece Alzheimer y el número de teléfono o dirección donde deben llevarle si alguien lo encuentra. Hoy en día existen en el mercado numerosos dispositivos de monitorización y localización, como relojes u otros, que resultan muy adecuados. Por último, es importante avisar a los amigos, comerciantes y vecinos del barrio de la enfermedad que padece para que avisen si lo ven solo.

<https://www.ceafa.es/es/el-alzheimer/consejos-y-cuidados>

Jornada

“Participación 6.0. Implicación social a partir de los 60”

Desde el año 2010 Zaragoza pertenece a la Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las personas Mayores, promovida por la Organización Mundial de la Salud. En este marco, el pasado 30 de octubre se desarrolló la Jornada sobre Participación y Personas Mayores organizada por la Oficina Técnica del Mayor, del Área de Acción Social y Familia del Ayuntamiento de Zaragoza, con el fin de impulsar la participación del colectivo de personas mayores de la ciudad en su entorno más cercano.

El Consejero de Participación y Relación con los Ciudadanos, D. Javier Rodrigo, y la Concejala Delegada de Personas Mayores, D^a Paloma Espinosa, inauguraron la jornada, con el aforo completo y en un espacio moderno e innovador, Zaragoza Activa (Antigua Azucarera), el cual muchos de los asistentes no habían tenido oportunidad de visitar hasta esta ocasión.

Esta Jornada contó con la participación de diversas entidades y asociaciones como la Asociación de Vecinos “El Castellar”, la Unidad Municipal de Voluntariado y por supuesto el COAPEMA, como organización representante de los mayores de la Comunidad Autónoma y por lo tanto especialmente relevante en procesos y vías de participación de las personas mayores.

El programa comenzó con la ponencia de Cristina Rodríguez-Porrero, representante de UDP en el grupo de trabajo del IMSERSO para la Red de Ciudades y Comunidades amigables con las Personas Mayores; fue una amena charla sobre los aspectos más relevantes de por qué está en manos del colectivo de las personas mayores seguir proponiendo e implicándose en asuntos ciudadanos, así como de la importancia de que sigan manteniéndose activos por ellos mismos y por los demás.

Por otra parte, personal técnico de la Oficina del Mayor presentó el ciclo de actividades en torno a la Participación de las Personas Mayores, que se desarrollarán en los Centros Municipales de Convivencia a partir del próximo año, con formación teórica y visitas guiadas a foros reales de participación social.

Tras la pausa-café, la jornada continuó con una Mesa de Experiencias Exitosas en la que se expusieron las vivencias en torno a este tema desde puntos de vista tan diferentes como enriquecedores de Charo Viela (Voluntariado por Zaragoza), Teresa Iriarte (líder histórica del movimiento vecinal zaragozano), Antonio Giménez (Presidente de la Asociación de Vecinos “El Castellar” de San Juan de Mozarrifar) y Jesús Puértolas, representante de COAPEMA en el Consejo de la Ciudad.

Destacó el espíritu motivador de los ponentes y la sensación de que las personas mayores tienen mucho que decir y mucho por hacer.

La Jornada, que se enmarcó dentro de los objetivos de Plan de Ciudades Amigables, supuso un éxito, no sólo en cuanto a la elevada respuesta de las personas asistentes a la convocatoria, sino también por el contenido del programa, que resultó interesante y motivador; lo cual pone de manifiesto el interés del colectivo por estar al día de los asuntos que les afectan de cerca y a la implicación en el desarrollo de una Ciudad que sea cada vez más amigable para las Personas Mayores.

Oficina Técnica del Mayor
Ayuntamiento de Zaragoza



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 de las Personas Mayores con la colaboración de:

**Fundación
iberCaja**

La discriminación y maltrato a las personas mayores con perspectiva europea

Organizada por el Imserso, conjuntamente con la Confederación Nacional de Jubilados y Pensionistas de España (CONJUPES), se celebró en Oviedo el pasado 30 de octubre la Jornada nacional sobre 'La discriminación y maltrato a las personas mayores con perspectiva europea', dirigida a socios y directivos del movimiento asociativo de las personas mayores, técnicos, profesionales y responsables políticos.

Los **objetivos** de esta Jornada, celebrada en la Sala de Cristal del Palacio de Congresos de Oviedo, fueron los siguientes:

- **Prevenir, diagnosticar, atender y erradicar** las situaciones de malos tratos y abusos contra las personas mayores.
- **Conocer y analizar** desde los puntos de vista cualitativo y cuantitativo las situaciones de malos tratos y abusos a las personas mayores.
- **Explicar y desarrollar estrategias** para fomentar el buen trato, en el ámbito nacional y autonómico.
- **Difundir y evaluar buenas prácticas** de buen trato en España y en el ámbito internacional.
- Promover la permanencia de las personas mayores en su **entorno familiar** y comunitario.
- **Evitar la discriminación** por motivos de edad.

La Jornada quedó abierta con la intervención del presidente de CONJUPES, Vicente Sanz, quien manifestó la necesidad, todavía latente y preocupante como para seguir tratando el tema de la discriminación, para llegar cuanto antes a hechos concretos para su erradicación. Participaron también, Leticia González, Concejala de Políticas Sociales del Ayuntamiento de Oviedo; Trinidad Suarez, Directora General de Servicios Sociales del Principado; Laura González, Jefa de Formación Especializada del Imserso, y Dolores San Martín San José, Presidenta de FAMP, Federación de Mayores del Principado de Asturias, que dieron la bienvenida a los participantes prometiendo todo el apoyo posible a sus derechos de no discriminación.

Se abordaron los siguientes temas:

- El Edadismo: la discriminación de las personas mayores. Una referencia al ámbito europeo; expuesto por Rubén Sanz, técnico de la Dirección general del IMERSO,
- A continuación, Fco. Javier Iriarte, presidente del COAPEMA, (Consejo Aragonés de las Personas Mayores), disertó sobre "El Buen Trato. Deber Moral y Compromiso Social", enfocando como principios básicos el sensibilizar al ciudadano y hacerlo parte integrante y activo de la Ciudadanía.
- La Estrategia de Envejecimiento Activo del Principado "Estrena"-Protocolo del Buen Trato, fue presentada por Begoña Menéndez, Trabajadora social



de la Dirección General de Planificación, ordenación y adaptación al cambio social del Gobierno del Principado de Asturias.

- La opinión de las Organizaciones representativas de las personas mayores ante el maltrato y, acciones a desarrollar fue abordada por las presidentas y presidente de entidades como FAMP, la Federación de Jubilados y Pensionistas de Valladolid y, ASOGAPEM (Asociación Gallega de Personas Mayores, Jubilados y Pensionistas)
- Finalmente, Miguel Ángel Vázquez. Presidente de la Sociedad Gallega de Gerontología y Geriatria, sugirió Estrategias saludables en el envejecimiento y el buen trato.

En el acto de clausura, el señor Vicente Sanz, presidente de CONJUPES, esbozó las importantes conclusiones que se consiguieron a lo largo de la Jornada, dando paso a la intervención de Doña Melania Álvarez García, Consejera de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias, cerrando el acto Don Faustino Blanco González, Secretario General de Sanidad y Consumo. Ambos, en sus respectivas intervenciones, aseguraron que los **Organismos Públicos están muy sensibilizados con la problemática de la discriminación a las personas mayores y su disposición a tomar las medidas necesarias** para favorecer el buen trato a éstas.



MAYORES ACTIVOS Y SEGUROS

Mayores Activos y Seguros es una Campaña puesta en marcha por la DGT y presentada el 13 de noviembre en la Sala Pilar Sinués del Edificio Paraninfo de Zaragoza. El acto de presentación de “la Campaña Mayores y Seguros” estuvo presidido por Dña. Carmen Sánchez, Delegada del Gobierno en Aragón, acompañada por: D. Francisco Serón, Vicerrector de Prospectiva, Sostenibilidad e Infraestructura de la Universidad de Zaragoza; Dña. Natalia Chueca, Consejera de Servicios Públicos y Movilidad del Ayuntamiento de Zaragoza; Dña. Monserrat Pérez, Consejera Técnica del Consejo Superior de Tráfico, Seguridad Vial y Movilidad Sostenible; D. Joaquín Santos, Director Gerente del Instituto de Servicios Sociales del Gobierno de Aragón; D. José Luis Gil, Secretario del Consejo Aragonés de las Personas Mayores. Fue Dña. Marta Monreal, jefa del Servicio de Formación y Educación Vial de la Jefatura de Tráfico de Zaragoza quien dio la bienvenida a los asistentes, concediendo la palabra a los integrantes de la mesa presidencial, cerrando el acto Dña. Carmen Sánchez, delegada del Gobierno de Aragón. Antes de levantar la Sesión tomaron la palabra D. Miguel Ángel Bernal, Delegado de Stop Accidentes en Aragón y D. Francisco Ureta, delegado de la Asociación para el estudio de la lesión medular.

Mayores Activos y Seguros es una CAMPAÑA PARA LA PROMOCIÓN Y SEGURIDAD DE LAS PERSONAS MAYO-

RES, con actividades que tienen como objetivo fundamental mejorar la seguridad de los mayores en sus desplazamientos, incrementar la seguridad vial y fomentar la educación, la formación e información de una forma lúdica, y la participación del colectivo en diferentes actividades, visitas guiadas y concursos. En ella han colaborado distintos niveles institucionales: Local (Oficina Técnica del Mayor, Universidad Popular, Policía Local, Ayuntamiento de Zaragoza); Autonómico (Instituto Aragonés de Servicios Sociales, Universidad de la Experiencia); Estatal (Jefatura Provincial de Tráfico de Zaragoza) y Asociaciones y entidades: AESLEMME, STOP Accidentes, COAPEMA, APAZ, FAEA e IBÓN.

Durante las numerosas reuniones celebradas a lo largo del año 2019 con cada una de las entidades y administraciones participantes del Grupo de Trabajo de Mayores, se expusieron diversas propuestas de actuación y, entre las seleccionadas fueron un CONCURSO DE FOTOGRAFÍA y un CONCURSO DE RELATOS BREVES, con temática sobre “Mayores y Seguridad Vial”, así como un programa de VISITAS Y DE FORMACIÓN al Centro de Gestión de tráfico de la DGT en Zaragoza, al Cuartel Palafox de la Policía Local de Zaragoza, y al Centro de Zaragoza - Instituto de investigación sobre vehículos, S.A. en Pedrola.

VISITAS Y FORMACIÓN

La primera visita, al Centro de Gestión de Tráfico de la DGT, el 21 de noviembre de 2019, guiadas por Stop Accidentes la coordinó COAPEMA y continuarán el 17 de enero, 20 de febrero y 26 de marzo de 2020. Las visitas al **Cuartel Palafox de la Policía Local** guiadas por AESLEME y Policía Local dieron comienzo el 9 de enero de 2020 y seguirán el 6 de febrero, 12 de marzo y 17 de abril de 2020.

Al Centro -Instituto de investigación sobre Vehículos, S.A. en Pedrola comenzó en noviembre de 2019 y continuará el 23 de enero, 3 de marzo y 2 de abril de 2020 y será impartida por el Área de Educación Vial de la Jefatura provincial de Tráfico de Zaragoza.

La próxima visita coordinada por COAPEMA al Cuartel Palafox de la Policía Local de Zaragoza se realizará el **6 de febrero de 2020**. El horario previsto es de 10:30 a 12:30h. y las reservas se harán en las oficinas de COAPEMA presencial, email o teléfono.

Las personas interesadas en realizar las visitas se pueden dirigir a:

- Oficina Técnica del Mayor -Tfno. 976 721802 o al Centro de mayores más cercano al domicilio
- IASS (Hogares del IASS más cercano al domicilio)
- COAPEMA- Tfno. 976 434606
- Universidad Popular- Tfno. 976 724926
- Universidad de la Experiencia- Tfno. 876 553603

EXTRACTO BASES DEL CONCURSO FOTOGRAFÍA COAPEMA 2020

Tema: "PERSONAS MAYORES Y SEGURIDAD VIAL"

1. **OBJETO:** Poner el foco de atención en conductas relacionadas con seguridad vial en la que uno de los protagonistas sea una persona mayor en lo que respecta al comportamiento vial.
2. Puede participar cualquier persona mayor de edad empadronada en la ciudad de Zaragoza en el momento de finalizar el plazo de presentación de las fotografías.
3. Cada autor o autora podrá concursar presentando un máximo de dos fotografías.
4. Las fotografías serán inéditas y originales. No deberán estar publicadas de forma impresa ni compartidas por Internet. Tampoco haber sido presentadas y/o premiadas, antes del fallo del jurado, en otro concurso.
5. Cada fotografía original deberá presentarse en papel fotográfico en cuyo reverso deberá figurar el nombre o seudónimo del autor y el título de la fotografía.
6. Cada fotografía original tendrá las siguientes características:
 - ☐ Tamaño de 20 x 30 cm
 - ☐ No llevarán firma, ni marca de agua, ni retoques.
7. **Lugar de presentación:** Jefatura Provincial de Tráfico de Zaragoza, sita en Vía Universitäts, nº 4-6. En Horario de 11:00 a 13:00 horas, de lunes a viernes.
8. **Forma de presentación de las obras**

PRESENCIAL en Registro de la Jefatura Provincial de Tráfico de Zaragoza: La fotografía se introducirá dentro de un sobre grande donde figurará el título de la fotografía y el seudónimo en el reverso de la fotografía. Dentro de este sobre habrá otro sobre pequeño cerrado, en cuyo interior constarán los datos de la persona participante: nombre y apellidos, número del DNI/NIE, el seudónimo, dirección, teléfono y correo electrónico de contacto del autor/ autora

POR CORREO CERTIFICADO dirigido a la Jefatura Provincial de Tráfico de Zaragoza a la atención de Educación Vial (a portes pagados) a la dirección Vía Universitäts 4-6, El sobre certificado deberá llevar escrito el lema "Concurso de Fotografía: Mayores y seguridad Vial" e incluirá los dos sobres (el grande y el pequeño; ver entrega presencial)

9. El **plazo de presentación de originales será** desde las 11:00 h. del 15 de enero hasta las 13.00 h. del 30 de enero de 2020. Quedando fuera de concurso todas aquellas fotografías recibidas fuera de los plazos descritos.
10. El Jurado estará integrado por:
 - ☐ Dos representantes de la Dirección General de Tráfico
 - ☐ Un representante de la Policía Local de Zaragoza
 - ☐ STOP ACCIDENTES
 - ☐ Asociación Provincial de Autoescuelas de Zaragoza
 - ☐ AESLEME

COAPEMA actuará de secretario del jurado

11. Se establecen los siguientes premios:

1er premio: dotado con diploma acreditativo y una visita guiada a la Unidad de medios aéreos de la Dirección General de Tráfico (helicóptero PEGASUS y Drones) para el autor del relato ganador y dos acompañantes elegidos por éste.

2º premio: dotado con diploma acreditativo y una sesión práctica de conducción segura por profesionales de la formación vial por parte de la Asociación provincial de Autoescuelas de Zaragoza.

3º premio: dotado con diploma acreditativo y una placa cerámica

Todos los premiados podrán visitar las instalaciones de la Planta de Zaragoza de Groupe PSA con la colaboración de Fundación Ibercaja a través del Proyecto Mobility City.

12. El Jurado podrá declarar desierto alguno de estos premios si los trabajos presentados no reunieran la calidad exigible.

13. El fallo del jurado, que será inapelable en todos los casos, se comunicará a los premiados en la última semana de marzo del año 2020.

* La información completa de las presentes bases se encuentra en la web: www.coapema.es

LA SOLEDAD DE LAS PERSONAS MAYORES Y BUENAS PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO MUNICIPAL



Más de 200 personas asistieron a esta Jornada, celebrada en Sevilla, organizada por el IMSERSO y CONJUPES con la colaboración de FOAM, en la que se analizó la situación de Soledad actual en España y de las personas mayores y cómo puede participar el movimiento asociativo en la búsqueda de soluciones.

Además, pusieron de manifiesto las distintas políticas sociales que desde la Administración General del Estado, las Comunidades Autónomas y desde su ámbito municipal se están ejecutando en esta materia, con el objetivo de promover entre las personas mayores el fomento del voluntariado, fundamentalmente en el ámbito municipal y de barrio. En el acto participaron importantes ponentes que centraron sus intervenciones en las experiencias que actualmente se están desarrollando en los distintos espacios territoriales.

Don Fernando Vicente Fuentes, Asesor de la Dirección General del IMSERSO se refirió al "Proyecto de Estrategia Estatal de lucha contra la soledad de las Personas Mayores".

Daniel Salvatierra Mesa, Director General de Personas Mayores de la Junta de Andalucía presentó el Primer Estudio de Soledad No deseada de Andalucía.

Doña Mercedes Villegas, Directora de la ONG "Grandes Amigos", expuso sus experiencias en la creación en París, en el año 2012, con la Fundación "Monalisa", en el funcionamiento de otras iniciativas como RADARS en Barcelona y en la actual Organización que dirige Grandes Amigos en la que se implicaron organizaciones, corporaciones y equipos de ciudadanos para combatir la soledad de las personas mayores con el objetivo de obtener una mayor calidad de vida mediante acompañamientos afectivos, actividades de socialización y promoción del tejido vecinal y comunitario.

Don Francisco Javier Iriarte Irurzun, doctor especialista en cirugía y Presidente del Consejo Aragonés de Personas Mayores, desarrolló la Ponencia "Abandonando la Soledad", comentando las diversas iniciativas llevadas a cabo desde la entidad que representa y en colaboración con distintas administraciones públicas y privadas. También explicó cómo está funcionando el Servicio de Atención Telefónica a Personas Mayores y los buenos resultados obtenidos.

Por último, el Dr. Miguel Ángel Vázquez Médico Geriatra. Profesor de la Universidad de Vigo. Presidente de la Sociedad Gallega de Gerontología y Geriatria, en su conferencia apuntó desde el punto de vista médico y de la salud una serie de "Estrategias Saludables en la Prevención de la Soledad", y de fórmulas que ayudarían a una mayor

longevidad.

El acto fue clausurado por el Director General del IMSERSO, D. Manuel Martínez Domene, quien manifestó: *"El último Informe publicado por el IMSERSO, sobre «Las Personas Mayores en España» especifica que más de dos millones de personas, residen solas en un hogar unipersonal. Y estos hogares se forman, principalmente, cuando sobreviene la viudez, y la persona permanece en el domicilio propio, ya sin la compañía de su cónyuge. Vivir sólo se ha convertido en una realidad que lleva décadas"*.

La soledad en las personas mayores es una realidad que lleva décadas expandiéndose en España, así como en el resto de los países occidentales, saltando la alarma cuando se superan los números de muertes de personas mayores solas en su domicilio. Por eso es necesaria la implicación de las administraciones públicas, pero siempre en estrecha colaboración con las asociaciones y organizaciones de personas mayores, organizaciones no gubernamentales y también con el resto del tejido social implicado en la atención social".



CONCIERTO ANUAL 2019 DE LA ASOCIACIÓN DE LA TERCERA EDAD GRUPO SAN BLAS, DE ROBRES

El domingo, 24 de noviembre, en el Salón del pueblo, celebramos en Robres nuestra segunda merienda anual. Nos juntamos unos 80 socios, 14 músicos y 7 acompañantes y una representación de la Corporación Municipal, que siempre nos apoya, encabezada por la alcaldesa, Olga Brosed. ¡Y ya al final! pudo llegar nuestro párroco, Nacho, que venía de



celebrar misa en otros pueblos que tiene encomendados.

En un muy buen ambiente de hermandad y tras el ágape (siempre atentos a intolerancias alimentarias, que ya vamos teniendo una edad...), la Orquesta Sertoriana de Pulso y Púa, de Huesca, nos ofreció un Concierto de variado contenido que gustó mucho, a tenor tanto de los decibelios del "aplaudímetro" como por los comentarios recibidos de los asistentes.

La Sertoriana es un ensamble musical que se fundó a finales del siglo XIX alcanzando notoriedad. Fue la encargada de la parte musical en la inauguración de la plaza de toros, inmueble emblemático de la ciudad. Con las vicisitudes del tiempo, la orquesta fue decayendo, hasta que en 1970 se refundó y reactivó. Ha habido entre sus miembros músicos muy apreciados. Por ejemplo: Miguel Ballabriga, quien fue un artífice de su recuperación y también compositor.

Este domingo, sus 5 guitarras; 4 bandurrias en diferentes registros; 4 laúdes y un violín... ¡y autodirigiéndose!, nos ofrecieron un variado menú musical: Valses, pavanas, el Aleluya de Cohen; el cerezo rosa, volare...y el pasodoble "Montearagón" compuesto por Miguel Ballabriga, y así hasta 10 piezas. Y para cerrar, una coral improvisada (los propios asistentes) respondió a la invitación de la Orquesta cantando todos juntos un fragmento de "El país perdido", de la Ronda de Boltaña.

ASOCIACIÓN DE LA 3ª EDAD "LA INMACULADA" DE MUEL

Una vez más, como cada 8 de diciembre, la asociación de mayores "La Inmaculada" de Muel celebramos el día de nuestra patrona, acompañados de familiares y buenos amigos.



Por la mañana tuvo lugar una solemne misa en memoria de todas las personas fallecidas que formaron parte de esta gran familia que compone la Asociación

En todo momento estuvimos acompañados por el Sr. Alcalde del Ayuntamiento de Muel, Israel Remón y parte de la corporación municipal. También contamos con la presencia de los presidentes y acompañantes de las Asociaciones "San Antonio de Padua", de La Muela, Enrique Fortado y la de "Santa María Magdalena" de Mozota, presidida por Jesús Artal. Seguidamente nos desplazamos al pabellón municipal para degustar una excelente comida de hermandad; a la finalización de la misma, la Banda de Música de Muel nos deleitó con un excelente repertorio de canciones, en el intermedio el presidente de la Asociación, José Luis Gil hizo entrega de diplomas a aquellos socios que celebraban, en el 2019, las Bodas de Oro; y otro diploma al director de la banda de música en agradecimiento de todos los mayores asistentes al acto.

Es nuestro deseo poder seguir celebrando este tipo actividades y otras similares, dentro y fuera de la Asociación, contando, como no puede ser de otra forma, con todos los socios que así lo deseen.

Hogar de Mayores IASS PICARRAL

El lunes 16 de diciembre se inició en el Hogar de Mayores PICARRAL la Semana Cultural fin de año, prolongándose con diferentes actividades hasta el fin de semana.

El miércoles, en representación de COAPEMA, fue Carmen Checa vocal de la comisión permanente y en esa mañana se rindió un homenaje a Santiago Muñoz, con más de 90 años y fundador de la rondalla de este hogar, que ahora se ha convertido en orquesta de cuerda, alcanzando una importante dimensión tanto en participantes como en calidad.

En general este hogar, tiene un nivel muy considerable de socios y voluntarios (que son ya más de 60), poniendo en funcionamiento más de ochenta actividades gratuitas semanales.

Todo esto llevado a cabo de la mano de su directora Rosario Forcano y la presidenta Pilar Andia, que han trabajado y trabajan para que sus socios se encuentren allí como en casa, teniendo además de compañía, actividades que realizar para todos los gustos y situaciones.



Salud, soledad y mayores Plan salud de Aragón 2030



Abordar la soledad en las personas mayores en Aragón y concienciar a la sociedad sobre este fenómeno, adaptar las relaciones familiares y de vecindad, así como trabajar desde los recursos sociales y sanitarios fueron los objetivos de la jornada Salud, soledad y mayores, organizada el pasado 12 de diciembre por la Dirección General de Salud Pública, y a la que asistieron las consejeras de Sanidad, Pilar Ventura, y Ciudadanía y Derechos Sociales, María Victoria Broto; el director general de Salud Pública, Francisco Javier Faló; el gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales, Joaquín Santos; y el presidente de COAPEMA, Francisco Javier Iriarte.

La iniciativa está enmarcada en el Plan de Salud de Aragón 2030, que aborda esta realidad poniendo énfasis en aquellos aspectos que generen salud, orientando este problema a través de un abordaje coordinado desde todas las políticas.

La soledad tiene un impacto directo en la salud física. La reducción de las relaciones sociales, familiares y culturales afecta, sobre todo, al comportamiento, la función inmune y la función cardiovascular. La soledad puede desencadenar una serie de eventos fisiológicos que aceleran el proceso de envejecimiento y au-



mentan los riesgos de morir prematuramente. Bajo este lema, la Dirección General de Salud Pública ha elaborado una serie de materiales divulgativos en los que, con una mirada positiva, se trata la realidad de la soledad en las personas mayores. En próximas ediciones daremos cuenta de sus contenidos.

En el marco del Plan de Salud de Aragón se pone el acento en diferentes actuaciones frente a la soledad, que pasan por impulsar programas de atención comunitaria, para involucrar a la comunidad en mejorar las competencias en salud; programas que favorezcan el envejecimiento saludable, con ejercicio físico y adecuados hábitos alimenticios; detección de mayores vulnerables desde Atención Primaria; programa de atención a pacientes crónicos; mejora de los recursos sociosanitarios para el apoyo a las familias, con la reciente creación por parte del IASS de un teléfono gratuito para los mayores; o desarrollo de proyectos de continuidad de cuidados tras el alta hospitalaria, entre otros.

"La atención a las personas mayores es una estrategia del Gobierno de Aragón y es, además una obligación moral de todos los que formamos parte de él. Creemos que desde la Administración se debe dar respuesta y calidad de vida a este colectivo que representa un alto porcentaje de nuestra población. Y, precisamente, iniciativas como esta contribuyen a hacer visible su situación, detectarla y tomar medidas"

M^a Victoria Broto



#EnCompañíaSonYayiSanos

Bajo este lema, la Dirección General de Salud Pública ha elaborado una serie de materiales divulgativos en los que, con una mirada positiva, se trata la realidad de la soledad en las personas mayores. En próximas ediciones daremos cuenta de sus contenidos.

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

LA EXPERIENCIA ARAGONESA ANTE NUESTROS MAYORES EN SOLEDAD NO ELEGIDA

El pasado 22 de Octubre de 2019 fue presentado en la Sala Goya de las Cortes de Aragón el Informe Especial de la Mesa del Justicia sobre Mayores en Soledad no Elegida, dicho acto fue presidido por el Justicia de Aragón D. Ángel Dolado y por el Presidente de las Cortes de Aragón D. Javier Sada.

Formaba parte del trabajo desarrollado a lo largo de todo un año donde a través de diferentes y numerosas reuniones se había planteado la triste y complejísima situación en la que se encuentran los mayores inmersos en la llamada "Soledad no Elegida".

En este periodo se reunieron hasta treinta y ocho entidades y administraciones a lo largo de tres reuniones plenarias y se constituyeron ocho grupos de trabajo. Formados de una manera voluntaria, pensando cada uno donde podía aportar más. El COAPEMA formó parte de CUATRO de estas mesas/grupos.

De una manera absolutamente autónoma cada grupo eligió un coordinador que fue recogiendo las diversas y numerosas aportaciones realizadas por los participantes: ejemplos de buenas prácticas, documentación, estudios, etc. especialmente trabajo y dedicación por cuantos lo componían.

Se programaron reuniones que, de una manera formal y regular, fueron convocadas por los asesores de el Justicia de Aragón presentes en cada



uno de los grupos, logrando así una continuidad en el trabajo, a la vez que suministraban absolutamente todo lo que era necesario para el buen desarrollo de los trabajos. Su apoyo y ayuda fue muy importante.

Se trabajó y analizó los aspectos Sociodemográficos de Aragón teniendo presente, estudiando y valorando la distribución de la población por sexo y edad, indicadores demográficos, pirámides de población, evolución de la misma, gráficos, encuestas, esperanza de vida, causas de defunción, tamaño de los municipios.

Los temas a tratar en las ocho mesas o grupos fueron los siguientes:

1.- Profundizar los mecanismos de

coordinación y colaboración interinstitucional.

2.- Impulsar la creación de un grupo específico de trabajo de carácter estable.

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

4.- Avanzar en el uso de las TIC. (Tecnologías de la Información y Comunicación)

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

6.- Delimitar la importante contribución del voluntariado

7.- La situación en centros residenciales y sanitarios

8.- Avanzar hacia un urbanismo adaptado a las necesidades de los mayores.

Con los trabajos realizados a lo largo de UN AÑO se elaboró el Informe que se presentó en las Cortes.

El acto estuvo estructurado en tres mesas redondas bajo los siguientes principios de trabajo: 1ª La actuación de la Administración

ante el reto de la soledad no elegida, 2ª La sociedad civil como fuente de soluciones, 3ª El futuro de la Mesa.

En la mesa 1ª participaron

- D. Joaquín Santos, Gerente del IASS nos habló, entre otras muchas cosas, sobre la existencia de un nuevo modelo de familia, el envejecimiento consecuencia de los éxitos de la medi-





cina, la preocupación de las instituciones por los mayores, especialmente en el tramo 80/85 años.

- D. Ángel Loren, Consejero de Asuntos Sociales del Ayuntamiento de Zaragoza, indicó la conveniencia de no estigmatizar a las personas que deciden vivir solas, la importancia de las prestaciones domiciliarias y los acuerdos con Entidades.

- D. Luis Zubieta, Presidente de FAMCP (Federación Aragonesa de Municipios, Comarcas y Provincias) quien incidió que hay un importante porcentaje de mayores que vive en municipios menores de 500 habitantes, el compromiso de los Ayuntamientos con los mayores y el apoyo del Gobierno de Aragón.

- D. Francisco Falo, Director Gral. de Salud pública que puso énfasis en que actualmente se vive más que nunca, no todos los problemas son iguales y la importancia de la coordinación entre Administraciones.

En la mesa 2 participaron

- D. Jesús Luesma, de Cáritas Aragón, que puso de relieve la importancia de la aprobación de una Ley, la coordinación de las Áreas socio-sanitarias, y planteó que su Entidad podría participar como acompañamiento y asistencia técnica y habló del proyecto "Apadrina a un Mayor".

- D. Gustavo García, de la Asociación de directivos y gerentes de servicios sociales nos habló de las múltiples causas y las situaciones diferentes, del carácter silencioso, que se debe salir de los despachos, así como que la solución vendrá dada desde el ámbito de proximidad (vecinal).

- D. Javier Iriarte, Presidente del COAPEMA felicitó a El Justicia por las Jornadas, habló de la soledad co-



mo pandemia, la desconexión con la sociedad y la necesidad del conocimiento de las causas, planteando un eslogan:

"SIEMPRE SOLIDARIO.....NUNCA SOLITARIO.

- D^a Luisa García, de la Confederación de Asociaciones de Vecinos de Aragón (CAVA) habló de las reuniones mensuales que se hacen desde hace tiempo en la Comisión de Mayores de dicha confederación, de las diferentes actividades que se realizan de apoyo y ayuda y de la preocupación constante de los vecinos mayores.

- D. Fernando Pérez, de Cruz Roja, nos explicó un programa bandera de su Entidad "Acompañamiento de Mayores", la importancia de juntar a personas mayores y de la ayuda de voluntarios para las pautas médicas.

En la mesa 3 participaron

- D^a Cristina Sola, del Colegio Oficial de Trabajadores Sociales, incidió en la necesidad de estabilidad en iniciativas y políticas sociales, dando relevancia a que es necesaria la coordinación pues hay cosas que se hacen desde todos los ámbitos autonómico, local, privado, etc.

- D^a Lucía Tomás, Presidenta del Colegio Oficial de Psicólogos resaltando la importancia de la independencia del Observatorio, la equidad y la igualdad para todos los mayores, la

ética y la confidencialidad.

- D^a Carmen Gallego, de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Zaragoza puso de relieve la importancia de definir el problema, los estudios de investigación, la difusión del problema real, así como de establecer un marco legal.

- D^a Marisa Aliaga, Asesora Técnica de la Dir. Gral.

de Derechos y Garantías de los Usuarios, quien planteó la necesidad de la creación de una Comisión Permanente, un Observatorio del Mayor con carácter permanente y grupos de trabajo dentro del mismo.

- D^a Rosa Magallón, del Ayuntamiento de Utebo, defendió la necesidad de una nueva definición de "Mayor" no sólo en función de la edad, que la misma es ya un problema socio-sanitario y la necesidad de la existencia de una base de datos común.

Finalizadas las intervenciones de las diferentes mesas las personalidades que presidían el acto agradecieron todas las aportaciones y dieron por concluida la Jornada.

Al día siguiente, 23 de octubre el Excmo. Sr. D. Ángel Dolado, Justicia de Aragón, envió un comunicado a todos los componentes de las mesas, expresando su satisfacción por el trabajo realizado durante más de un año en esta materia tan importante y cuya solución de futuro deberá tener un apoyo en las conclusiones y recomendaciones indicadas en el Informe Especial realizado desde este Justiciazgo. Siendo ahora el momento de que trabajen otros, quienes tienen las responsabilidades de legislar y gestionar para todos los aragoneses..."

Teodoro Corchero
Vicepresidente COAPEMA

ESCATRÓN

Escatrón es un municipio zaragozano de la comunidad de Aragón situado en la Ribera Baja del río Ebro, en la margen derecha del mismo. Tiene un área de 94,64 km² y una población aproximada de 1069 habitantes. Se accede desde Zaragoza por la carretera N-232 con desvío al NE. de Azaila a carretera C-221. Situado frente al Monasterio de Rueda, magnífico monasterio Cisterciense que data de XII aunque su construcción definitiva se terminó en el siglo XIV, cuando se culmina su torre mudéjar. Actualmente es propiedad de la Diputación General de Aragón. En su término municipal se construyó una central termoeléctrica, de ciclo combinado "peaker", en propiedad de Repsol desde 2018.

Situado a 78 kilómetros de Zara-



goza y a una altitud de 143 metros sobre el nivel del mar. Se cree que los primeros asentamientos corresponden a la época ibero-romana de entre los siglos III a.C. y II d.C. La villa estuvo fortificada y actualmente se conserva una de las antiguas puertas del recinto amurallado: el Arco de Santa Águeda, cubierto con bóveda de cañón y que aloja una capilla de planta rectangular bajo la advocación de la santa.

Es importante reseñar la iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, templo barroco de una sola nave, cabecera semicircular con capillas laterales y torre adosada de planta cuadrada; la ermita de San Francisco Javier templo de una sola nave y cruz latina, portada con dos torres gemelas sin claustro. La ermita de Santa



Águeda a las afueras de la población del siglo XVIII de planta rectangular de una sola nave, punto de reunión de los devotos de la Santa, concretándose en las romerías que hacia allí se realizan.

Por sus calles nos encontramos alguna casa solariega como la llamada Casa de los Abades. La chimenea de la Central también forma parte del paisaje y se ha consolidado con él. Junto a las aguas del Ebro, se encuentra el antiguo embarcadero y las ruinas de los antiguos almacenes que evocan la navegabilidad del río. Su situación en el entorno del río Ebro, la hace especialmente interesante para los deportes acuáticos, especialmente la pesca.

Escatrón celebra sus fiestas en ho-

nor a Santa Águeda, el 5 de febrero; la Virgen de la Asunción y San Roque, el 15 y 16 de agosto.

Cuenta con una Asociación de Mayores: **EL CENTRO CÍVICO DE LA TERCERA EDAD DE ESCATRÓN**, asociado a COAPEMA, con el que colabora asiduamente. Ubicado en la calle Mayor, nº 19, en los locales cedidos por el Ayuntamiento desde hace más de 30 años sirviendo de sede y alojamiento para realizar actividades propias de la población jubilada de este pueblo de la ribera baja del Ebro, que aunque la despoblación le ha afectado considerablemente, todavía cuenta con más de doscientos asociados.





Aunque es un centro activo, la edad media de sus asociados es bastante alta teniendo que restringir sus actividades y realizarlas fundamentalmente en los meses que sus componentes retornan al pueblo



después de los meses fríos. Conservan, no obstante, las celebraciones festivas del pueblo como el día de Santa Águeda patrona de Escatrón, en la que el Ayuntamiento, como costumbre característica, reparte el "Pan Bendito" (bizcocho en pequeños trozos) entre los conciudadanos y el Centro Cívico ofrece el café y algún dulce más, y las festividades estivales de La Asunción y San Roque. En mayo, también, celebran la semana cultural. En estos días señalados, se reúnen y aprovechan para realizar concursos de guiñote, petanca y esparcimientos populares propios para la edad de los participantes y meriendas o comidas de hermandad. También colaboran en el "Vareado" celebración del 14 de agosto, que consiste en colocar el "pañuelico" a una escultura que representa un vareador de olivos en plena faena, para lo cual diseñaron un pañuelo con el distintivo del Centro Cívico. Organizan viajes y excursiones siempre que la oportunidad se presenta.

Es imprescindible resaltar las convivencias que se realizan el mes de junio donde se reúnen los 10 pueblos de la Ribera Baja del Ebro, cada año en uno de ellos, y los Mayores se encargan de la elaboración de las paelas, presentándolas a concurso consiguiendo interesantes premios para los Centros.

La colaboración con el Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA) es muy estrecha, aprovechando las actividades formativas en forma de charlas y cursillos que el Consejo sugiere o que el Centro demanda, así como la asistencia puntual a las reuniones y celebraciones que COAPEMA organiza.

La junta de dirección está compuesta por nueve miembros: presidente y tesorero, D. José Luis Barra-china; vicepresidenta, D^a Trinidad Nebra; secretario, D. Francisco Agerrí y cinco vocales.

Los locales del Centro cuentan con una sala espaciosa para relajarse y leer y un estupendo bar donde los Mayores pueden pasar largas jornadas jugando, degustando su café o simplemente conversando; el bar, también, tiene servicio de comedor, pudiéndose comer por un precio asequible.

La principal preocupación, en estos momentos, según nos comenta su vicepresidenta, D^a Trini Nebra, es la falta de jubilados jóvenes que continúen con las funciones del Centro y pasen a engrosar como miembros asociados. "Debemos de mentalizar a las generaciones que nos preceden que el Centro Cívico no es solo para ancianos y todos los jubilados tienen cabida".



DEMENCIAS Y EL MODELO DE ATENCIÓN CENTRADO EN LA PERSONA



Una de las principales dolencias de nuestra sociedad son las demencias, y entre ellas, la demencia tipo Alzheimer. Aunque algunos de los residentes y usuarios de nuestros centros presentan algún tipo de demencia, no es el caso de todos ellos. Por esta razón, desde Fundación Ramón Rey Ardid, estamos trabajando con el Modelo de Atención Centrado en la Persona. El objetivo principal de este modelo es el de ver a todos nuestros usuarios y residentes como personas en su globalidad (sus gustos, sus intereses, sus vivencias, sus opiniones...) y no simplemente como personas con determinadas patologías.

Siguiendo estos principios, desde nuestros centros fomentamos que nuestros residentes se sientan como "en casa". Para ello, se proponen actividades en las que pueden participar libremente y siempre adaptadas a sus preferencias y características personales. Entre estas actividades podemos destacar: salidas a la comunidad (excursiones, visitas a exposiciones, diferentes actos representativos y festivales de nuestras localidades), activi-

dades en la naturaleza, como es el caso de nuestros huertos terapéuticos, actividades significativas (colaboración en las actividades del día a día de nuestros centros, preparación de fiestas importantes como Navidad...), además de otras actividades terapéuticas propuestas por nuestros técnicos (fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, enfermeros, trabajadores sociales...).

Como adaptación a la sociedad actual, también desde nuestros centros trabajamos con las nuevas tecnologías. Gracias a esta metodología, se consigue la integración en la sociedad actual, donde esta tec-

nología es indispensable para el día a día. Actividades como: programas específicos de estimulación cognitiva (Gradior), actividades con tablets, aprendizaje del manejo de internet o del uso del móvil, son parte de nuestro día a día de las residencias y centros de día.

Todo esto se consigue a través de un proceso de adaptación, en el que el residente siempre irá acompañado por algún profesional. Es el caso de un familiar de uno de nuestros centros. En un primer momento, eran un poco reticentes a la entrada de su madre, pero están encantados con las actividades que se realizan y el trato que recibe, llegando a decir que "Si hubieran sabido lo contenta y lo beneficioso que era para su madre, lo hubieran hecho antes".

Es cierto que actualmente el perfil que existe tanto en los centros residenciales como en los centros de día de personas mayores está cambiando. Podemos encontrarnos a grandes dependientes, pero también a personas totalmente autónomas que han decidido utilizar nuestros servicios. Por esta razón, el modelo de atención centrado en la persona es indispensable para dar un servicio de calidad a todos.

Laura Guillén López
Equipo técnico del
Área de Mayores de FRRA



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: María Jesús Simón
692125959 - mjsimon@sanitas.es

Residencias Grupo ORPEA en España

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

HUESCA CAPITAL

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencia Avenida Cosculluela (ARADE)

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

BINEFAR

ACCESORIOS DE MODA

ELISHA

Ventajas: 10% Dto. en compras superiores a 30 euros.
Dirección: C/ Huesca, 6 - 22500 BINEFAR, Huesca

Contacto: 974 428 348

ALIMENTACIÓN

ORIGEN VEGETAL

Ventajas: 10% Dto. en pan
Dirección: Avda. del Pilar, 28- 2^a E - 22500 BINEFAR, Huesca. **Contacto:** 974 430 666

CALZADO

CASCARÓN

Ventajas: 10% Dto. en calzado de comunión para tus nietos
Dirección: San Pedro, 14 - 22500 BINEFAR, Huesca
Contacto: 974 429 506

FORMACIÓN ACADEMIA

MERCANTIL DE IDIOMAS

Ventajas: 10% Dto. en Formación
Dirección: Pza. La Litera, 2, 22500 BINEFAR, Huesca. **Contacto:** 974 429 744

LENCERÍA

MITOS

Ventajas: 10% Dto. en compras superiores a 30 euros
Dirección: C/ Huesca, 10 - 22500 BINEFAR, Huesca - **Contacto:** 974 432 843

MODA INFANTIL

ELIDES BABY - ELIDES KIDS

Ventajas: 10% Dto. en ropa de bebé y en ropa infantil para tus nietos
Dirección: San Pedro, 8 - 22500 BINEFAR, Huesca. **Contacto:** 609 576 089

NUTRICIÓN

SANTIVERI

Ventajas: 10% Dto. en Bálsamo del dolor y en Jalea Fresca
Dirección: C/ Teruel, 14 - 22500 BINEFAR, Huesca. **Contacto:** 974 562 790

SERVICIOS EN EL DOMICILIO

SERVICIOS "LA LITERA"

Ventajas: 10% Dto. en servicios de limpieza y ayuda a domicilio.
Dirección: C/ Reconquista, 13 - 22500 BINEFAR, Huesca. **Contacto:** 646 793 827

GURREA DE GÁLLEGO

Residencia GURREA DE GÁLLEGO

(Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 5% Dto. sobre tarifa.
Plaza Miguel de Gurrea, 7
22280 GURREA DE GALLEGO
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@fotobarrío.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

ubietojaca@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 relojería 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@fotobarrío.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
gemmaaransanz@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 ORDESA

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

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

LIBROS

LIBRERÍA CALARIÓN

Ventajas: 5% Dto. en libros
Dirección: P^a de Horta, 44, 6^a C - 22550 TAMARITE DE LITERA, Huesca
Contacto: 974 420 793

TERUEL CAPITAL

COMPLEMENTOS

GARZA

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

FOTOGRAFÍA

FOTOGRAFÍA PAULA PÉREZ

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

INFORMATICA

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-LAGUÍA

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

OCIO Y CULTURA

DINOPOLIS TERUEL

Actividad: Parque temático, científico, cultural y ocio, Dinópolis
Ventajas: 15% Dto. para el titular y 3 acompañantes. Excepto en bono de temporada.
Observaciones: El descuento aplicable una vez al día por cada usuario.



POLIGONO LOS PLANOS, S/N
40002 TERUEL
Contacto: 976617715 info@dinopolis.com
FUNDACIÓN AMANTES DE TERUEL

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

ODONTOLOGÍA CLÍNICA DENTAL MISONRISA

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@balneariodearino.com

CALAMOCHA ELECTRODOMESTICOS JAIME DEBÓN REBOLLO

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

CEDRILLAS

Residencia Cedrillas (Fund. Rey Ardid)
Ventajas: 5% Dto. sobre tarifa.
Dirección: Ctra. Alcalá de la Selva, 1
44147 CEDRILLAS (Teruel)
Contacto: 978 774 289

MANZANERA

BALNEARIO DE MANZANERA EL PARAISO

Ventajas: 10% Dto. sobre tarifa oficial (No acumulable a otras ofertas, programas o 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

ASESORIAS CIERZO GESTION SERVICIOS/FUNDACION REY ARDID:

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

AUDIFONOS CENTRO AUDITIVO SAN JOSÉ

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

CENTRAL ÓPTICOS/AUDIFONOS, TAPONES BAÑO, REEDUCACION

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

OPTICAS M. BLASCO

Ventajas: 15% dto. en audífonos. Excepto ofertas
Dirección: C/ Miguel Servet, 69 - 50003 ZARAGOZA.
Tel.: 976 414 591
Centro C. Independencia.
Pº Independencia, 24-26, local 57 50004 ZARAGOZA
Contacto: 976 231 695
mablasco@cnoo.es
www.opticasblasco.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

BISUTERIA Y COMPLEMENTOS

ARTHANDMADEZGZ
Actividad: Bisutería, complementos, moda y artículos de regalo
Ventajas: 10% dto. mostrando la tarjeta.
Disposición de sillas y probador habilitado para comodidad del cliente.
Dirección: C/ Gascón Gotor, 24 (esquina con C/ Viva España, 2 - ZARAGOZA
Contacto: 635 287 733
arthandmadezg@hotmai.com

CENTROS DE DIA

AMANECE
Ventajas: 10% Dto. en Centro de Día

Rehabilitación.
Dirección: Calle Marina Española, 10
50006 ZARAGOZA
Contacto: 686 179 497
amanecerehabilitacion@hotmail.com
www.centrodeazaragoza.es

ARGUALAS, S.L.

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

EL PINAR

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

FUNDACION REY ARDID:

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

MAYORES SONRISAS

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

NAZARET

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

S.E.D. ESTRELLA:

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

VITALIA /EXPERTOS EN MAYORES

Ventajas: 100 € Dto. en estancias de Jornada Completa. 5% Dto. en Media Jornada con o sin comida. Bono Presoterapia 70€ (5 sesiones).
Paseo de la Constitución 18-20
50008 ZARAGOZA
Contacto: 976957258
direccion.zaragoza@vitalia.com.es
www.vitalia.es

CERRAJEROS

HERMANOS JUSTO

Actividad: Cerrajería de urgencia y seguridad
Ventajas: Descuentos especiales para personas mayores que presenten la tarjeta
Dirección: C/ Ramiro I de Aragón, 6- Dpdo. Locales 1 y 2 - 50017 ZARAGOZA.
Contacto: 976 533 200
comercial@hermanosjusto.es

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

FOTOGRAFÍA

FOTO POKYS, S.L.

Ventajas: 20% dto. en fotografías de carnet, bus, etc., revelado de fotos, sesiones de estudio (siempre que el titular aparezca en la imagen tomada). No acumulable a otras ofertas.
Dirección: C/ Molino de las Armas, 44
50014 ZARAGOZA.
Contacto: 976 295 017
pokys@fotopokys.com www.fotopokys.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
planificacionzaragoza@memora.es
www.memora.es

POMPAS FÚNEBRES SAN

NICOLÁS, S.L.

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

SAVILLE

Actividad: Comercio Ropa Hombre
Ventajas: 15% dto. excepto ofertas y periodo



de rebajas.
C/ Bretón, 23 – 50005 ZARAGOZA
Contacto: 976 353 305
savillemodahombre@hotmail.com

MUEBLES
MUEBLES AZNAR ESTILOS Y TENDENCIAS, S.L.
Ventajas: Retirada gratuita de mueble usado a sustituir (previa visita casa cliente)
Descuentos especiales en sillones Relax y elevadores.
Descuentos especiales en artículos de exposición.
Dirección: Avda. San José, 30
50008 ZARAGOZA
Contacto: 976 412 201
moblesaznar@hotmail.com
www.mueblesaznarzaragoza.es

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

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

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

OPTICA BRETON
Ventajas: 40% dto. en montura y cristales graduados con antirreflejante. ó 2 x 1 (Regalo de gafa de sol graduada).
30% dto. en monturas o cristales graduados
20% dto. en resto de compras
C/ Bretón, 34 – 50005 ZARAGOZA
Contacto: 876 285 419
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@opticacriss.com
www.opticacriss.com

OPTICAS M. BLASCO

Ventajas: 15% dto. en gafas graduadas, monturas y cristales (excepto ofertas)
10% dto. en audífonos 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
mablascos@cnos.es
www.opticasblasco.es

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

OPTICA UTEBO
Ventajas: 20% dto. en óptica.
Revisión visual y auditiva completa, incluye Retinología.
Avda. Buenos Aires, 20
50180 ZARAGOZA
OPTICA VISIÓN
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: miguelgarciampos@hotmail.com
www.opticavisionzaragoza.com

OPTICALIA DIANA
Ventajas: 30% dto. en gafas graduadas. No acumulable a otras ofertas en tienda
20% dto. en gafas de sol. No acumulable a otras ofertas en tienda.
C/ S. Antonio María Claret, 48
50005 ZARAGOZA
Contacto: 976 569 065
diana@opticalia.es

OPTICALIA EBRO 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 ÓPTICOS S.L.
Ventajas: 25% dto. en monturas y lentes graduadas. 15% dto. en gafas de sol
Direcciones: San Ignacio de Loyola, 9
50008 ZARAGOZA
Avda. Pablo Gargallo, 82
Paseo de Teruel, 22
Salvador Minguijón, 10
(Esq. con Compromiso de Caspe)
Avda. San José, 167
Contacto: 876 015 820
info@zaragozaopticos.com
www.centralopticos.es

ORTOPEDIAS
ORTOHELP
Ventajas: 15% Dto. en productos de fabricación a medida en nuestro taller.
15% Dto. en productos de marca GPR (sillas de ruedas manuales, andadores, ayudas de baño, bastones etc. y marca CONWELL (Fajas, rodilleras, muñequeras...)
10% Dto. sobre el PVP en cualquier producto de bazar en general.
5% Dto. en sillas eléctricas y Scooters, camas eléctricas o productos de alta gama.
Dirección: Camino de las Torres, 116
50007 ZARAGOZA
Contacto: 976 25 40 14 / 976 63 09 51

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 frui@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
PASTELERÍA 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

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

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

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

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

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

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

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

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

Residencia Parque Dorado (ARADE)
Ventajas: 10% Dto.
C/ Emilia Pardo Bazán, 24-26

50018 ZARAGOZA
Contacto: 976 743 030 / 976 106 430
agarcas@parquedorado.com

Residencia Parque Dorado (ARADE)
Ventajas: 10% Dto.
C/ Arzobispo Morcillo, 36-50006 ZARAGOZA
Contacto: 976 743 030 / 976250 600
agarcas@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, 23
50006 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 GASCÓN
Ventajas: 10% Dto. Excepto Rebajas u ofertas.
Dirección: 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 termiales



sobre folleto. (No aplicable a descuentos especiales Imsero). C/ San Roque, 1-6 ALHAMA DE ARAGÓN (Zaragoza)
Contacto: 976 879 239
 reservas@hotelbalnearioalhamaearagon.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: 976 882 503
 info@marianomingotes.es
 www.marianomingotes.es

CARIÑENA

FERRETERÍA - PINTURA

DROGUERÍA

BLANCO FERRETERIA, S.L.

Ventajas: 10% dto. Excepto ofertas y promociones.
 C/ Mayor, 91 - 50400 CARIÑENA (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@gmmil.com

ORTOPEDIAS

ORTOHELP

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

ILLUECA

Residencia Comarca del

Aranda-Illueca (ARADE)

Ventajas: 5% Dto. en el recibo de facturación

mensual.
 C/ Fueros de Aragón s/n
 50250 ILLUECA
Contacto: 976 548 118
 fdsaranda@gmail.com

JARABA

HOTEL 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

INFORMATICA-PAPELERÍA-

TELEFONÍA

RESTIFER SOLUCIONES -

DYNOS LA ALMUNIA

Especialistas en reparación y configuración de móviles. Adaptación para personas mayores

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

LA MUELA

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.carnicariaLOBEZ.es

PESCADERÍA ESCAMALETA

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

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

FERRETERIA FSL

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

FONTANERÍA

FRIVALCA, S.L.

Actividad: Fontanería, gas y aire
 Acondicionado
Ventajas: Descuentos especiales en todos nuestros servicios.
 C/ Camino Viejo, s/n
 50196 LA MUELA
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

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
 miguel.martinez@luzdelmoncayo.com

OSERA DE EBRO

Residencia EL VERAL, S.L

(ARADE)

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

PARACUELLOS DE

JILOCA

BALNEARIO DE PARACUELLOS

DE JILOCA

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

PINSEQUE

Residencias Los Maizales I y II

(ARADE)

Ventajas: 10% Dto. sobre tarifa vigente.
 C/ Mario, 19 - 50298 PINSEQUE
 C/ San Roque, 11 - 50298 PINSEQUE
Contacto: 976 656 870
 www.losmaizales.com
 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
Contacto: 976 654 406 / 976 423 935
 www.grupolasmimosas.com
 sad@mimohogar.es

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

TEODORO MARTÍNEZ SÁNCHEZ

Hoy, nuestra revista "Los Mayores en Aragón" conversa con D. Teodoro Martínez Sánchez, una gran persona que ha vivido y experimentado los avatares de la Historia de España en épocas convulsas y de paz serena, y ambas ha sabido reflejarlas en sus versos y narraciones fruto de su experiencia.

Nació en Puente de Génave, un pueblecito pedáneo de Peñolite en la comarca de Sierra de Segura, Comunidad Autónoma Andaluza, en 1927. Niño precoz a pesar de las condiciones adversas que la educación acarrearba en un pueblo pequeño con maestros compartidos y pluriempleados: aprendió pronto y bien, lo que le permitió transmitir sus conocimientos, desde muy temprana edad, a otros niños y suplir al maestro cuando ejercía otros quehaceres administrativos. Con apenas 14 años realizó, a instancias de los padres de familia, la labor educativa de enseñar las letras, imprescindibles para valerse en la vida, a los niños de los cortijos adyacentes al pueblo, diseminados y distantes, que no podían acceder a la escuela pública, ganándose a esa temprana edad el sobrenombre de "Maestro". Siempre tuvo una vena poética y un gran amor por el teatro, que dejó plasmada en versos que hacían referencia a la situación que le tocaba vivir: *"Recuerdo cuando era niño/ que iba al colegio y jugaba/ y en funciones artísticas/ yo siempre participaba"*. También ha reflejado su estado de ánimo de los años de Guerra civil y la consiguiente escasez de posguerra, en la que a temprana edad tuvo que trabajar en las escasas y mal pagadas faenas que los empleadores demandaban: *"La década de los treinta/ yo los recuerdo muy mal/ solo recuerdo una guerra/ que a España dejó fatal"*. O estos otros versos que dejan patente sus vivencias: *"Los años de la posguerra/ en España fue cruel/ en este y en muchos pueblos/ nos faltaba que comer"*.

Su afición por la escritura le ha llevado a recopilar su historia y la de su pueblo, así como las posteriores etapas de su vida, en pequeños compendios autobiográficos, en prosa y en verso, de gran interés para conocer épocas concretas que le tocó vivir.

Después de pasar por la ingrata experiencia de las contrataciones temporales y precarias de las faenas propias del campo, con las que tan apenas podía comer, se arriesgó probando suerte en el estraperlo de infausto recuerdo, pues casi nada más empezar con la compraventa del aceite, la Guardia Civil lo detuvo decomisándole la mercancía e imponiéndole, además, una cuantiosa multa.

Con 21 años, se incorporó a filas, siendo destinado a Zaragoza, que, tras el periodo de instrucción, en el año 1949 ingresó, como recluta, en el cuartel de Palafox que entonces albergaba el arma de artillería de montaña. Con buen servicio, estudio y años, los ascensos lo elevan a la categoría de sargento. Sabe aprovechar oportunidades y después de la correspondiente formación en Madrid, oposiciones y exámenes consigue ser destinado al Cuerpo de Especialistas del Ejército de Tierra. Tras varios destinos por diferentes ciudades españolas, vuelve a Zaragoza donde ejerció su servicio, en la especialidad de electromecánico de automoción, hasta su jubilación con el



grado de capitán. De esta etapa, también, deja constancia en sus versos: *En toda mi larga campaña/ mis versos los inspiraba/ en cumplir con el deber/ que me comendaba España*.

Al jubilarse, una persona inquieta como D. Teodoro busca la manera de encontrarse con los Centros de Mayores donde se desarrollaban actividades culturales para poder dar rienda suelta a sus aficiones: *"Cuando ya me retiré/ porque me tocó la edad/ la afición de mí tiraba/ a buscar los Centros Cívicos/ donde la cultura estaba"*. Es, en aquel momento, cuando entra en contacto con el entonces Consejo Aragonés de la Tercera Edad, CATE, ahora COAPEMA, que presidía D. Alejandro Villaverde: *"Andando, aquí y allá/ guiado por mi talante/ encontré el Centro de Mayores/ que le llamaban el CATE"*. Intenta con ahínco hacerse un hueco en las actividades del Centro y dar a conocer sus habilidades artísticas y entra a formar parte del grupo de teatro, que estaba empezando en ese momento y realizaban estupendas obras leídas y lo dirigía Marisol ... amable, pero exigente regidora. Más tarde marchó a colaborar con el Centro El Terminillo, también en la actividad de teatro, interpretando magníficos y divertidos sainetes: *"La directora del teatro/ era joven la muchacha/ y se inventaba sainetes/ de revolcarnos en casa"*. También, ha pertenecido al grupo de teatro del Centro Cívico Delicias. *"Mari Carmen se llamaba/ la directora de allí/ y al presentarme me dijo/ tienes pinta de pillín/ de este calificativo/ yo me sentí alagado/ y vi como sonreían/ los que había a nuestro lado"*.

D. Teodoro Martínez Sánchez, con sus 92 años sigue siendo, como dijo su directora teatral, un "pillín", un hombre jovial que mantiene una actividad extraordinaria; por su mente pasan versos sin cesar que declama continuamente como si sus conversaciones fueran hechas de poesía pura. Amable y sencillo, muy preocupado por la problemática de las personas Mayores y, sobre todo, comprometido con la lucha por extirpar la soledad no deseada del mundo del Mayor.

"Los Mayores en Aragón" la revista de COAPEMA, se siente muy honrada de haber compartido con D. Teodoro unos estupendos y largos momentos, en los que hemos podido comprobar la calidad humana de este magnífico nonagenario.



Por un envejecimiento activo

Mash

Actividad Mental Centros de Mayores:

Terminillo, Rey Fernando, Hogar IASS Delicias

SOPA DE LETRAS

EL HOMBRE QUE NO HA AMADO APASIONADAMENTE,
IGNORA LA MITAD MÁS HERMOSA DE SU VIDA,
CUANDO DIGAS TE AMO, DILO CON UN PROFUNDO SENTIMIENTO
NO SON LAS MALAS HIERBAS LAS QUE AHOGAN LA SEMILLA,
ES LA NEGLIGENCIA DEL CAMPESINO
SI MIRAS LA VIDA CON PESIMISMO, LA VIDA TE TRATARA CON INDIFERENCIA



**COLOCA LOS NÚMEROS DEL 0 AL 8
Y QUE LA SUMA DE ELLOS
EN HORIZONTAL Y EN VERTICAL SEA 12**

**COLOCA LOS NÚMEROS DEL 1 AL 9
Y QUE LA SUMA DE ELLOS
EN VERTICAL, HORIZONTAL Y EN DIAGONAL SEA 15**

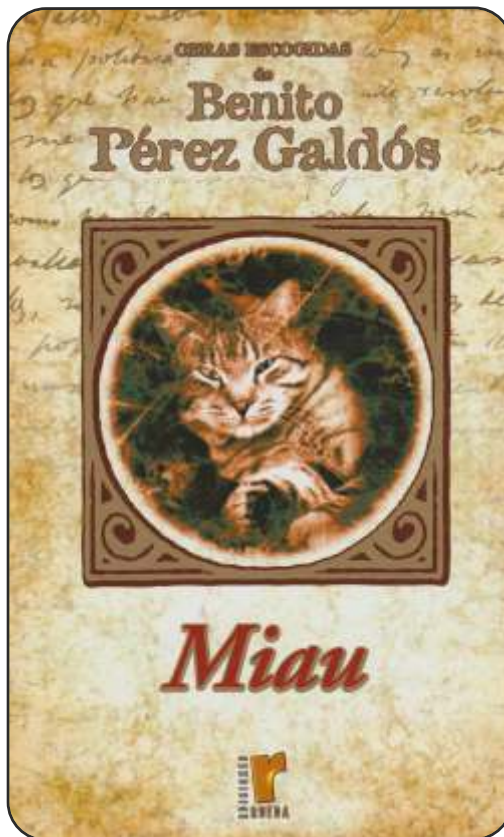
MIAU

AUTOR: Benito Pérez Galdós

El 4 de enero se cumplirán cien años de la muerte de este insigne novelista, dramaturgo, cronista y político español. Nació en las Palmas de Gran Canaria el 10 de mayo de 1843. Es, sin lugar a dudas, el mejor representante de la novela realista española del siglo XIX. Fue académico de la Real Academia de la Lengua y nominado al premio Nobel en 1912.

Autor de infinidad de novelas entre las que se encuentran por más conocidas: Fortunata y Jacinta, Doña perfecta, La desheredada, Nazarín, etc.; obras de teatro, memorias, viajes y ensayo; y como no, Los Episodios Nacionales, compendio de 46 novelas históricas sobre los acontecimientos españoles más representativos, desde Trafalgar hasta Antonio Cánovas del Castillo (escritos entre 1872 y 1912),

Traemos a la revista "Los Mayores en Aragón" esta novela, que junto con "Fortunata y Jacinta" pudiera formar parte importante del realismo moderno de Benito Pérez Galdós. Representa una época de la vida en un Madrid donde la precariedad económica derivada de la cesantía del pilar económico, cabeza de familia, funcionario de cierto nivel, produce graves trastornos en una familia acostumbrada a vivir holgadamente y



sin restricciones económicas, cuya esposa (Pura) no asume su situación, comportándose con inusual falta de modestia, llegando a ser objeto de chanzas por parte de una sociedad inclemente, apodándole a ella y a toda su familia los "miau"

D. Benito Pérez Galdós narra magistralmente las peripecias de un funcionario cesado (Ramón de Villamil), abrumado por la falta de perspectivas laborales, que le hace visitar continuamente sus antiguos departamentos ministeriales y practicar el sablazo entre los que fueron compañeros y, en su día, subalternos, pero que las circunstancias políticas les han hecho medrar al tiempo que a él caer en desgracia. La pesadez del cesado para intentar ser readmitido acaba en burla hacia su persona, produciéndole un desequilibrio mental, que junto con la incomprensión de una familia incapaz de adaptarse a las adversas circunstancias hace que termine en tragedia.

Crítica precisa y audaz a los gobiernos y al funcionariado de los años de la llamada Restauración Española en la que estos se sucedían con inusitada frecuencia, a la vez que deplora la corrupción existente.

Crítica precisa y audaz a los gobiernos y al funcionariado de los años de la llamada Restauración Española en la que estos se sucedían con inusitada frecuencia, a la vez que deplora la corrupción existente.

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**

CON MI NIETO VÍCTOR EN LEÓN

Todo lo que aquí se escribe es pura ficción.

Llegamos a León en las primeras horas de la tarde de un día extremadamente frío, camino de la Mariña Lucense donde pensábamos pasar los días de Navidad. Nos alojamos en un coqueto hotel del Húmedo leonés. Como el día no daba para más decidimos visitar la cercana catedral, que a punto estaba de cerrar sus puertas. Magnífica en todos los sentidos, pero a Víctor lo que más le llamó la atención fueron sus esplendidas vidrieras. Desde su pequeña estatura quedó embriagado de los destellos, que aunque apagados por la incipiente escasez de luz, emitían los coloreados cristales. Era tal su interés por aquellas formas luminosas, que tan apenas pudimos mostrarle otras maravillas que la catedral encierra. Salió tan contento que pidió insistentemente volver al día siguiente cuando el sol incidiera plenamente sobre los emplomados cristales. No nos quedó más remedio que aplazar la partida y quedarnos un día más en León para complacer tan extraordinario interés.

Como es su costumbre, aunque a mí no me hace demasiada gracia, durmió conmigo aquella noche, y tras volver a la misma obsesión por los fantasmas y tener que buscar, una vez más, por todos los rincones de la habitación algún despiadado duende que pudiera entorpecer nuestro descanso y gracias, también, a que no localizamos demasiados ruidos sospechosos, pudimos meternos a la cama sin demasiada demora para intentar dormir, tras una docena de cuentos y aventuras.

Amanecí con unos pies infantiles en mi cuello y un cuerpo menudo cruzado en la cama, con su cabeza casi fuera del lecho, en una postura imposible de imaginar; a duras penas pude enderezar tan diminuto cuer-

po y dejarlo dormir un poco más, pues el nuevo día prometía ser intenso, ya que después de complacer a mi nieto en la Catedral, era mi intención visitar el Museo de Arte Contemporáneo de Castilla y León (MUSAC) y llevar conmigo a Víctor



para que fuera tomando contacto con otras formas de ver las cosas, ajena a lo que el ojo está acostumbrado a identificar. Una barbaridad, pensé, pero el niño iba a venir conmigo de todas maneras, así que...

De la Catedral casi no salimos, tal era el asombro cada vez más acentuado del mocoso por aquellas formas deslumbrantes; ahora sí, pues el sol entraba gozoso y esplendido a través de aquellas celestiales figuras emplomadas, de unos colores tan vivos que herían gratamente la vista.

Muchas veces pienso que los niños tienen la sensibilidad más acentuada que los mayores, al menos saben apreciar la belleza de esa manera inmaculada que el mayor hace tiempo perdió al intentar enjuiciarla.

Allí, enfrente de la Catedral, tomamos un Cola Cao caliente. Hacía tiempos que buscaba la excusa para hacerlo. Siempre he pensado que era cosa de niños, no sé por qué. Ahora tenía la oportunidad de hacerlo y la disfruté junto a un niño feliz que solo hacía recordar las maravillas lumínicas de las vidrieras.

Preguntamos en vano por la localización del Museo en varios sitios, hasta en un estanco en el que la mujer que lo regentaba tenía cara de artista vanguardista y nadie supo decirnos donde se encontraba este otro templo del arte de vanguardia. Al final, como siempre, aunque no tengas experiencia con el móvil debes recurrir al GPS, que a mí, particularmente, no me gusta, pues lo ideal es entablar conversación con los autóctonos, que siempre te dan más información de la que pides; curiosamente en León, no.

Seguimos las indicaciones del teléfono, calle arriba, a la derecha, a la izquierda, calle abajo; y al final, acabamos en el mismo punto de partida: enfado y cansancio; GPS desorientado, nosotros perdidos. Nuevamente a preguntar. Gracias a un señor foráneo logramos reconducir la ruta; pero "está lejos aún", nos dijo.

Víctor se iba entreteniendo en jugar con los pequeños heleros de nieve venteada que todavía quedaban en los rincones más umbríos, hasta que cansado y con sus manos ateridas, amoratadas y doloridas, se negó a caminar. Aunque mi edad no me permite hacer excesos, tomé a mi

Eloy López Gurriá

Socio de AMUEZ

Alumno de la Universidad de la experiencia



■■■

nieto encima de mis hombros y continuamos la búsqueda, cada vez con más ganas de abandonar. Al fin, ¡Eureka! Nos plantamos frente de un edificio horrible, que atentaba contra toda estética. “Es muy vanguardista” nos avisaron.

Antes de entrar, tomamos un pequeño refrigerio por si la visita se alargaba más de lo previsto. Fueron muy amables las señoras que ejercían de bedelas hasta que cometí el error de decir: “Traigo a mi nieto para que se vaya habituando a estas cochinadas”. Lo dije sin mala intención, así como una gracia, pero se lo tomaron a mal y su humor cambió bruscamente: me escabullí hacia el interior protegiéndome de sus hostiles miradas.

Disfruté viendo a Víctor admirar como evolucionaban en pantallas gigantes haces luminosos; paredes cubiertas de líneas rectas que no entendíamos ninguno de los dos, pero que absorbían nuestra atención casi hipnotizándonos; vimos cosas extrañas que una mente lógica es incapaz de comprender y cuando nuestra visita acababa, a Víctor le llamó la atención una maroma suspendida en el aire cuya base arrollada semejaba a una serpiente; el pequeño se acercó llamado por su curiosidad de niño, tomó la cuerda con sus manos y con un mínimo esfuerzo la cuerda cayó al suelo.

La muchacha que se responsabilizaba de la seguridad acudió apresurada con gran alarma ante, según dijo: “gran catástrofe”; la segurata llamó a las recepcionistas, que acudieron con gran enojo y algarabía. “¡¡¡Han destrozado un gran obra de arte!!!” gritaban. Intenté calmar los ánimos, pues empezaba a preocuparme por las consecuencias que aquello pudiera ocasionar. Víctor asustadísimo, agarrado a mis piernas y con un incipiente lagrimeo. “¡¡¡Hay que avisar al director inmediatamente y localizar al autor!!! ¡¡¡Dios mío, Dios mío, una obra tan cara!!! Gritaban todas al unísono. La tensión crecía por segundos. Víctor ya no ocultaba su berrinche. En un arre-



bato grité: “¡¡¡si tenemos que pagarla, la pagaremos, por Dios!!! Tampoco puede ser tan cara una simple cuerda. Horror generalizado; ¿¡¡¡Una simple cuerda, dice!!!? ¡¡¡Es una obra importantísima!!! Yo, cada vez más nervioso, intentando calmar a mi pequeño y querido nieto y con el consiguiente miedo por el cariz que la situación estaba tomando; las personas arremolinándose en torno nuestro... Y al punto llega el director del museo, un muchacho joven, curiosamente de pelo corto y flequillo recortado, pregunta por lo sucedido y dirigiéndose a mí persona le explico lo ocurrido; en un momento, apartando al resto de las personas allí concentradas, toma el extremo de la cuerda caída, la levanta hasta el invisible colgador y la deja en el sitio inicial anterior al desplome; comprueba que el resto de la maroma esté en el lugar correcto y con seriedad dice: “señores, se acabó la fiesta”.

Ya era un poco tarde cuando dejamos el MUSAC; tuve que consolar a un Víctor difícil de calmar y explicarle que las obras de arte no se deben tocar por nada del mundo, pero íbamos contentos, pues después de lo sucedido todo quedo en una extraña anécdota.



TORRE DEL ÁNGEL

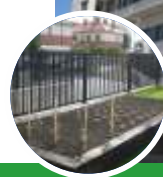
RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA

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



NAVIDAD EN EL CALIFATO DE CÓRDOBA

Guillermo García Cedrón
*Presidente Hº de la Asociación
 Aragonesa de Jubilados del CNP*



Al-Andalus, en los años en que su gobernante máximo era Abderramán (Abd al-Ramhmán) III, la ciudad de Córdoba era la sede del mismo, y desde allí gobernaba con equidad a sus súbditos, musulmanes, cristianos y judíos. Los seguidores de las tres religiones monoteístas convivían con toda normalidad, pues así lo exigía el Califa, aunque sus fieles respectivos residían en barrios distintos. Los seguidores de cada una de las tres religiones celebran sus respectivos ritos y festividad con total libertad y el respeto de los de los fieles de las otras dos.

La Navidad cristiana data del siglo IV, por lo que durante el Califato de Córdoba ya se celebraba por los seguidores de Cristo, al igual que hacían los fieles judíos y musulmanes: la “Yanuká” (fiesta de la Luminarias) e el “Yom Kipur” (el día del Perdón) por los seguidores de Jehová, y la “Fiesta del Cordero” por los de Mahoma, por citar unos ejemplos.

Y antes de meternos en el fondo del asunto, maticemos que las tres comunidades se dedicaban a diversas actividades: labores agrícolas, ventas en mercados y transacciones económicas (en esto último siempre han destacados los judíos). Y aun cuando vivieran en lugares distintos, la relación entre los habitantes de los súbditos del Califa era buena: en algunos casos, excelente. Era el caso de Ibrahim, Pablo y Ajiel, que se apreciaban y respetaban sus tradicionales creencias.

(Permítasenos una breve explicación para el

lector: Algunos que tienen la manía de la lectura (¡bendita manía!) pueden pensar al entretenerse en estas líneas “este siempre junta en sus relatos de Navidad a tres observantes de las religiones monoteístas”. Bueno, casi siempre- Lo que ocurre es que me empapo de los tres libros que frecuentan los respectivos fieles: los Evangelios, la Torá (que son cinco libros) y el Corán. Son mis creencias en un Ser Supremo que está por encima de todos nosotros. Y en eso coinciden los tres textos.

Pues bien, se acercaba la Navidad cristiana. Pablo lo comunicó a sus dos amigos y les dijo que se sentiría muy complacido si aceptaran unirse a la celebración de dicha fiesta. Ellos,

con la sonrisa en los labios, se excusaron: Ajiel le manifestó que él no veía correcto estar presente en el recuerdo a Jesús; para los judíos no había llegado el Mesías y no le parecía oportuno asociarse a unas efemérides en la que no creía. Por su parte, Ibrahim le dijo a Pablo que Jesús era reconocido por el Islam como un gran profeta, como así lo estipulaba el Corán, pero nada de divinidad.

Pablo aceptó sus excusas. Llegada la celebración de la Navidad, se dispuso a celebrarla con los suyos, cuando una llamada a la puerta de su domicilio interrumpió la velada. Abrió nuestro personaje y se encontró con un ciudadano que le hizo entrega de sendos mensajes. Tras darle las gracias, leyó su contenido. Uno decía escuetamente SALAM, y en el otro figuraba la palabra SHALOM. Se emocionó Pablo y con copa en la mano musitó PAZ.





¿POR QUÉ ME LLAMAS TANTO?



María Pilar Clavería Peguero

*Hay muchas madres y abuelas
Que en su vivir desmotivado y monótono
Insisten sin pausa y tregua
con su corazón ardoroso y encelado
por tener a hijos y nietos en contacto.*

*Se niegan a tener ningún otro objetivo
que les llene, libere y acompañe
en el ocaso yacente de sus vidas.
Sus nietos ya apenas les cogen el teléfono
Y sus hijos se quejan sin cesar
¿Por qué me llamas tanto?
Y así día tras día, no se cansan
Llaman y vuelven a llamar
tal vez se aferran a esas voces amadas
para sobrevivir sin tener en cuenta
los trabajos y obligaciones que tienen.
Su ilusión es que alguna vez vayan a comer.
Romancean, pero algún domingo van.
Llenas de amor apasionado
Les preparan succulentas comidas
complementadas con deliciosos postres y
regadas de buenos vinos.
Y los nietos se van con sustanciosas propinas.
Aunque todo este despilfarro les suponga
un gran esfuerzo físico, mental y económico
pues se juntan diez personas, jóvenes,
de buena gana,
y ellos gozan de una salud precaria y
una exigua pensión que da para muy poco.
¿Sería necesario un renacer?
¿Pero dónde ir con los huesos tan cansados?
¿Y cuando el viajar ya es dificultoso
si no se tiene ayuda?
Hay que ser paciente como lo era
Santa Teresa de Jesús:
"Nada te turbe, Nada te espante.
Todo se pasa. Dios no se muda.*

*La paciencia todo lo alcanza
Quien a Dios tiene nada le falta
Sólo Dios falta..."*

*Hagámosle caso a la Santa
Y veremos cómo esas obsesiones
perseguidoras se amortiguan.
Cada día tiene su ciencia,
su aliciente y su alegría.
¿Qué se cierra una puerta?
No pasa nada. ¡Se abrirá una ventana!
Lo que se nos quite por un lado
se nos dará por otro. ¡Seguro!
No molestemos ni llamemos
a cualquier hora
Para que nadie nos cuelgue rápido
O nos diga: ¿Por qué me llamas tanto?*

*Cuidarse, amarse, divertirse
Saborear de la vida cada instante
Del Cielo nos caerá el remedio,
pues no hay ancianos necios
ni mañanas tristes.*

*En cuanto a nuestros hijos,
otras personas se unirán al cortejo
y nuevas familias vivirán en paralelo
a nuestras ideas, opiniones y anhelos.
Seguro que no nos valoran ni comprenden.
Pero seamos con ellos educados y afables
y no demos lugar a que un día
nos tengan que decir:
¿Por qué me llamas tanto?.*

PARÁLISIS FACIAL

Dr. Francisco Morales Asín
Neurólogo



El nervio facial puede afectarse en su tronco, y también en su núcleo lo cual implica una afectación central. El facial puede ser también presionado por estructuras cercanas y produciéndose también por este motivo su afectación.

Una de las causas más frecuentes de que la mímica de un lado de la cara quede parálitica y el paciente no pueda cerrar el ojo de ese lado y la comisura del labio esté contraída hacia el lado contrario, no parálitico, es la llamada: "Parálisis de Bell".

La parálisis de Bell es un proceso que afecta más a las mujeres y puede ocurrir en el embarazo

La causa es algo incierta y se atribuye a una inflamación del nervio que al pasar por el canal intrapetroso lesiona más el nervio por compresión añadida, se ha implicado al virus herpético en su producción.

La parálisis del nervio facial se instaura de forma brusca instalándose en uno o dos días, se acompaña de un dolor moderado en las cercanías del oído. Como se anticipó se pierde la acción mímica de una parte de la cara, no se puede cerrar el ojo, hay lagrimeo, no se puede soplar o silbar; en algunos pacientes presentan alteraciones gustativas, de forma que tienen un sabor metálico en la lengua y los alimentos no tienen gusto y hay alguno sufrientes que notan que los ruidos fuertes les retumban en el oído, debido a la parálisis, acompañante, del estapedio.



Durante la fase aguda es difícil sentar un pronóstico, que los pacientes demandan con ansiedad, si la parálisis no es completa se puede afirmar que habrá un buen pronóstico. El hecho de que la parálisis sea completa no significa sin embargo que en un caso concreto no haya una curación total. En el ochenta y cinco por cien de los casos hay una recuperación completa

El tratamiento es con corticosteroides, con la intención de rebajar la in-

flamación, en los casos de parálisis incompleta, en aquellos casos de afectación no completa, no están indicados los corticoides. Durante los días en que va a estar dificultada la oclusión del ojo deberá prevenirse con colirios y con oclusiones del ojo una afectación de la córnea.

Si entre la cuarta y la sexta semana se ha iniciado la recuperación de la parálisis se trata de un caso de buena evolución. Los que no presentan indicios de mejoría en la sexta semana es probable que tengan secuelas.

Alrededor de un 20% de los sufrientes de una parálisis de Bell, presentarán secuelas importantes. El síndrome facial postparalítico se caracteriza por una combinación, en proporción variable de paresia (parálisis no total), contracturas o espasmos, y lagrimeo notable que puede desencadenarse por comer o por exposición al frío o al viento.

El síndrome de Ramsay Hunt es una parálisis facial por infección herpética del ganglio geniculado, por el virus del herpes, suele haber dolor en la zona muy marcado, y se pueden ver vesículas en el pabellón auricular.

Actualizado del Protocolo de Buenas Prácticas sobre cuidados en el ámbito domiciliario y centros asistenciales

El documento ha sido elaborado por los servicios sociales y ciencias de la salud del gobierno de Aragón. Con objetivos esenciales y específicos como:

- Fomentar la utilización de medidas alternativas a la sujeción física que favorezcan la disminución de su uso.
- Proporcionar a los y las profesionales de los servicios sanitarios y sociales los conocimientos y pautas que garanticen una adecuada utilización de la sujeción física en caso necesario.
- Proporcionar conocimientos y pautas de actuación al personal que realiza cuidados profesionales y a familiares que lo hacen en el entorno domiciliario.
- Establecer y unificar criterios y pautas de actuación en la aplicación de la sujeción física con referencia a: Indicaciones de la sujeción física. Fases o secuencias de actuaciones. Procedimientos técnicos. Registro de datos de utilidad clínica. Evaluación.

- Garantizar la seguridad de los y las pacientes y de la persona que realiza los cuidados.
- Adecuar la práctica de sujeción física al cumplimiento de la normativa legal.

Con este protocolo, se pretende sensibilizar a instituciones públicas y a la sociedad en general acerca de la importancia de ofrecer a las personas en situación de dependencia cuidados seguros que garanticen sus derechos y su dignidad.

El "Protocolo de Buenas prácticas en el uso de las Sujeciones en el ámbito domiciliario y en centros asistenciales: Sociales y Sanitarios" ya está a disposición de los profesionales del ámbito social y sanitario y cuidadores/as de personas en situación de dependencia en los domicilios.

<https://www.aragon.es/-/protocolo-de-buenas-practicas-en-el-uso-de-sujeciones.-ano-2019>

LA DECLARACIÓN DE HEREDEROS



La aceptación de cualquier herencia precisa la existencia de un título previo por el que una persona(s) resulte llamada a una determinada y concreta sucesión. Consecuentemente, podemos distinguir entre los conceptos de sucesión testada (cuando exista un testamento en cualquiera de sus formas o modalidades: abierto notarial, cerrado, ológrafo y aún incluso de los denominados especiales: militar, marítimo, en peligro de muerte, etc...) y sucesión intestada, ab intestato o legal (en que el título válido y habilitante para heredar será el acta de notoriedad de declaración de herederos otorgada ante notario).

Decimos esto porque en muchas ocasiones, los clientes que nos visitan en ILEX ABOGADOS confunden la declaración de herederos (insistimos, título hereditario cuando no existe testamento), con la aceptación de herencia propiamente dicha (manifestación e inventario de los bienes que integran la misma, con independencia de que haya sido deferida con testamento o pacto sucesorio o sin él).

Un vez realizada esta aclaración, debemos precisar que la sucesión intestada es supletoria y de rango inferior a la ordenación efectuada por el causante. La voluntad del testador o disponente se convierte siempre en ley de la sucesión y, en defecto de ésta, el orden en el llamamiento a determinados familiares o parientes tendrá lugar "ministerio legis" (descendientes, ascendientes, cónyuge viudo, colaterales hermanos, tíos, sobrinos, primos y, finalmente la Comunidad Autónoma -)

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



Además en Aragón existen importantes particularidades derivadas del principio de troncalidad diseñado para reconducir el destino de determinados bienes y evitar que por un azar sucesorio terminen saliendo del "tronco" del que proceden y que incluso puede originar la coexistencia de varias declaraciones de herederos en la sucesión de una misma persona.

Desde la promulgación de la Ley 15/2015 de 02 de julio de Jurisdicción Voluntaria se atribuye a los notarios la competencia en exclusiva para declarar herederos ab intestato, (básicamente del último domicilio o residencia habitual del causante) resultando de aplicación los arts. 55 y 56 de la Ley del Notariado en su nueva redacción.

Con anterioridad a la reforma operada por esta norma, las declaraciones de herederos en las que resultasen llamados los parientes colaterales, debían sustanciarse en sede judicial y el título hereditario era la preceptiva resolución en forma de Auto (también denominado mandato judicial en el que el Tribunal se pronuncia sobre la petición de las partes y que, en cualquier caso, precisa de una motivación o razonamiento jurídico).

La declaración de herederos podrá ser instada por cualquier persona que tenga interés en la constancia de la notoriedad de unos hechos que conciernan a la herencia del fallecido y a los llamados a la misma; por tanto podría incluir a Abogados, Procuradores, Gestores Administrativos, etc. o cualesquiera otros que por razón de su competencia profesional puedan intervenir en la sucesión intestada (MERINO HERNANDEZ). En cuanto a las pruebas propuestas y aportadas, el notario goza de la más amplia libertad; así por ejemplo se practicará la preceptiva prueba testifical (dos testigos) y documental (que, desde luego, precisará el certificado de últimas voluntades del causante, su DNI original o certificado de empadronamiento, Libro de Familia, y podrá incluir títulos de propiedad de los que se deduzca la existencia de bienes troncales).

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

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y MUSICOTERAPIA



La Musicoterapia en atención a personas mayores: “Es la utilización especializada de la música al servicio de las personas mayores para mejorar o mantener su funcionamiento a nivel físico, cognitivo, de comunicación y socioemocional. El objetivo es ayudarlos a conseguir y a mantener su nivel óptimo de funcionamiento y contribuir a una mejor calidad de vida” (AMTA 2011).

“La Musicoterapia es el resultado de la unión del amor que se procesa hacia la música, más el amor que se procesa hacia las personas” (Mateos, Luis Alberto. 2017).

Con la Musicoterapia pretendemos que esta etapa de vuestras vidas sea lo más placentera y gratificante posible, no solo a nivel físico sino, también, emocional. Os acompañamos, a través de la música, en este proceso vital, haciendo hincapié en vuestras habilidades y capacidades para que las mantengáis el mayor tiempo posible y podáis también desarrollar algunas nuevas. Tenemos que superar los prejuicios negativos que en general se

tienen ante el envejecimiento, entre ellos, la identificación de vejez con senilidad, pasividad, desinterés, invalidez, deterioro, enfermedad

La Musicoterapia tiene mucho que ofrecer tanto en el aspecto preventivo como en el aspecto terapéutico considerándose un tratamiento complementario (no alternativo).

Como intervención preventiva: fomenta que las personas mayores estéis el máximo tiempo activas, saludables, productivas. La finalidad es prevenir situaciones de discapacidad o minimizar los efectos de estas.

Como intervención terapéutica: estimula las funciones físicas, psíquicas o intelectuales. Dirigida a personas que padecen patologías tales como demencia senil, alzhéimer, estados depresivos, etc.

El objetivo general y principal de esta terapia musical es



el de mantenimiento y/o mejora de la calidad de vida con la intención de conseguir un alivio del malestar físico y emocional.

Las sesiones de Musicoterapia pueden ser en grupo (un espacio donde podrás compartir experiencias y vivencias musicales con otras personas) o individuales (donde el musicoterapeuta atiende de forma directa tus necesidades a través del vínculo musical).

Por medio de actividades musicales como la improvisación, la ejecución instrumental, el canto, el baile y movimiento, la audición etc. conseguimos que los objetivos planteados tanto a nivel físico, cognitivo como emocional se cumplan.

Es muy importante destacar que no se requieren conocimientos musicales previos, cualquier persona puede beneficiarse de la Musicoterapia.



ACCESIBILIDAD O ADAPTACIÓN O ACCESIBILIDAD UNIVERSAL O DISEÑO UNIVERSAL

Sandra Abad Galdeano.
Terapeuta Ocupacional



Cuando de repente tenemos una limitación en nuestra vida, que nos lleva a ser dependiente en el desempeño ocupacional de nuestra vida diaria, pensamos en hacer accesible nuestro domicilio para ser más autónomos e independiente.

Por ellos, queremos explicaros de forma sencilla la diferencia entre accesibilidad, adaptación y accesibilidad universal.

Accesibilidad

Según el ordenamiento jurídico español, el Real Decreto 1/2013 describe la accesibilidad como “la con-

dición que debe cumplir los entornos, procesos, bienes, productos y servicios, así como los objetos, instrumentos, herramienta y dispositivos, para ser comprensibles, utilizables y practicables por todas las personas en condiciones de seguridad y comodidad y de la forma más autónoma y natural posible”.

Adaptación

La adaptación es un proceso de acomodación o ajuste de una cosa, organismo o hecho, a otra cosa, ser o circunstancia. Son cambios que se operan en algo, con motivo de agentes internos o externos.

Accesibilidad universal

La condición que deben cumplir los entornos, procesos, bienes, productos y servicios, así como los objetos

o instrumentos, herramientas y dispositivos, para ser comprensibles, utilizables y practicables por todas las personas en condiciones de seguridad y comodidad y de la forma más autónoma y natural posible. Presupone la estrategia de «diseño para todos» y se entiende sin perjuicio de los ajustes razonables que deban adoptarse. (LIONDAU).

Diseño universal

El diseño universal, esta descrito como “Diseño encaminado hacia el desarrollo de productos, servicios y entornos de fácil acceso para el mayor número de personas posible, sin la necesidad de adaptarlos o rediseñarlos de una forma especial en función de las limitaciones o necesidades temporales o permanentes de tales personas”

Desde Hogar + vida, siempre nos gusta hablar de adaptación de los entornos.

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
- Fisioterapia
- Tratamientos personalizados



PRECIOS ECONÓMICOS Y TRANSPORTE OPCIONAL



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

¡¡¡MEJORES PRECIOS PRIMERAS PLAZAS!!!



INSTITUTO ARAGONÉS DE LA MUJER (IAM)

Un recurso autonómico contra la violencia de género

El 25 de noviembre tuvo lugar la celebración del DÍA DE ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER. Un día triste “in memoriam” de las víctimas asesinadas por sus parejas o exparejas y de reivindicación de los derechos vulnerados que sufren muchas mujeres en todos los ámbitos de la vida, en todas las sociedades, en todas las clases sociales y en todas las edades. Una violencia que sufren también sus hijas e hijos, así como su entorno familiar y sus amigos/as por las repercusiones emocionales tan dramáticas que conlleva. En las mujeres mayores confluyen muchos factores que las hacen vulnerables ante la violencia de género y que dificultan terminar con una relación de maltrato, como la dependencia económica, o el haber estado sufriendo maltrato durante años, sin ser conscientes de ello. Es una realidad “real”, vergonzante para nuestra sociedad y que la OMS la ha definido como “la pandemia del siglo XXI”.

A nivel autonómico, el Gobierno de Aragón, cuenta con el Instituto Aragonés de la Mujer (IAM), un recurso social para la igualdad, Organismo Autónomo adscrito al Departamento de Presidencia y Relaciones Institucionales, creado por la Ley 2/1993, con el fin general de eliminar cualquier forma de discriminación de las mujeres en Aragón; recogiendo entre sus funciones: fomentar la prestación de servicios a favor de las mismas, y, en particular, los dirigidos a las mujeres que tengan especial necesidad de ayuda, así como recibir y canalizar las denuncias en casos de violencia, adoptando las medidas correspondientes.

La colaboración interinstitucional e interdepartamental entre las diversas Administraciones públicas y entidades con competencias, es fundamental para conseguir una asistencia integral y coordinada de las mujeres víctimas de violencia en los ámbitos correspondientes (Corporaciones Locales, Servicios Sociales Comunitarios, Servicios Sociales Especializados y el Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Zaragoza...) así se establece la Ley Aragonesa 4/2007 de Prevención y Protección Integral a las Mujeres Víctimas de Violencia de Género.

Entre los recursos que dispone el IAM para erradicar y atender la violencia contra las mujeres están:

SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA: El número 900 504 405. Es un teléfono gratuito para emergencias de malos tratos para toda la Comunidad Autónoma. Es la puerta de entrada a todos los recursos públicos en caso de violencia contra la mujer y sus hijas/os, funciona 24 horas, los 365 días. Es confidencial (no se refleja en la factura de teléfono). Para el resto de España el teléfono es el 016. Está



atendido por trabajadoras sociales y psicólogas con formación específica en esta materia, con escucha activa, que se deriva a los asesores jurídicos y trabajadoras sociales de guardia en caso necesario.

SERVICIOS DE GUARDIA JURÍDICO Y SOCIAL: son servicios de atención inmediata y presencial en todo el territorio aragonés. Actúan por derivación del teléfono 900 504 405 o a demanda de otros organismos e instituciones (Juzgados, Casa de la Mujer, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado...) Pone a disposición de las mujeres afectadas y de sus hijas/os, profesionales especializados en la atención social (trabajadoras/es sociales) y atención jurídica (abogadas/os) que acompañarán y asesorarán en gestiones de atención social urgentes, trámites y procedimientos judiciales pertinentes.

SERVICIO DE ASESORÍA SOCIAL: presencial y telefónica a mujeres, familiares y profesionales. Informan orientan y asesoran de los derechos y recursos disponibles en la Comunidad Autónoma, estudiando, valorando y diagnosticando cada situación. Este servicio está presente en todas las Comarcas Aragonesas (Servicios Sociales de Base, Centros Municipales de Servicios Sociales...) y en el IAM en las tres capitales aragonesas.

ASESORÍA JURÍDICA: Atiende todo lo referente a la discriminación de la mujer en todos los ámbitos jurídicos, para facilitar el ejercicio de sus derechos, trámites, violencia de género, separaciones, custodia de hijos y sucesiones. El servicio se da en las sedes del IAM y en las sedes de todas las comarcas del territorio aragonés.

ASISTENCIA PSICOLÓGICA: para mujeres y menores acom-



María José Martín
Trabajadora social COAPEMA



pañantes. La intervención se centra en proporcionar apoyo y atención psicológica individualizada y grupal con profesionales especializados para afrontar los conflictos cotidianos. El IAM dispone este servicio en las tres provincias y en las Comarcas mediante convenio.

ASESORAMIENTO PARA EL EMPLEO: Asesoran y orientan en el ámbito laboral y empresarial, con acciones de motivación, de formación, de búsqueda de empleo, de seguimiento, de normativas jurídicas y laborales, mercado de trabajo, puesta en marcha y creación de empresas, etc. así como un servicio de orientación on-line para las mujeres que acuden a las oficinas delegadas del IAM ubicadas en el medio rural.

ASESORÍA Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA PARA HOMBRES: con problemas de control y violencia en el hogar. El objetivo es asegurar el bienestar psicológico de las mujeres víctimas de maltrato y prevenir futuras agresiones a través del tratamiento de la conducta y autocontrol de estos hombres. Se presta en las tres capitales de provincia.

Hay una **RED DE RECURSOS DE ALOJAMIENTO** para mujeres que se vean obligadas a abandonar sus domicilios con varias modalidades según necesidades y circunstancias: Centros de emergencia, casas de acogida y pisos tutelados valorados por el equipo psicosocial multidisciplinar.

LA EDUCADORA FAMILIAR: acompaña a las mujeres y a sus hijas/os para su plena recuperación y facilitar su integración social con normalidad. Se accede por derivación de las/os profesionales del IAM.

Otros recursos disponibles son los **DISPOSITIVOS DE ALARMA** con un localizador GPS que permite a las mujeres activarlo en una situación de emergencia y ahuyentar al agresor y **AYUDAS ECONÓMICAS PARA LAS VÍCTIMAS** establecidas por Ley 1/2004, de 28 de diciembre, sobre Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, para mujeres con un determinado nivel de rentas y

con problemas para encontrar empleo.

El IAM, es el Punto de Coordinación de las órdenes de protección (PCOP), designado por la Administración Central del Estado en Aragón, constituye un canal único de comunicación, de notificación y demás medidas judiciales penales, para la activación inmediata de los distintos instrumentos de protección social establecidos por las Administraciones Públicas para la atención integral a las mujeres víctimas de violencia de género.

SEDES IAM

TERUEL

C/ San Francisco, 1
Tel. 978 641050
44071 Teruel
iamteruel@aragon.es

HUESCA

C/ Joaquín Costa, 26 (Bajos)
22002 Huesca
Tel.: 974 247 322
iamhu@aragon.es

ZARAGOZA

PUNTO DE COORDINACION
DE LAS ORDENES DE PROTECCIÓN
Paseo Agustín, N.º 16, 5ª planta
Telf.: 976 716 720
50071 Zaragoza
iam@aragon.es
atencionmujer@aragon.es



impresión - diseño gráfico

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



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



...INTERESANTE AÑO 2020

Bienvenido año nuevo,
simpático parece
por tus dos doses
que nos recuerdan
a patitos inocentes.

Para comprenderte
en un dígito se te convierte,
 $20+20=40=4$, por lo que...
"El Emperador",
arcano mayor del tarot,
te corresponde.

Esta carta tan importante
nos trae la alegría
que dan las buenas noticias
y la paz de los desenlaces felices.

Lenguaje sabio
el de los números,
matemáticas maravillosas,
en la comprensión
de los universos.

Ya Platón decía
que el ternario
es el número de la idea
y el cuaternario
es la realización de la misma.

En 2019 ($2+1=3+9=12=1+2=3$)
con el dígito número 3
La Emperatriz nuevas ideas dejó,
y en 2020 El Emperador
gran astucia utilizará
para llegar a materializar
convicciones de tal envergadura

Además, este año es bisiesto,
por lo tanto, febrerillo el loco
(que según dice el refrán
engañó a su madre
debido a la meteorología
tan cambiante
propia de este mes),
nos va a entregar un regalo valioso
y se trata de un día extra
en nuestra vida.

Recibamos el nuevo año
con esperanza,
pues el arcano mayor,
número cuatro,
es protector y luchador.

Un año de individualidades
y decisiones arriesgadas
dejarán atrás
miedos y traiciones.

Este año 2020
está representado
por un Emperador joven y positivo,
amigo de los emprendedores
y de los inversores.

A nivel numerológico
el año nuevo aconseja...
que para conseguir
nuestros objetivos
tengamos paciencia.

El mal como siempre acechará,
e incluso arrinconar deseará,
pero el ángel de la justicia
nos acompañará.

Todo sacrificio será compensado,
ya que el Emperador;
ordenado por don Destino,
llenará palabras y acciones
con un misterioso Paráclito paladino.

A SANTA LUCÍA (13 de diciembre)

Qué ciego es el mundo madre,
que ciegos los hombres son,
piensan madre que no existe
más luz que la luz del sol.
madre, al cruzar los paseos
cuando por las calles voy,
oigo que hombres y mujeres
de mí tienen compasión.

Que juntándose uno a otro
hablan bajando la voz
y que dicen: ¡pobre ciega!
que no ve la luz del sol.
mas yo, no soy ciega madre,
no soy ciega, madre no;
hay en mí una luz divina
que brilla en mi corazón.

El sol que a mí me ilumina
es de eterno resplandor;
mis ojos, madre, son ciegos...
pero mi espíritu... no
cristo es mi luz, es el día
cuyo brillante arrebol
no se apaga de la noche
en el sombrío crespón.
Tal vez por eso no hiere
el mundo mi corazón
cuando dicen: ¡pobre ciega!
que no ve la luz del sol.
hay muchos que ven el cielo
y el transparente color
de las nubes de los mares
la perpetua agitación.

Más cuyos ojos no alcanzan
a descubrir al señor
que tiene a leyes eternas
sujeta la creación.
no veo lo que ellos ven
ni ellos lo que veo yo
ellos ven la luz del mundo
yo veo la luz de dios.
y siempre que ellos murmuran:
¡pobre ciega!, digo yo:
¡pobres ciegos!, que no ven
más que la luz del sol.

Anónimo

Disfrutar en el restaurante sin remordimientos

Mónica Herrero Martínez
Nutricionista



Los españoles disfrutamos con nuestra gastronomía, pero el pasarnos con la comida puede tener consecuencias, no solo por el aumento de peso que es perjudicial para la salud, sino porque puede producir digestiones más pesadas, gases, estreñimiento, aumento de la tensión arterial o de glucemia...

Por todo ello, es importante elegir bien los platos de nuestro menú, para que sean lo más saludable posible.

¿Pero qué debo elegir? Pues va a depender un poco de lo que nos gusta y de lo que haya en la carta. El mejor consejo, es tomar platos que no estén muy elaborados, ya que tendrán pocos ingredientes, como puede ser, por ejemplo, ternasco con patatas, un pollo al grill con espárragos, también es importante que parte de nuestro menú, entorno 50% este compuesto por verduras u hortalizas, ya que son alimentos con menos calorías, saciantes y con propiedades nutritivas interesantes, fibra, minerales, vitaminas...

Tanto si hemos elegido como plato principal, legumbres, pasta, arroz, carne o pescado, de primero debiéramos elegir como entrantes, crema de verduras, hortalizas a la plancha o ensalada variada sin salsa, aliñada con aceite y vinagre.

Cuando los platos estén acompa-



ñados de guarniciones calóricas, como patatas fritas, optar por pedir otra guarnición, ensalada o verduras y si no se pudiera, prescindir de ella, es mejor no verla en el plato, para así no sucumbir a la tentación.

No hemos hablado de los aperitivos, lo conveniente es evitarlos, a veces estos suelen ser más calóricos y grasos incluso que los propios platos, croquetas, empanadillas, patatas bravas, hojaldres, torreznos...

¿Comer o no pan? Habrá que valorarlo, si nuestro menú se compone de platos con legumbre, arroz, pasta, deberemos prescindir de ellos, ya contiene suficientes hidratos de

carbono simples, pero si está compuesto de verduras, carne o pescado a la plancha, y sabemos que es un pan casero, con buenas propiedades, podemos probarlo sin abusar y coger un pequeño trozo.

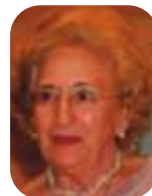
¿Postre sí, postre no? Suelen ser la guinda del pastel, el colofón final, pero hay que plantearse si es necesario; están compuestos generalmente de grasas y azúcares, una bomba calórica, lo mejor prescindir de ello, y terminar con el postre tradicional por excedencia la fruta o el yogur o cuajada, así también terminamos con algo dulce u optar por tomar un café o una infusión, pero si no estamos dispuestos a renunciar al postre, lo mejor compartirlo, así seguro que tocamos a menos en el reparto de calorías.

No solo nos aportan calorías la comida si no también las bebidas, el alcohol y las bebidas azucaradas, no son nada saludable y contienen muchos azúcares, lo mejor el agua, nos hidrata y no tiene calorías, el agua con gas, está cada vez más de moda y es una forma diferente de beber agua, pero si al final decides no prescindir de una copa vino o cerveza o tomar un vaso de refresco, intentar que solo sea uno, y combinarlo con beber agua, así nos durará más nuestra bebida y no tendremos la tentación de pedir más.



WLADYSLAW SZPILMAN

Digna M^a Royo
Club Cultural 33



Me encanta contar la vida de ciertos personajes y si son héroes por algún motivo mucho mejor: así que me decido por Szpilman, que por el apellido veréis no es español, era polaco.

Szpilman, nació el 5-12-1911 y murió el 6-7-2000. Desde niño se le notó gran afición a la música por lo que empezó a estudiarla. De adolescente se traslada a Berlín para estudiar en la Academia de Arte. En 1933 subieron los nazis al poder, él trabajaba en una radio polaca interpretando en directo música variada, yendo su carrera hacia el estrellato.

El 1 de septiembre cuando Hitler atacó Polonia, mientras bombardeaban los aviones alemanes el seguía tocando en la radio levantando el ánimo de los soldados polacos. El 23 de septiembre fue su último concierto en la radio dando un recital de Chopin mientras bombardeaban Varsovia dejándola en ruinas.

Cuatro días después se rindió Varsovia, empezando el terror en el gueto de los judíos de Varsovia, obligándoles a llevar un brazalete blanco con la estrella de David negra. En 1940 los trasladaron a otro lugar que rodearon con una muralla de tres metros de alta. El hacinamiento de este lugar provocó una epidemia de tifus mu-

riendo unas 5000 personas al mes. La familia de Szpilman pudo sobrevivir con lo que ganaba tocando en un bar aunque fueran 6 personas.

El 16 de agosto de 1942 los judíos fueron llevados a los campos de exterminio, pero el muchacho al ir a entrar en el tren una mano lo cogió del cuello y lo sacó. Fue la última vez que vio a su familia.

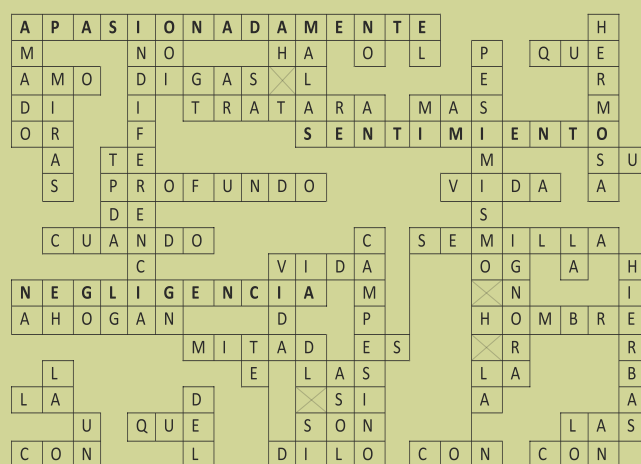
Sobrevivió yendo por las ruinas para encontrar agua y algo de comida, hasta que llegó un oficial alemán que lo escondió llevándole comida (también salvó a más judíos). La comida la envolvía en papel de periódico para que se enterara de las noticias del momento.

Decía que esperara que los rusos iban a entrar pronto. El 12-4-1945 se despidió diciéndole que esperara. Días después vio soldados polacos que iban a dispararle porque llevaba un abrigo alemán, pero él gritó soy polaco."

Escribió un libro que lo lanzó a la fama titulado "Él pianista del gueto de Varsovia" que Polanski lo trasladó a la pantalla con el título "Él Pianista". Una vez restaurada Varsovia el primer concierto que dio, fue el mismo del día del bombardeo

El día del centenario de su nacimiento el Presidente de Polonia estando presente la Vda. del pianista y la hija pequeña del capitán que le salvó la vida recordaron ésta efemérides con una condecoración para ambos.

SOLUCIÓN PASATIEMPO



ATAJOS MENTALES

Aquí estoy sentada en el aula número cuatro de la Facultad de Medicina mientras se realiza el examen de oposiciones, dos horas de duración, hace rato que lo acabé considerando que venía sin estudiar. No puedo salir antes de la clase y no tengo móvil con el que evadirme, tan sólo puedo dedicarme a observar y pensar.

Veinte personas en la sala, mismo día, lugar y hora y seguro que a cada uno se nos estarán pasando cosas distintas por la cabeza.

Botines con tacón, negros, marrones, de piel, con tachuelas, deportivas, zapatos de aguja, mujeres, hombres de distintas complexiones y edades... ¿qué se esconde tras sus vidas?

Para algunos de nosotros es sólo una mañana más, no ganamos ni perdemos nada. Para otros es una prueba importante donde se juegan un puesto por el que llevan años estudiando y sacrificando parte de su vida privada para darlo todo en este instante.

El tiempo ¿Cómo se percibe?, ¿dos horas es mucho?, ¿para qué?, ¿para quién? Quien lee las preguntas por encima y marca lo que sabe y las demás a voleo, un par de horas se hacen eternas. Aquellos que han estudiado quizá hasta necesiten minutos de más para sopesar las alternativas, asegurarse, pasarlo a limpio y revisar.

Percepción del examen: fácil, difícil, ¿cómo se juzga?, ¿de qué depende?, muchas variables podrían entrar en juego.

Todo esto me recuerda el concepto que estudié en la carrera de Psicología sobre los sesgos cognitivos, que son efectos psicológicos y causan una alteración a la hora de procesar la información captada por nuestros sentidos, generando así una distorsión, un juicio errado o una interpretación incoherente sobre el fundamento de los datos disponibles.

Podría decirse de forma coloquial que son atajos a la hora de manejar mucha información y para hacernos una idea voy a explicar algunos de los muchos que existen.

El sesgo de confirmación: es la disposición a averiguar o interpretar información de manera que sea coherente con nuestra forma de pensar acerca de ese tema. Aceptamos sin más las pruebas que apoyan nuestras ideas mientras que nos mostramos escépticos con las contrarias.

El sesgo de falso consenso: se da cuando juzgamos que las propias opiniones, creencias, valores y costumbres son generales y compartidas por la mayoría. Ej. "Todo el mundo piensa que la prueba fue complicada".

El sesgo de autoridad: consiste en valorar en exceso las opiniones de un experto, considerando únicamente su prestigio y no sus argumentos.

María Aladrén Rodrigo

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



El sesgo de disconformidad: es la predisposición a realizar una crítica negativa a la información que contradice nuestras ideas mientras que, por otra parte, aceptamos sin problema aquella otra que es congruente con lo que pensamos.

La ilusión de superioridad o efecto Dunning-Kruger: es un fenómeno psicológico según el cual las personas con menos conocimientos tienden a sobreestimar sus cualidades mientras que aquellos más preparados se consideran menos competentes de lo que son.

El error fundamental de atribución: es la tendencia persistente a explicar la conducta de los otros en base a disposiciones estables de personalidad y a minusvalorar la importancia de la situación y el sesgo al servicio del yo, que es la disposición a atribuir los éxitos a factores personales y los fracasos a factores situacionales. Ej. Cuando yo valoro que he sacado buena nota en el examen, atribuyo el éxito a una cualidad personal mía (soy listo), sin embargo si suspendo lo atribuyo a una circunstancia externa (mala suerte, poco tiempo,...). Por el contrario, al evaluar el resultado de otros, es a la inversa, si mi compañera aprueba, es debido a que el test era fácil y si suspende es porque no tiene la capacidad necesaria para superarlo.

Como podéis observar en todos asuntos de nuestra vida cotidiana, a la hora de interpretar datos y opiniones o valorar nuestras acciones y las de los demás, utilizamos este tipo de sesgos, por lo que la verdad objetiva y absoluta es un imposible.

En fin, el examen ya finaliza y es hora de ir recogiendo, tengo ganas de ver qué tal les ha ido a mis compañeros y preguntarles cómo lo han visto, ¿serán conscientes de los sesgos que están utilizando a la hora de hacer su valoración?

ALCACHOFAS RELLENAS DE HUEVOS DE CODORNIZ



INGREDIENTES:

Para 6 personas

12 alcachofas
12 Huevos de codorniz
Tomate triturado
Guisantes
Aceite de oliva
Sal.

ELABORACIÓN: Cocer los guisantes y reservar. Separar las hojas duras de las alcachofas, cortarles el tercio superior, ponerlas boca abajo en la encimera y darles un golpe seco para que se habrán ligeramente; frotarlas con el zumo de limón batido con el aceite y cocerlas en agua con sal durante 20 minutos. Escurrir las alcachofas y lavarlas con agua fría; seguidamente, con ayuda de una cucharilla hacer hueco en el centro del corazón para que quepa un huevo de codorniz. Colocar las alcachofas en una bandeja antiadherente, con un chorrito de aceite y un huevo de codorniz en cada una de ellas, aderezar con sal y un poco de tomillo, rallar un poco de queso sobre los huevos e introducirlas en el horno caliente hasta que los huevos se cuajen. En una sartén, con tres cucharadas de aceite de oliva, rehogar durante 2 minutos el tomate y seguidamente incorporar los guisantes reservados. Cocinar 5 minutos más. Servir las alcachofas calientes junto con los guisantes con tomate.

CABRITO ASADO AL ROMERO



INGREDIENTES:

Para 6 personas

2 paletillas de cabrito
8 dientes de ajo
2 ramitas de romero,
1 vaso de vino blanco seco
2 patatas grandes
Aceite de oliva virgen extra
Sal, pimienta y perejil.

ELABORACIÓN: Majar en el mortero el ajo, el romero, la pimienta y la sal; agregar el aceite de oliva y untar las paletillas de cabrito dos horas antes de cocinar. Precalentar el horno a 200°C, introducir la bandeja con el cabrito; cocinamos 30 minutos, lo mojamos con el vino blanco y seguiremos cocinando otros 30 minutos más, bajando la temperatura del horno a 180°C. De vez en cuando abrimos el horno para mojar con el caldo que la carne va desprendiendo en su cocción. Si el cabrito se quedara sin caldo, añadiremos un vasito de agua para que siempre haya un poco de jugo, reducir la salsa si es necesario. En otra bandeja con agua, aceite y sal, asar las patatas cortadas en rodajas gruesas. Una vez terminado el asado servir el cabrito muy caliente, bien salseado y acompañado de las patatas asadas, con un poco de aceite de oliva, sal gruesa y perejil.

José Luis Gil Serrano
Secretario COAPEMA
Le encanta cocinar



CREMA DE CHOCOLATE Y MELOCOTÓN CON NATA



INGREDIENTES:

Para 4 personas

8 melocotones en almíbar
100 gr de nata montada con azúcar y chocolate en grano.

Para la crema de chocolate:

1 tarrina de nata líquida
1 vaina de vainilla
250 gr de cobertura de chocolate,
20 gr de mantequilla

ELABORACIÓN: En un cazo echar la nata líquida, una cucharada de agua y la vaina de vainilla, calentar a fuego suave, removiendo sin que llegue a hervir; una vez caliente, retirar el cazo del fuego y taparlo para que se mezclen bien todos los sabores.

Poner en un bol, la mantequilla y el chocolate troceado; calentar en el microondas durante 1 minuto, a media potencia, hasta que quede líquido; seguidamente, agregar la nata caliente sin la vainilla. Batir todo con unas varillas hasta que adquiera la textura deseada. Reservar la crema de chocolate en el frigorífico. Repartir los melocotones, bien escurridos, en el fondo de cuatro recipientes, echar la crema de chocolate por encima de cada uno de ellos; para finalizar, cubrir con la nata montada y decorar con granos de chocolate o pasas. Servir frío.

Actividades gratuitas
presenciales y emitidas en directo
por INTERNET

Abandonando la Soledad



Inscríbete en:
canalsenior.es/coapema



Consulta nuestra videoteca

ORGANIZA:
Consejo Aragonés de las Personas Mayores

COLABORA:



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales



#Balnearizate

DISFRUTA DE LOS **BALNEARIOS DE ARAGÓN.**

LLÉNATE DE VIDA, DE ALEGRÍA, DE SALUD Y VITALIDAD.

www.balneariosdearagon.com



Balnearios
de Aragón

