

# Los mayores

en Aragón



**COAPEMA**  
consejo aragonés de  
las personas mayores

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



Coapema visita el Parlamento Europeo en Bruselas

Colabora:





# Obtén tu Tarjeta PREMIUMCoapema para 2022

Con ella conseguirás importantes ventajas y descuentos en tus compras diarias.



- SERVICIOS Y CENTROS DE ATENCION SOCIOSANITARIA
- CULTURA, ESPECTÁCULOS Y OCIO
  - ALIMENTACIÓN
  - HOGAR, DECORACIÓN, TEXTIL Y COMPLEMENTOS
  - AUTOMOVILES
  - DEPORTES
- ELECTRICIDAD Y ELECTRODOMÉSTICOS
  - INFORMÁTICA Y FOTOGRAFÍA
  - ESTETICA
  - FLORES Y PLANTAS



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



## ¿Cómo conseguir la Tarjeta PREMIUMCoapema?

**Solicítala en nuestras oficinas en:**

C/ Franco y López, 4 - 50005 ZARAGOZA

Tel.: 976 434 606 - 605 037 632

E-mail: info@coapema.es

### Requisitos:

Presenta tu carné de soci@ del Centro o Asociación a la que perteneces con tu DNI  
Aportación: 5,00€

Colabora:





**Portada:**

- Coapema visita el Parlamento Europeo en Bruselas

**Redacción:**

- Teodoro Corchero  
- Carmen Checa  
- Elvira Benabarre  
- Eloy López  
- Antonio Aladrén

**Coordinación:**

- Elvira Benabarre  
admon@coapema.es

**COLABORAN:**

**Colaboran:**

- Teodoro Corchero  
- Raquel Abusanda  
- Paula Álvarez  
- Luciano Pérez  
- Ucaragón  
- Paquita Morata  
- Manuel Pérez  
- Isabel Ruíz  
- María José Martín  
- María Dubón  
- María Pilar Clavería  
- Eloy López  
- Santiago Palazón  
- Mariano Montori  
- Roberto Benedí  
- 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

*Otra vez tenéis en vuestras manos un nuevo ejemplar de nuestra revista LOS MAYORES DE ARAGÓN.*

*Después de un tiempo que nos ha parecido eterno, duro, difícil y muy triste consecuencia de la pandemia COVID-19, y que como sabéis muy bien afectó especialmente a los Mayores, y a su vez imposibilitó hacer en papel nuestra querida Revista por las normas derivadas de dicha pandemia, por eso ahora tenemos el inmenso placer de que podamos tenerla de nuevo.*

*La Revista nos ha acompañado prácticamente desde el nacimiento del COAPEMA y ha significado mucho para todos, a través de la misma hemos estado en contacto y os hemos hecho partícipes de todas nuestras actividades y noticias, habéis tenido un espacio donde darnos a conocer vuestras inquietudes y necesidades y ha sido un cauce de encuentro. Como muy bien sabéis las páginas de esta vuestra Revista siempre estarán abiertas para todos.*

*Durante este tiempo hemos intentado estar en contacto con todos vosotros a través del teléfono, WhatsApp o email enviándoos normativas y actividades y saber cómo estabais en todos los aspectos.*

*También en este periodo de tiempo ha habido importantes acontecimientos en el COAPEMA, entre otros el cambio en nuestra Comisión Permanente, como fijan nuestros Estatutos celebramos un nuevo proceso de elección para la renovación de la misma, poco a poco iréis conociendo a sus nuevos integrantes.*

*Dentro de la Revista hemos realizado algún cambio incorporando nuevas secciones y nuevas personas que pongan su firma en la misma que esperamos sean de vuestro agrado y aporten cosas que puedan resultar interesantes para todos los que formamos parte de la gran familia del COAPEMA.*

*Saludos cordiales*

## Sumario

- ¿Conoces la Comisión Permanente de Coapema 2021-2024?.....	4
- Coapema estuvo en el Parlamento Europeo en Bruselas.....	5, 6
- COAPEMA y la Delegación del Gobierno en Aragón mejoran la seguridad vial de los Mayores en su Día Internacional.....	7
- Manifiesto COAPEMA-2021.....	8
- Seguridad y accesibilidad en el domicilio.....	9
- Jornada Puertas abiertas para las personas mayores a la Feria General de Zaragoza.....	10, 11
- Primeros días en una Residencia.....	12
- Secot. Seniors para la Cooperación Técnica.....	13
- Plataforma de acceso al conocimiento, basado en la Innovación y en la Aplicación de las Nuevas Tecnologías.....	14
- Consejos de seguridad para las personas mayores. Cómo prevenir fraudes y engaños.....	16
- Dolor y esperanza .....	17
- ¿Ser o estar?.....	18
- Por un mundo mejor para todos.....	19
- Marcha saludable. COAPEMA 2021.....	20, 21
- Prevención en el Medioambiente.....	22
- Colgada de un beso.....	23, 24
- La participación social de las personas mayores desde el voluntariado.....	25
- Crisis.....	27, 28
- En las puertas de la jubilación: algunos cambios normativos y sentencias que no todo el mundo conoce.....	29, 30
- Prevención de ictus.....	31
- Tres tendencias alimentarias y nutricionales imprescindibles.....	32
- Desde mi ático.....	33
- Con mucho gusto.....	34



## ¿Conoces la Comisión Permanente de COAPEMA 2021-2024?



COMPONENTES DE LA NUEVA COMISIÓN PERMANENTE DEL CONSEJO ARAGONÉS DE LAS PERSONAS MAYORES (COAPEMA) TRAS EL RESULTADO DE LA VOTACIÓN REALIZADA EL 17 DE MARZO DE 2021 EN LA ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA.



Teodoro Corchero Polanco  
Unión Jubilados y pensionistas UGT  
TERUEL  
Presidente



José Luis Gil Serrano  
Asoc. 3ª Edad "La Inmaculada"  
MUEL (Zaragoza)  
Vicepresidente



Mª Angeles Gil Campos  
Asoc. Voluntariado en Geriátría  
ZARAGOZA  
Secretaria



Julio Ollés Mariñoso  
Asoc. Mayores de Binefar y Comarca  
BINEFAR (Huesca)  
Tesorero



Antonio Aladrén Simón  
Centro de Convivencia para Mayores  
"Pedro Laín Entralgo" - ZARAGOZA  
Vocal



Jesús Artal Perera  
Asoc. 3ª Edad "Sta. Mª Magdalena"  
MOZOTA (Zaragoza)  
Vocal



Mª Carmen Checa Checa  
Asoc. de Viudas "Isabel de Aragón"  
ZARAGOZA  
Vocal



Mª Olga Fernandez de la Pradilla  
Centro Convivencia Mayores "Delicias"  
ZARAGOZA  
Vocal



Mª Luisa González Marco  
Unión de Jubilados y Pensionistas  
de UGT - ZARAGOZA  
Vocal



Alfredo Relancio Irún  
Hogar Personas Mayores IASS  
CALAMOCHA (Teruel)  
Vocal



Francisco Manuel Ruiz Albacar  
Asoc. Mayores Universidad  
de la Experiencia - ZARAGOZA  
Vocal



Martín Solano Escudero  
Hogar Personas Mayores IASS  
BARBASTRO (Huesca)  
Vocal



Georges Sthenhouse Banks  
Hogar Personas Mayores IASS  
SABIÑÁNIGO (Huesca)  
Vocal



Francisca Vidosa Monreal  
Federación Pensionistas y  
Jubilados de CC.OO. - ZARAGOZA  
Vocal



Jerónimo Zambrana Valverde  
Hogar Personas Mayores IASS  
"San Blas" - ZARAGOZA  
Vocal





## *El Parlamento Europeo en Bruselas*



Desde el mismo momento en el que nuestro presidente, Teodoro Corchero, recogió el guante de la oportunidad que le ofreció Isabel García Muñoz, diputada en el Parlamento Europeo por el grupo de la Alianza Progresista de Socialistas y Demócratas, zaragozana de nacimiento (Muel 1977), para visitar dicho Parlamento con sede en Bruselas, se puso en marcha una maquinaria organizativa eficazísima que a pesar de la premura consiguió sublimar un evento de por sí interesante, no solo por el contenido del viaje sino por la ocasión única que se nos presentaba para poder visitar algunas hermosas ciudades belgas.

Cincuenta personas amigas del Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA), con su presidente Teodoro Corchero al frente, visitamos el pasado 29 de noviembre la sede del Parlamento Europeo, hacien-

do fiel cumplimiento a la amable invitación de nuestra parlamentaria Isabel García Muñoz, gracias a la cual tuvimos la oportunidad de realizar este estupendo viaje.

Los trámites para acceder a esta sede parlamentaria, y más en tiempo de pandemia, es laborioso y complicado debido a las normas de seguridad existentes y de riguroso cumpli-

miento. Tras acceder al interior pudimos realizar una agradable espera en la sala en la que están posicionadas las banderas de todos los países que componen la Comunidad Económica Europea, gracias a la cual pudimos aprovechar para hacernos abundantes fotos al lado de nuestra bandera, arropados por el resto de estandartes.







Reunidos en un privado salón de actos reservado para estas ocasiones, Marisa, nuestra amable guía oficial, en espera que nuestra eurodiputada estuviera libre de ocupaciones, fue explicándonos todo lo que hay que saber sobre este organismo a través del cual todos los países componentes del mismo rigen sus economías nacionales. Marisa nos habló de la historia; como desde 1952 año de su fundación, año tras año han ido incorporándose países. En el año 2020, con la salida definitiva del Reino Unido, quedó completada la actual Comunidad. Son 27 países europeos con sus características y lengua (se utilizan 24 lenguas diferentes pa-

ra lo cual se necesita una plantilla de 430 intérpretes más contrataciones esporádicas para atender los plenos), los que en la actualidad componen este trascendental elenco, cada uno con sus representantes políticos, distribuidos en ocho grupos con ideologías afines, hasta un total de 705 parlamentarios.

Isabel García Muñoz nos hizo el honor de acompañarnos, ya libre de ocupaciones, durante gran parte de las didácticas explicaciones que al unísono compartieron con nosotros guía y eurodiputada.

Más tarde, pudimos sentarnos en los asientos destinados al público del he-

miciclo; desde este privilegiado lugar, con los asientos de los diputados al fondo, donde se desarrollan las reuniones de las sesiones parlamentarias, se nos explicó los entresijos de las sesiones, ocupación de los asientos según la importancia de los puestos, las exposiciones de las ponencias, formas de votación, calendarios de sesiones y preparación de las mismas; la disposición de los intérpretes dentro del hemiciclo y hasta los turnos de trabajo de los mismos.

A la salida del edificio parlamentario nos recibió un inesperado, pero hermoso, sol que nos acompañó a través del parque adyacente, hasta el restaurante donde tuvimos una estupefaciente comida de hermandad ofrecida por nuestra eurodiputada Isabel García Muñoz.

Desde estas páginas de la revista "Los Mayores en Aragón" del Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA), queremos enviar nuestro sincero agradecimiento a la eurodiputada Isabel García Muñoz por su amable invitación, ya que gracias a la cual pudimos disfrutar, tanto del Parlamento Europeo como de nuestra estancia en Bélgica.



## COAPEMA y la Delegación del Gobierno en Aragón mejoran la seguridad vial de los mayores en su Día Internacional



El día 1 de octubre pasado, el Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA) y la Delegación del Gobierno en Aragón, presentaron la II Campaña de Educación Vial “Mayores activos y seguros”, de la Dirección General de Tráfico (DGT), promovida por la Jefatura Provincial de Tráfico de Zaragoza en el marco de la Subcomisión Provincial de Educación Vial.

“Mayores activos y seguros” comprende talleres de seguridad vial, coordinados por la Universidad de la Experiencia y por la Universidad Popular; sesiones de formación y concienciación que se desarrollarán en varios Hogares del IASS y centros de mayores del Ayuntamiento de Zaragoza, así como la puesta en marcha de dos concursos (uno de fotografía y otro de relatos breves), con temáticas que giran en torno a “mayores y seguridad vial”.

Esta segunda campaña se ofrece, de forma gratuita al igual que la anterior, a todos los mayores de la ciudad de Zaragoza y tiene como fin la prevención de accidentes de tráfico, potenciar comportamientos responsables y seguros de los mayores como usuarios de las vías, y, en definitiva, concienciar sobre los principales factores de riesgo y del uso adecuado de los elementos de seguridad.

Durante la jornada, en la que se conmemoraba el Día Internacional de las Personas Mayores, Teodoro Corchero, presidente de COAPEMA, dio lectura al Manifiesto 2021, en el que se recogen reivindicaciones relativas a

las principales necesidades y derechos de las Personas Mayores. Sin olvidar el compromiso de concienciar y sensibilizar a los mayores para mejorar la seguridad de sus desplazamientos, incrementar la seguridad vial y fomentar la educación, formación e información con el fin de reducir la siniestralidad vial.

Además, el presidente de COAPEMA, subrayó que *“para reforzar estas acciones vamos a brindar a la Dirección Provincial de Tráfico un espacio en nuestra revista para que, periódicamente, puedan dar allí consejos directos, además de los dados durante la campaña, y que sirvan de complemento a las acciones que llevan a cabo”*.







**COAPEMA difunde en el día 1 de octubre, Día Internacional de las Personas Mayores, un manifiesto, en consonancia con los objetivos del desarrollo sostenible y la agenda 2030, reivindicando la salud y el bienestar, la reducción de las desigualdades y empoderando a las personas mayores en la sociedad; promoviendo los recursos necesarios, con leyes y normas que protejan los derechos de las personas mayores y remarcando la necesidad del compromiso y unión de todas las administraciones y organizaciones, reconociendo y valorando públicamente el gran esfuerzo realizado por los colectivos de lucha contra la terrible pandemia del Covid-19.**

## MANIFIESTO DE COAPEMA 2021

Nuevamente nos ha tocado vivir un año muy complicado. La terrible Pandemia COVID-19 ha seguido golpeándonos, aunque afortunadamente ha bajado en su incidencia y mortalidad en las Personas Mayores gracias a las medidas adoptadas por las Autoridades Sanitarias, especialmente la vacunación.

Las Personas Mayores pedimos el reconocimiento y valoración por la sociedad y que esta sea consciente que los conocimientos que hemos adquirido a través del tiempo no pueden ser desperdiciados.

Necesitamos unos servicios sanitarios acorde a la situación derivada de la edad que tenemos, es por ello que la Sanidad Pública debe adaptarse especialmente en las Residencias y que esta sea acorde a las necesidades que se han puesto en evidencia durante la Pandemia.

Necesitamos que sean incrementadas las plantillas de Geriatría, entendemos que muy deficitaria en la Sanidad Pública, así como las de atención domiciliaria.

Es imprescindible que la lucha emprendida contra una terrible enfermedad como es la Soledad continúe incrementándose con los recursos necesarios. Tenemos que ser conscientes de la necesidad que las Personas Mayores tienen de ser valoradas, y comprender el gran papel que juegan en la sociedad en todos los ámbitos y, por tanto, no ser excluidos, con lo que esto puede significar de aislamiento y SOLEDAD.

Las Personas Mayores exigimos que se concreten por Ley las negociaciones que desde hace largo tiempo se están llevando en el Pacto de Toledo, tendentes al aseguramiento del poder adquisitivo de las Pensiones, y que esta Ley recoja al menos una subida igual o superior al I.P.C.

Es muy importante el reforzamiento y potenciación de las Organizaciones Sociales donde los mayores se agrupan. Las diferentes Administraciones deben dedicarles la atención necesaria, toda vez que como consecuencia de la terrible pandemia que hemos atravesado estas están muy debilitadas.

Pese a la situación en la que nos encontramos, no dejamos de reconocer y valorar el gran esfuerzo realizado por un gran número de colectivos en la lucha contra el COVID-19 y su atención prioritaria a los mayores, especialmente en el ámbito sanitario.





## Seguridad y accesibilidad en el domicilio



Raquel Abusanda  
Terapeuta ocupacional



A medida que vamos envejeciendo, nuestro desempeño ocupacional se ve disminuido y, en algunos casos, muy afectado. Nuestras facultades no son las mismas, nos volvemos más lentos, distraídos, descuidados; hay pérdida de visión, falta de concentración y memoria ...

Sabemos que la mayoría de las personas mayores prefieren vivir en su propio hogar que en una residencia, o en casa de sus hijos.

Esto supone que, a veces, su integridad física y seguridad se vean afectadas dentro del hogar, al realizar las actividades de la vida diaria. Intentan mantener su autonomía e independencia; pero a veces, esto no es posible, convirtiéndose la propia casa, en un lugar poco seguro.

### MANTENER UN ENTORNO SEGURO

Mantener un entorno seguro se hace primordial, tanto para familiares, cuidadores y las propias personas mayores, como para los profesionales que nos dedicamos a adaptar los espacios.

ADAINE, asociación para el desarrollo y adaptación integral de entornos, tiene como objetivo principal intentar evitar o disminuir en todo lo posible las situaciones peligrosas, favoreciendo un entorno seguro y accesible eliminando barre-

ras, incluyendo sistemas de seguridad, provisionando y asesorando sobre los productos de apoyo más adecuados, etc.

Pero siempre desde la premisa de que **la autonomía de la persona es tan importante como su seguridad**. No se puede pecar de excesivamente prudentes e impedir que la persona sea parte activa.

### EL PAPEL DE CUIDADORES Y FAMILIARES

La mayoría de las veces son los familiares son los que expresan su preocupación por la persona mayor, sobre todo, si ya se ha producido algún accidente o descuido.

Son numerosos los casos de personas mayores que se caen y quedan en el piso a la espera de que alguien les auxilie, pasando horas e incluso días, hasta que los familiares se dan cuenta. O cuando los familiares llaman y no obtienen respuesta, temiéndose lo peor.

En el caso de los cuidadores, son los que están día a día con la persona mayor, y más conocen sus limitaciones o lo que puede resultar peligroso para ellos. Suelen ser, además, los que comunican sus ocupaciones a los familiares.

Pero **¿cuánta importancia le damos al papel de decisión de la persona mayor?** Siempre se ha de

tener en cuenta su opinión. No se puede, por ejemplo, implantar un sistema de video vigilancia con cámaras sin el consentimiento de la persona a vigilar, se está invadiendo su intimidad, así como de toda la persona que en el domicilio se encuentre. La persona mayor tiene que querer tener ese dispositivo en casa.

Pero sabemos que, a veces, las personas mayores son reacias a implantar cambios en su hogar, por múltiples razones. El papel de los familiares y cuidadores, además del de los profesionales, es hacerle ver la importancia de implantar esos sistemas para favorecer su seguridad y su bienestar.

### SISTEMAS DE SEGURIDAD

Desde ADAINE, tras una valoración terapéutica del desempeño ocupacional, aportamos soluciones adaptadas a las necesidades y capacidades de nuestros mayores y a las demandas de los familiares y cuidadores.

Nos podemos encontrar desde la necesidad de adaptaciones sencillas, como instalar un sistema de detección de humos, una barra de apoyo en la ducha, llevar relojes, colgantes e incluso bastones con GPS, a instalaciones más complejas, como sistemas completos de protección del hogar, alarmas en baños, botones de asistencia, cámaras de video vigilancia, alarmas en las puertas y ventanas...

La mayoría de estos sistemas complejos pueden ser manejados por los familiares o cuidadores mediante "Smart phones", permitiendo su uso desde cualquier lugar.



## Jornada de PUERTAS ABIERTAS para las Personas Mayores a la FERIA GENERAL de Zaragoza



El 14 de octubre tuvo lugar la Jornada de PUERTAS ABIERTAS para las Personas Mayores en la FERIA GENERAL de Zaragoza, esta vez, en su 80 aniversario. Actividad que todos los años realiza COAPEMA gracias a la colaboración de Feria Zaragoza.

Una vez más, y como segundo año consecutivo, la situación de pandemia nos ha impedido celebrar la parte institucional y lúdica en el salón de actos de la Feria con un gran aforo de público. Sin embargo, sí pudimos convocar a un número limitado de personas como testigos de los diferentes actos de distinción que se realizaron en la Jornada.

El programa estuvo conducido por el showman Luís Cebrián, quien, una vez más, colaboró altruistamente con Coapema amenizando







todas las intervenciones con su habilidad y profesionalidad habitual.

Tras el saludo y bienvenida del presidente de COAPEMA, Teodoro Corchero, se leyó el Manifiesto COAPEMA-2021, presentado el Día Internacional de las Personas Mayores. A continuación, se pasó a la entrega de los premios del I CONCURSO DE RELATOS BREVES COAPEMA, fallado por el jurado compuesto por dos representantes de la Asociación Aragonesa de Escritores, María Dubón y Alejandro Corral; y tres miembros de COAPEMA, Francisco Ruiz, que actuó como presidente, Antonio Aladrén y Eloy López, quienes seleccionaron entre todos los relatos presentados a los tres ganadores:

Primer premio **“Colgada de un Beso”** de Isabel Ruíz López, a la que se le hizo entrega de una cerámica de la Escuela taller de Muel.

Segundo premio. **“Fue Capaz”**, de María Carmen Sáez Rodríguez que recibió unas entradas del Teatro de las Esquinas, donadas por esta empresa.

Tercer premio **“Pero llegó la Pandemia”** Jesús Cuesta Calvo, que recibió la Tarjeta ALMA MATER Adult PASS, obsequio del Museo Alma Mater de Zaragoza.

Todos los participantes del Concurso recibieron su correspondiente diploma, dada la valoración de cada una de las obras presentadas y como ejemplo a seguir por el trabajo realizado.

Seguidamente se procedió a la entrega de Premios COAPEMA-2021:

- El **Premio a la SOLIDARIDAD** fue otorgado al **TELÉFONO de la ESPERANZA de ARAGÓN**, recogido por su presidente, Alberto Hernández Díaz, en reconocimiento a los 50 años de trayectoria en la labor de abordar de forma anónima y especializada las situaciones de crisis de las personas, especialmente a las personas mayores aisladas en sus



hogares, quienes sufren de forma agravada la soledad y la angustia.

- A continuación se realizó la entrega del **Premio a la EXCELENCIA al CONSEJO ESCOLAR DE ARAGÓN**, recogido por Jesús Garcés Casas, su presidente; en reconocimiento al excelente trabajo realizado con nuestros hijos y nietos, en prevención de contagios del Covid-19, en el desarrollo de sus actividades educativas, observando en todo momento los protocolos establecidos durante el curso 2020/2021.

En el acto estuvieron presentes diversas autoridades, entre ellas, la gerente del IASS, Noelia Carbó y la Concejala Delegada de Mayores por el Ayuntamiento de Zaragoza, Paloma Espinosa; el Director General de FERIA Zaragoza, Rogelio Cuairán; representantes de otras entidades colaboradoras como ARADE, FUNDAZ, FABZ, VITALPLUS, Zesis (Jubilalia); miembros de la Comisión Permanente de COAPEMA y asociaciones y entidades de mayores de Zaragoza.

**Redacción COAPEMA**



## Primeros días en una Residencia

**Paula Álvarez Alegría**  
Directora de Residencia Rey Ardid Rosales  
Centro especializado en Alzheimer y demencias

Para las personas que ahora cuidan a su familiar en casa, están solos, o a pesar de tener los cuidados garantizados, ven que su hogar deja de ser un espacio seguro.

Cuando se precisa de mayor asistencia y supervisión nocturna, las habilidades de manejo y de comunicación requieren de una formación específica y cuando su cuidador o cuidadora sufre las consecuencias de la fatiga o la frustración, es la hora de pedir ayuda profesional.

No estáis solos.

Las emociones de culpa, soledad o frustración del cuidador son eso, emociones. Propias todas ellas de nuestra condición humana, y que precisan de acompañamiento hacia el cuidador para que tenga claro lo más importante: No ha fracasado en el cuidado.

Dar el paso, y comenzar a pensar en acompañar a tu familiar a un centro residencial, precisa de una gran dosis de amor y generosidad que hace que pienses en qué es lo mejor. Pero la pregunta es...

**¿Qué es lo que tu familiar necesita los primeros días en una residencia?**

En la fundación Rey Ardid, desde nuestros centros, ayudamos a que estos primeros pensamientos y dudas se traduzcan en opciones reales sobre todos nuestros recursos.

**Todo ello dentro de las fases del itinerario de atención por el que pasa la persona:**

**Tratamientos específicos** de tipo cognitivo o físico realizados en el centro especializado Rosales.

**Atención diurna** en horarios adaptados a las circunstancias individuales o familiares.

**Atención continuada residencial**, donde su hogar seguirá siendo su hogar, sus gustos, preferencias y deseos seguirán importando y lo cotidiano seguirá teniendo sentido.

Desde que el familiar realiza la primera llamada de petición de información, se inicia el proceso de acogida de ingreso y acompañamiento donde, de forma paralela, la familia pasa por el mismo itinerario que el residente, al cual se acompaña durante toda la adaptación, que será muy variable dependiendo del tipo de persona/familia.

La adaptación en geriatría puede ser tan amplia como variable.

Algunos profesionales de la geriatría estiman un periodo mínimo de 90 días hasta que la persona interioriza nuevos hábitos, un nuevo espacio y convierte el centro en su nuevo hogar.

**La clave: Trabajar la confianza.**

**Confianza:** "dícese de la esperanza que uno tiene para que algo suceda, funcione de una determinada manera, o que otra persona actúe como ella desea"

**¿Qué pueden hacer los profesionales de nuestras residencias por tu familiar?**

Siendo conscientes de la dificultad que suponen los primeros días en una residencia de mayores, desde el centro,

los profesionales pueden ayudarte de la siguiente manera:

**Trabajan** la confianza para escuchar y ofrecer el mejor recurso adecuado a su necesidad.

**Acompañan** en la expresión de emociones negativas que pueden nublar la toma de la mejor decisión.

**Elaboran programas** de atención específicos para la familia tanto a nivel grupal como individual en todo el proceso de adaptación con sesiones formativas y de apoyo emocional que favorecerán el proceso de adaptación.

**Proporcionan formación** específica sobre cuestiones prácticas, cotidianas o sobre la fragilidad por la que se enfrenta su familiar y que puede ayudar a asimilar situaciones que puedan o se estén produciendo.

**Cuidan** desde el cariño, el amor y el compromiso por las personas más vulnerable y respetan sus derechos.

**Consejos para el familiar ante el proceso de adaptación:**

**Reflexione:** usted no es responsable de la condición de su ser querido. El deterioro por la edad es inevitable.

**Entienda:** nunca puede tener el control total del cuidado del mayor.

**Comprenda:** si el familiar está en un centro es porque requiere atención constante, y constituye un entorno adecuado para él.

**Piense:** en las visitas puede llevar objetos que le gusten a su familiar y propiciar un ambiente agradable y de interés para el residente.

**Reconozca:** como cuidador familiar, usted está en una difícil situación, con mucha responsabilidad. Enfrenta grandes decisiones, mucha presión y sentimientos encontrados.

**Sea paciente:** es cuestión de tiempo para que todos estén adaptados, se asimilen las nuevas rutinas, e incluso surjan nuevas relaciones de afecto y amistad

Desde Fundación Rey Ardid cuidamos desde la confianza, la transparencia y para que las decisiones importantes, basadas en el cariño sean las más acertadas.

**Porque las residencias de hace 20 años no son las de ahora, y porque seguiremos hoy trabajando por las residencias del mañana.**







Quisiéramos comenzar esta colaboración agradeciendo la oportunidad que COAPEMA brinda a Seniors Españoles para la Cooperación Técnica (SECOT) a través de su revista "Los mayores en Aragón", para dar a conocer sus actividades.

Para empezar, quisiera explicar qué es SECOT para quienes todavía no la conozcan.

De acuerdo con lo que está recogido en nuestra página web <https://www.secot.org>:

SECOT es una Asociación sin ánimo de lucro, apolítica, independiente y no confesional, declarada de Utilidad Pública en 1995. Los componentes de su voluntariado son los Seniors: profesionales, directivos, directivas y empresarios, empresarias que habiendo finalizado su actividad laboral o que encontrándose en activo deseen, con espíritu altruista, ofrecer su experiencia y conocimientos en gestión empresarial o académica a quienes lo necesitan. El Estatuto del Senior regulará su condición de ejercicio de voluntariado.

Quienes son Seniors asesoran de forma confidencial analizando, ofreciendo su diagnóstico y proponiendo acciones para el desarrollo empresarial, dando respuestas a las preguntas QUÉ hacer, CUÁNDO, CÓMO y a DÓNDE dirigirse.



Luciano Pérez Martínez  
Presidente de SECOT en Aragón



Fundamentalmente de manera muy resumida "grosso modo" diríamos que básicamente nos dirigimos desde nuestra organización de voluntarios y voluntarias hacia dos objetivos:

Permitir a personas jubiladas y quienes optan por el voluntariado ofrecer su experiencia y conocimientos en gestión empresarial.

Fomentar la creación y mantenimiento de puestos de trabajo.

Para ello sumamos más de mil seniors en todas las autonomías a lo largo y ancho de España.

Además formamos parte de la Confederación Europea de Expertos, CESES, con sede en Bruselas que agrupa a 17 organizaciones de Seniors de países miembros de la unión Europea.

En Aragón estamos organizados en las tres provincias, llegamos a todos los puntos de nuestra comunidad autónoma con nuestra ayuda.

Durante 2020 tuvimos que readaptarnos para poder continuar ayudando con la formación, básicamente para mitigar el impacto en las personas paradas y para la readaptación al nuevo entorno de seniors SECOT de todas y cada una de las autonomías, para ello nos servimos de plataformas y app sin dejar de realizar las asesorías a emprendedores y pymes básicamente como veníamos haciendo anterior-

mente, pero en ese momento a través de estas plataformas y app, creando un mapa de talento de seniors de toda España, que nos permite localizar a quien pueda ser más idóneo según la actividad en la que se trate de ayudar.

También para aprovechar mejor todas las sinergias de seniors de toda España nos hemos organizado a través de la estrategia que denominamos SECOT Global, donde desarrollamos actividad en áreas de trabajo que van desde digitalización, comunicación, calidad, despoblación, etc.

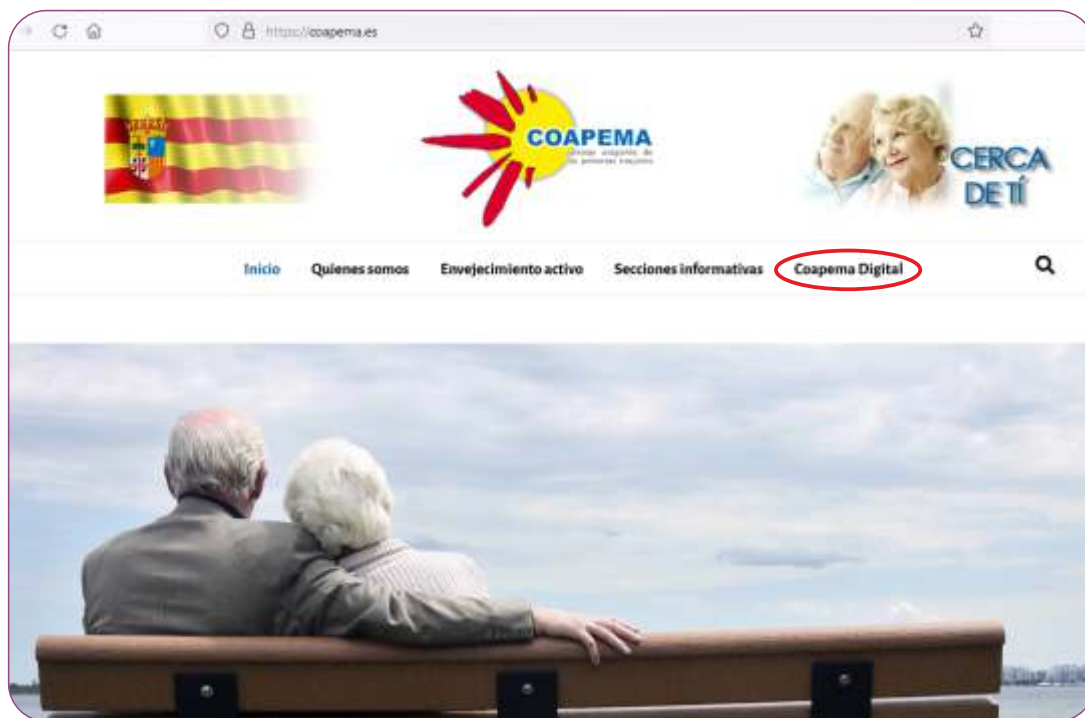
El resultado de nuestro trabajo en esta situación extrema ha sido básicamente de 1.722 asesorías y 566 cursos de formación.

Es justo y necesario recordar que en este camino durante 2020, también hemos perdido seniors y algunos todavía siguen arrastrando secuelas del Covid 19, pero hasta ahora nos hemos sobrepuesto ante la adversidad, para seguir dando lo mejor, nuestra experiencia a contribución de la sociedad para seguir aportando, a pesar de nuestras respectivas situaciones, lo mejor que nuestro saber y entender podía.

La situación económica a pesar de no llegar todavía en términos absolutos a la situación de 2019, está mejorando, seguimos "haciendo camino al andar", propio de nuestras generaciones inasequibles al desaliento mientras se puede.

Desde este trocito que amablemente nos otorgáis os iremos desgranando nuestras actividades y nuestros pensamientos, porque además de todo esto que hemos hecho con mucho esfuerzo, dedicación y cariño, como todo el mundo, también hemos cuidado de nuestra familia y nos han cuidado. Somos un referente para muchas cosas, ayudemos a sacar las mejores. Muchas gracias.

## Plataforma de acceso al conocimiento, basado en la innovación y en la aplicación de las nuevas tecnologías



La principal característica de la formación en directo a través de Internet es la interactividad que se produce entre el ponente y los participantes. De tal manera que, como si se tratara de un evento presencial, el ponente está hablando en vivo a la audiencia y los asistentes pueden hacer preguntas, comentar y escuchar lo que los demás participantes tienen que decir.

### Aulas itinerantes. Rutas rurales.

Este es uno de nuestros proyectos digitales iniciado hace ya varios años, dirigido, principalmente a las personas mayores del medio rural. Y con unos objetivos claros:

- ✓ Convocar y reunir a las personas mayores para realizar actividades de formación y ampliación del conocimiento digital.
- ✓ Ayudar a los Mayores de las zonas rurales a familiarizarse con las nuevas tecnologías, mostrando cómo obtener mayor autonomía, reduciendo así la brecha digital y, en consecuencia, mejorar la calidad de vida.
- ✓ Poner a su disposición una biblioteca digital con un gran número de contenidos, tanto grabados como otros pendientes de realización, previa inscripción gratuita para el día y hora programados.

Hoy, nuestro mayor deseo es volver a nuestros pueblos a llevar conferencias y cursos sobre temas de interés, entre las que sobresale una alfabetización digital y enseñarles a **“Cómo estar conectados”**.

### Programación enero-marzo 2022

Martes, 25 de enero	17:00 a 18:30 h.	Google Maps desde cero: mucho más que un GPS (I)
Martes, 1 de febrero	17:00 a 18:30 h.	Google Maps desde cero: mucho más que un GPS (II)
Martes, 8 de febrero	17:00 a 18:30 h.	Aplicaciones de realidad aumentada: enfoca y sorpréndete
Martes, 15 de febrero	17:00 a 18:30 h.	Apps alucinantes para darle vida a tus fotos
Martes, 22 de febrero	17:00 a 18:30 h.	Pagos seguros con tu teléfono móvil
Martes, 1 de marzo	17:00 a 18:30 h.	Alternativas financieras para tu dinero
Martes, 8 de marzo	17:00 a 18:30 h.	Aprende a hacer presupuestos personales y mantén tus finanzas en forma
Martes, 15 de marzo	17:00 a 18:30 h.	Criptomonedas II: ¿Qué criptomonedas están de moda en 2022?
Martes, 22 de marzo	17:00 a 18:30 h.	Microsoft Excel: 10 atajos que te ahorrarán tiempo
Martes, 29 de marzo	17:00 a 18:30 h.	Microsoft Word: Descubre cómo sacarle partido



ACTIVIDADES GRATUITAS  
PRESENCIALES Y EMITIDAS EN  
DIRECTO POR INTERNET

AULAS ITINERANTES,  
RUTAS RURALES

# ¿QUÉ PUEDE HACER LA TECNOLOGÍA PARA TI?

◆ Escanea este código QR y  
**gana 30€ en Amazon**



 CanalSenior

[coapema.canalsenior.es](http://coapema.canalsenior.es)

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



Fundación  
iberCaja 

## Consejos de seguridad para las personas mayores. Cómo prevenir fraudes y engaños



Desde la infancia, hemos aprendido que no hay que hablar por la calle con personas desconocidas, ni abrir la puerta de casa y mucho menos permitir el acceso a la vivienda.

Este aprendizaje sigue siendo de vital importancia para las personas mayores, por su especial vulnerabilidad, pero no es suficiente para evitar situaciones de riesgo o ser víctimas de una estafa, engaño o fraude sin abrir la puerta de casa. **Una simple llamada telefónica, un mensaje en el móvil, un correo electrónico o una carta ofreciendo determinados productos o servicios, son suficientes para que las personas mayores puedan asumir un servicio o adquirir un producto** que, en muchas ocasiones, no necesitan porque no cubren ninguna necesidad real o, por su precio, está fuera de sus posibilidades económicas.

Las personas mayores permanecen muchas horas en el domicilio, tienen mucho tiempo libre y están dispuestos a escuchar a su interlocutor. Por ello, son las víctimas perfectas de los fraudes en las ventas puerta a puerta o por teléfono, e incluso a través de las nuevas tecnologías.

### ¿Qué consejos de seguridad general podemos ofrecerles?

- Nunca abra la puerta a personas desconocidas, ni siquiera a través del portero automático.
- Tampoco abra la puerta, aunque sea un poco, para ver quién es. Con un simple empujón es suficiente para que accedan a su domicilio en contra de su voluntad.
- No permanezca al otro lado de la puerta preguntando ¿quién llama? Con ello, pone de manifiesto que se encuentra solo en casa.
- Si vive solo en la vivienda, procure que figure otra persona en la placa del buzón (aunque sea un nombre ficticio). Ponga la inicial de su nombre en lugar

del nombre completo, con el fin de no dar pistas sobre su sexo.

- Si recibe una llamada de teléfono para realizar una encuesta o verificar sus datos personales porque manifiestan ser del Ayuntamiento, del Gobierno de Aragón, de la Seguridad Social o de su entidad bancaria... nunca facilite su nombre y apellidos, ni el DNI, ni datos sobre sus ingresos o datos de su cuenta bancaria.
- Si alguien permanece durante mucho tiempo al otro lado de la puerta porque Vd. no le abre, y siente que puede encontrarse en una situación de riesgo, llame a la Policía Nacional (091) o, si dispone de servicio de teleasistencia, pulse el botón para manifestar que se encuentra en una situación de riesgo o peligro.

### ¿Qué sectores provocan más engaños y fraudes en las ventas por teléfono, a domicilio y fuera de establecimiento comercial?

- Cambios de empresa comercializadora de luz y gas, y contratación de servicios adicionales (mantenimiento de instalaciones y calderas, protección frente a impagos...)
- Falsas revisiones del gas.
- Servicios de telefonía e internet.
- Control de la calidad del agua del grifo.
- Venta de productos milagro (lociones, pomadas y aparatos que mejoran la calidad de vida de las personas mayores).
- Falsos premios o sorteos.
- Venta de libros u otros objetos para el hogar, y su financiación a través de créditos vinculados.
- Si no ha podido evitar la contratación de un producto o servicio, y a posteriori se da cuenta que no deseaba hacerlo, recuerde que en las compras fuera de establecimiento mercantil (a domicilio, por teléfono, internet, en excusiones...) dispone del plazo de 14 días para ejercer el derecho de desistimiento de la contratación.

Por ello, si recibe una llamada telefónica, o una visita comercial en la puerta de su casa, desde la Unión de Consumidores de Aragón le animamos a que se atreva a decir: "NO ME INTERESA".





# Dolor y esperanza

Cuando echo la vista atrás a este largo y duro camino que ha sido la pandemia, se agolpan muchas imágenes y sentimientos: temor, tristeza, dolor, rabia, frustración...

El Sector al que represento jamás podía haber imaginado, ni en el peor de sus sueños, que tendría que enfrentarse a algo así, el COVID19. Tan solo somos personas cuidando de otras personas, con nuestras virtudes, con nuestros defectos. Mi gente, como yo los llamo, se han sentido superados porque por mucho que lucharan no estaba en su mano hacer más, no pudieron salvar algunas de las vidas que perdimos, es verdad, pero lograron salvar muchas otras.

Quiero contarles cómo lo vivieron porque tras cada una de las frías cifras había personas a las que querían, a las que cuidaban cada día, para muchos de esos mayores esos profesionales eran su única familia. Al dolor por la pérdida se fue sumando la rabia, la impotencia de no poder remediar esos duros desenlaces.

Nadie estábamos preparados para algo así, mis directores me llamaban llorando porque sus "yayos se ponían muy malicos" y descubrías la cantidad de magníficas personas que lo dieron todo por proteger a los más vulnerables, sus usuarios, y a los que se les hizo un daño reputacional que no merecían.

Debemos aprender de todo lo vivido tanto en el terreno profesional como personal. La propia fragilidad de nuestra vida, de nuestro modo de vida, nos debe hacer recapacitar.

El Sector de cuidado a las personas mayores ha estado en el ojo del huracán, se le culpabilizó en un primer momento hasta que descubrimos que el virus entraba en residencias públicas y privadas, grandes y pequeñas, centros de día, domicilios... con modelos más hogareños o más sanitizados. En todos los lugares del mun-

do, ni la residencia con mayores avances de Suecia, Suiza, Alemania, EEUU... se libraron de este maldito virus.

Solo nos ha liberado la vacuna, ¡¡¡bendita vacuna!!! que salva miles de vidas y nos va permitiendo volver a cierta normalidad. Si bien no podemos, ni debemos olvidar. Somos conscientes de que la dureza de estos meses nos ha hecho más fuertes, hemos aprendido muchísimo, también hemos comprobado las deficiencias del Sistema y sobre todo, si para algo debe servir tanto dolor, debe ser para no olvidar el lugar que deben ocupar nuestras personas mayores, como Sociedad se lo debemos.

Es necesario un esfuerzo educacional, poner en valor a la persona mayor; comprender la fragilidad, a la que todos antes o después nos tenemos que enfrentar. Cada vez somos más longevos y debemos ser conscientes como Sociedad de las múltiples necesidades que ya existen y seguirán creciendo conforme pasen los años y nuestra pirámide de edad siga mostrando el aumento en el número de personas mayores de 65 años.

Debemos exigir que la Ley 39/2006 de Dependencia sea efectiva, para ello es necesario darle la financiación oportuna para que las personas mayores dispongan de servicios en función de sus necesidades. Debemos seguir avanzando dando a conocer servicios ya existentes, y creando otros nuevos que favorezcan el mantenimiento de la autonomía de la persona el mayor tiempo posible, pero desde nuestra realidad española sin pretender, de un día para otro, integrar modelos nórdicos inalcanzables para nosotros y fruto de una realidad que nada tiene que ver con la nuestra.

Quizás alguien debiera molestarse en preguntarle a la persona mayor qué es lo que quiere, ellos son los verdaderos protagonistas de sus propias vidas y dejar los discursos oportunistas que son papel mojado. Seamos por una vez sinceros, mostremos lo que nos importan las personas mayores con hechos, no con cantos de sirena.

Paquita Morata  
Gerencia ARADE



## ARADE

ASOCIACIÓN ARAGONESA PARA LA DEPENDENCIA

*Visite nuestra página*  
[www.aradeasociacion.com](http://www.aradeasociacion.com)

*Garantía de un servicio de Calidad*



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

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

**Ayuda a Domicilio**  
**Centros de Día**  
**Residencias**

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

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

*¿Ser o estar?*

Debemos distinguir dos clases de soledad: la soledad derivada de estar solos y la soledad nacida de sentirse solos, ese sentimiento procedente de un estado mental en el que te das cuenta de que por más que lo intentes no hay nada ni nadie en el o en lo que te puedas apoyar, sobre todo si tu mente gira siempre en la misma dirección y te pasas todo el día recreándote en lo que tú crees una terrible desgracia de la que no puedes abstraerte.

***Lucha implacable contra la soledad no deseada***

Es muy importante intentar, por todos los medios, no caer en la tristeza o en la melancolía y saber interpretarlo como una oportunidad para reflexionar y ganar en conocimiento interior. Todo esto es muy fácil de exponer y de llevar a la práctica cuando se trata de personas con un nivel cultural medio/ alto que puede tener acceso a lecturas u otros medios tecnológicos como las redes sociales donde se puede encontrar con personas que sufran del mismo problema y hacer grupo con el que contactar y distraerse. Tampoco la dificultad es tan grande cuando una persona sola tiene la suficiente movilidad para poder tener acceso a unas herramientas externas que permitan suavizar el problema, al menos durante unas horas al día, en las que pueda socializar con otras personas.

Siempre se puede aconsejar que se inscriba en actividades que puedan gustarle en centros de mayores o por su cuenta en cursos en los que pueda desarrollar sus conocimientos y aficiones; incluso pueden tener a su disposición informaciones precisas sobre actividades concretas.

El problema se vuelve acuciante cuando la persona sola, bien por su avanzada edad, por su movilidad reducida, por su falta de hábitos de lectura o sus desconocimientos tecnológicos, solo tiene un televisor o como mucho un teléfono restringido por falta de interlocutores.

En esta página, que hoy comenzamos, intentaremos buscar herramientas que puedan orientar, de alguna manera, para que esa soledad, que posiblemente empieza a hacer mella en nosotros, no nos consuma y nos lleve a un estado de abatimiento lindante con la angustia.

Dicen los entendidos que lo primero que debemos preguntarnos es:

Si nos sentimos solos, ¿Por qué nos sentimos solos? Este es el primer estadio en el que se debe insistir con un auténtico examen interior para conocer las posibles causas que nos han llevado a esta situación no deseada. Solo si conocemos el problema podremos hallar la solución adecuada.

Una vez conocido el problema, no debemos luchar contra él, reconciliémonos con él y asumámoslo.

- Compartamos nuestros sentimientos con alguien que pueda asesorarnos y comprendernos. Utilicemos, a todas horas, los teléfonos que las instituciones ponen, gratuitamente, a nuestra disposición para ayudarnos.
- La religión para las personas creyentes también puede ayudar y mucho.
- Conviene meditar sobre temas positivos durante algunos minutos de nuestro día.
- Es muy importante que hagamos ejercicio, cada uno según sus posibilidades físicas, y mantengamos una dieta saludable.
- Hagamos amigos a través de las redes sociales.
- Seamos generosos con los demás. Buscar alguna actividad de voluntariado, por pequeña que sea, es importante.
- Poseer animales de compañía es, también, un buen antídoto contra la soledad
- Y, por nada del mundo, no dejarse seducir, ni siquiera un ápice por la maldita depresión.



# Por un mundo mejor para todos

Los 17 OBJETIVOS DEL DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS) de la Agenda 2030, firmada en el 2015 por los países miembros de las Naciones Unidas, es el resultado de un amplio proceso de diálogo y consulta a escala internacional, en el que, a lo largo de más de dos años, participaron diversos gobiernos y organismos públicos de carácter estatal. Estos ODS abarcan una gran variedad de ámbitos, muchos de los cuales se encuentran estrechamente interconectados y su cumplimiento implica importantes retos sociales, económicos y medioambientales que requieren nuevos sistemas y medidas de protección social para conseguir sociedades futuras más justas, sostenibles e inclusivas para su cumplimiento.



Para alcanzar estas metas, todo el mundo debe hacer su parte: los gobiernos, el sector privado, la sociedad civil y cada una de las personas particulares, es decir, todos nosotros, que con nuestra aportación ayudaremos a conseguir estos objetivos para el bien del planeta que habitamos.

## Coapema y su compromiso con los objetivos de Desarrollo Sostenible

El Consejo Aragonés de Personas Mayores, como Entidad Pública Aragonesa de representación de las Personas Mayores, se compromete en la difusión y concienciación de los ODS de la Agenda 2030, incluyéndolos y adaptándolos en sus actividades y programas, porque envejecer saludablemente requiere poner en funcionamiento programas y actuaciones que garanticen la inclusión y participación de las personas vulnerables y mayores en todos los ámbitos de la vida.

**El compromiso de COAPEMA con estos ODS** es la de dar testimonio a través de nuestros gestos, integrando en la vida cotidiana acciones que promuevan una vida sana y promover el bienestar de todos/as a todas las edades, introduciendo modelos de buenos hábitos de vida, en el ejercicio, en la alimentación, en la movilidad, en el transporte, concienciando en la necesidad de que las ciudades sean amigables y accesibles para todos, con una educación de calidad, asequible y permanente para todos/as, que el consumo sea responsable, evitando desperdicios, respetando el medio ambiente en todos sus ámbitos, reciclando adecuadamente, siendo solidarios, compartiendo para reducir desigualdades y la exclusión social, promoviendo la convivencia y tolerancia o en el respeto de los derechos humanos, contribuyendo a transformar la realidad, participando en los procesos participativos y abiertos de los gobiernos, haciendo alianzas que permitan que las personas mayores tengan una vejez digna, con paz y justicia social.

## Marcha saludable COAPEMA 2021



La naturaleza nos obsequió con un soleado día que compensó, con creces, el otoñal fresco rigor mañanero y poder realizar con agrado la VII Marcha Saludable que, como cada año, exceptuando el tiempo pandémico, viene convocando el Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA). Una actividad dirigida a las Personas Mayores de las Asociaciones y Centros de Mayores asociados al Consejo, con el deseo de incentivar y motivar a la actividad física de nuestros mayores para poder envejecer saludablemente.

Reunidos bajo el Monumento a la Paz, en el Parque del mismo nombre, como símbolo prioritario para que los caminos que emprendamos en nuestra vida deban de ir precedidos de un firme propósito de conseguir la paz, se nos proveyó del equipamiento necesario, así como de las instrucciones y medidas de precaución y prevención para un óptimo desarrollo de dicha marcha.

Sesenta personas de distintas Asociaciones de Mayores emprendieron su marcha la mañana del 26 de octubre hacia la sede de COAPEMA en la Ciudad Jardín de Zaragoza. Un río serpenteante de chalecos azulados que en perfecta formación alineada recorrieron las zonas verdes más bonitas de nuestra ciudad, acompañando al Canal Imperial de Aragón por sus verdes orillas, contraponiendo su marcha al manso fluir de sus aguas, con un tibio sol a sus espaldas formando hermosos contrastes de



sol y sombras que acentuaban más si cabe los colores del otoño.

Una franja humana de reflectante azul dividió en dos, por unos momentos, el Parque Grande de la Ciudad aportando al color casi amarillento de sus magníficos jardines, el verde primaveral que empezaba a declinar en sus parterres. En riguroso orden cruzó vergeles y fuentes ornamentales hasta desembocar en el ajetreo de la gran ciudad, buscando arboladas calles donde un tráfico casi inexistente permitió avanzar sin impedimentos automovilísticos no deseados.

En los jardines de la sede del Consejo Aragonés de las Personas Mayores esperaban autoridades, presidente y componentes de la Comisión Permanente de COAPEMA para dar la bienvenida a los saludables andantes y, posteriormente, realizar el Acto Institucional. Comenzó dicho Acto con la colocación, en forma de lazo ritual entre los árboles del jardín, de las cintas que portaba cada uno de los caminantes: rojas verdes, amarillas, azules... para



significar cada uno de los colores representativos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Fue este Acto Institucional el firme compromiso de COAPEMA a construir un mundo mejor para todos e incorporar los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030 a sus actividades y programas.

El presidente de COAPEMA, D. Teodoro Corchero, después de presentar a las autoridades: D<sup>a</sup> Victoria Broto, consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, y a D<sup>a</sup> Pili Mar Zamora, portavoz del Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales en las Cortes de Aragón, expuso las reivindicaciones y logros del Consejo en los últimos tiempos; y, a continuación, leyó los objetivos de la resolución de Naciones Unidas firmados en París en el año 2015 asumidos íntegramente por COAPEMA. Cada uno de estos objetivos fueron personificados por las autoridades y componentes de la Comisión Permanente de COAPEMA en forma de postal anillada que fue colgada en un bosque idealizado.







Por su parte, la Consejera ensalzó la iniciativa de Coapema en su compromiso con el desarrollo sostenible de la humanidad; y felicitó a todos los presentes por su implicación en la actividad; demostrando, una vez más, que los mayores no se quedan atrás y son capaces de seguir de cerca a una sociedad que avanza a pasos agigantados.

Un saludable refrigerio reanimó a los asistentes, pasando, inmediatamente al salón de actos en el cual D. Antonio Aladrén Simón, componente de la Comisión Permanente de COAPEMA, presentó el programa "Con la edad en la mochila" junto con la exposición "Experiencias de un caminante" sobre las experiencias personales de su periplo por los pueblos de Aragón visitando sedes de centros adheridos al Consejo Aragonés de las Personas Mayores.

Finalmente, una vez concluido el debate, el presidente de COAPEMA clausuró la VII Marcha Saludable, agradeciendo a todos los asistentes su participación.

**CON LA EDAD EN LA MOCHILA** es un proyecto personal de Antonio Aladrén, vocal del Consejo Aragonés de las personas mayores, avalado por COAPEMA e incorporado a su programa de Envejecimiento Activo y Saludable, Calidad de Vida y Prevención de la Dependencia.



En él se juntan, por una parte, su propia necesidad de cargar con la mochila y echar a andar; y, por otra, el deseo del Consejo de tomar el pulso a sus asociaciones y dar el empuje en su puesta en marcha tras la pandemia.

COAPEMA está formado por unas doscientas cincuenta asociaciones, repartidas en su gran mayoría por Aragón, que suponen más de doscientos sesenta mil asociados. Somos conscientes de que nuestro colectivo se ha llevado la parte peor en estos tiempos de pandemia. Así lo ha reconocido el Gobierno de Aragón haciendo entrega de su máxima distinción, la Medalla de las Cortes de Aragón, a las personas mayores de la Comunidad por su "comportamiento ejemplar y su lección de vida".

El primer ciclo de esta actividad, se ha llevado a cabo durante diez días, del 5 al 15 de agosto, en el que, a pesar



del calor, nuestro protagonista ha realizado un recorrido de trescientos kilómetros, a pie, visitando diferentes localidades, para contactar con los responsables de las Asociaciones de Mayores y realizar un acercamiento y estudio de situación de las entidades en los pueblos tras el periodo de pandemia.

Las localidades visitadas han sido: La Muela, Salillas de Jalón, Calatorao, Ricla, Morata de Jalón, Calatayud, Terrer, Ateca, Ariza, Cetina, Jaraba, Munébrega, Miedes de Aragón, Muel y Mozota.

Desde estas líneas queremos agradecer a todas las personas que recibieron e hicieron su estancia más agradable en cada uno de los pueblos que visitó. Llevándose un gran recuerdo de sus tertulias y visitas que le dedicaron.

**Redacción Coapema**

## En el Medio Ambiente

La palabra prevención comprende un ámbito difícil de abarcar y se define como medida o disposición que se toma de manera anticipada para evitar que suceda algo considerado negativo.

El riesgo se puede definir como la posibilidad de que se produzca un contratiempo o desgracia, de que alguien o algo sufra perjuicio o daño.

La prevención abarca y se puede aplicar a campos tan diversos como el medio ambiente, sanidad, el trabajo, el hogar, la seguridad vial, etc.

La prevención referida al medio ambiente va encaminada al cuidado de la naturaleza para que no avance la degradación de la misma. Existen múltiples medidas que colaboran a paliar o al menos a frenar esa degradación. Sirvan las siguientes como botón de muestra:

**RECICLAR** es separar cristal, plástico, papel, restos orgánicos, etc. Tenemos a nuestra disposición contenedores específicos y puntos limpios para ser usados. No existe ninguna excusa razonable para no separar y reciclar, y comportamientos incívicos como dejar basura en la vía pública o depositarla en contenedores incorrectos ya no deberían ocurrir.

**AHORRAR AGUA DE LA CISTERNA.** Es crucial que tomemos conciencia del mal uso o desperdicio del agua como medida de ahorro, no solamente a nivel particular sino para contribuir globalmente a preservar este bien necesario y tanpreciado. Una de las medidas más básicas, pero menos frecuentes para ahorrar agua en el hogar, se encuentra el consumo de nuestra cisterna.

**APOYAR LAS ENERGÍAS RENOVABLES.** Las energías alternativas a nuestro alcance son respetuosas con el medio ambiente. Aplicarlas



en nuestro hogar no solo significa un ahorro considerable en términos económicos, sino que demuestra que estamos tomando conciencia medioambiental.

**EVITAR EL CONSUMISMO.** La industria de la moda es inmensa y produce cada año alrededor de 100.000 millones de prendas a nivel mundial. Su huella contaminante es proporcional. Cada vez compraremos más ropa, pero le daremos una vida útil cada vez menor. Hemos de replantearnos el ritmo de consumo

**USAR LAS PAPELERAS Y CONTENEDORES.** Tirar papeles en la papelera, además de garantizar la limpieza del suelo, permite reciclar y por consiguiente frenar la tala de árboles. Expliquemos a los pequeños de casa la importancia de este gesto.

En nuestros paseos y excursiones a la naturaleza, parques, bosques, prados, montañas, playas... recojamos toda la basura y restos que hayamos generado, con atención extrema a plásticos y vidrios, que además de ser tóxicos pueden provocar daños graves como por ejemplo le-

Manuel Pérez Luna  
Enfermero Técnico PRL



siones a personas y animales, incendios, etc.

**USAR EMBASES BIODEGRADABLES.** Los materiales biodegradables son los que están fabricados en su mayor parte de productos orgánicos, por lo tanto, se reciclan o degradan de modo "natural" sin la necesidad de la intervención humana: el calor del sol, la lluvia, las bacterias, el viento, la humedad y los hongos se encargan de hacerlos desaparecer.

Es importante la prevención en el ámbito del medio ambiente, tanto que incluso la Iglesia Católica, a través de la carta encíclica "Laudato si" del Papa Francisco, realiza una crítica mordaz del consumismo y el desarrollo irresponsable con un alegato en favor de una acción rápida y unificada para combatir la degradación ambiental y el cambio climático. Pide no olvidar que el cuidado del medio ambiente es responsabilidad de todos, que es un bien colectivo y su protección es obligación de todos. Bien es verdad que la cuestión del cambio climático provoca una serie de controversias y que los expertos no se ponen de acuerdo incluso en la existencia de tal cambio.

Las medidas apuntadas y muchas más que existen es obligación de todos, independiente de la edad y condición, colaborar a su cumplimiento y puesta en práctica, ya que nos jugamos el futuro de los que vienen detrás. Sería egoísta por nuestra parte inhibirnos del cuidado de la naturaleza aduciendo nuestra edad y no podemos obviar que somos observados por muchas personas de nuestro alrededor. Un comportamiento deficiente en este campo supone un mal ejemplo que puede colaborar a un mal comportamiento.





## "COLGADA DE UN BESO"



# I CONCURSO DE RELATOS BREVES

Mira que a mí siempre me ha funcionado contar hasta cien, pero esta vez, ni contar, ni mirar un buen rato el cielo, ni caminar como posesa por el pasillo, ni gritar, ni llorar, ni maldecir, nada me ha calmado este profundo dolor que casi no me deja respirar y que va en aumento tanto como mi enfado, estoy enfadada, si, enfadadísima contigo.

Las cosas no se hacen así, teníamos hablado que los asuntos importantes los haríamos juntos y tú esta vez, te marchas una tarde de casa, así como así, diciendo que te vas a la consulta del médico que llevas ya unos cuantos días que no te encuentras nada bien, un poco de fiebre, dolor de cabeza, que te cuesta respirar y que no hace falta que vaya contigo, que luego me llamas con lo que te digan antes de salir; te vuelves desde la puerta para tirarme un beso al aire que yo no pude alcanzar.

A partir de esa tarde ya no oí más tu voz, sólo hubo un angustioso y largo silencio, hasta que hoy por la tarde después de dos meses, diez días, siete horas, ocho minutos y treinta segundos, te traen de vuelta a casa en una pequeña caja de madera, en cuyo lateral se lee escrito a rotulador algo borroso:

"Don Francisco Rodríguez López  
20 de Mayo 2020, Covid-19".

¡Por Dios! Don Francisco... Paco, que tú eres mi Paco, ¿pero qué ha pasado? que no, que no te puedes marchar así, que no son formas, que no he estado contigo, que no te he cogido la mano, que no nos hemos despedido, que no hemos llorado juntos al ver que uno de los dos se iba el primero.

Y hoy sin más, apareces en casa en una cajita hecho cenizas, cómo no voy a estar enfadada contigo y con el mundo mundial también, la an-

gustia se apodera de mí, no sé qué hacer ni a quién tengo que avisar; no encuentro la lista de teléfonos por ninguna parte, no puedo parar de llorar; la cabeza parece que me va a estallar; no aguanto más, me voy a la cama y mañana ya pienso que hacer; te dejo aquí en la repisa del mueble, entre la fotografía de tu hermana y "El amor en tiempos del cólera", tu libro favorito.

Me levanto prontísimo, como era de esperar; hoy tampoco he pegado ojo, llevo demasiadas noches sin dormir; pero mira, después de mucho, mucho pensar; creo que lo tengo claro.

Hay mañanas Paco, que nacen de noches bien distintas, las anteriores desde que te fuiste y la de hoy que has vuelto, han sido largas, oscuras y no han aportado la suficiente resignación a mi corazón, ni creo que tampoco lo hagan las siguientes, no



puedo imaginar siquiera, como va a ser la vida sin ti, cuarenta y dos años viviendo juntos, son muchos como para que ahora, tenga que vivir en el centro del frío que me produce tu ausencia.

Mira, que ya lo he decidido, meto unas cuantas cosas en la bolsa y nos vamos de viaje los dos, que yo no hago como tú.

Hemos tenido suerte, nadie nos ha parado en todo el trayecto, para preguntarnos que a dónde vamos, con esto del confinamiento se ponen muy tiquis-miquis y estamos ahora como para dar explicaciones y pagar una multa de 600 euros.

Por fin, hemos llegado, ya estamos en tu pueblecito preferido del norte, mira Paco que bonito y tranquilo está el mar:

¡Qué felices fuimos aquel verano del ochenta y seis!, aunque tú no eres muy de bañarte ni de la arena en la playa, te gustó tanto este pueblecito y su paisaje que sentenciaste muy solemne, que a este lugar había que volver todos los años por vacaciones, recuerdo que nos repetías que tu abuelo te contaba que hay que mirar siempre que se pueda al mar;

que es un espejo que no sabe mentir y que quien mira al mar, da su espalda a las desgracias del mundo.

Pero a pesar de esas sentencias del abuelo, nunca volvimos, que si está muy lejos, que este año nos toca cambiar el coche, que ya no puede ni subir las cuestas, que si esto, que si lo otro, todos los veranos nos quedamos sin venir; pero mira tú por dónde después de tantos años, estamos aquí los dos juntos.

Anda vamos a sentarnos en ese banco que está más apartado, todavía es muy pronto y desde allí veremos muy bien la puesta de sol.

He traído bocadillo de tortilla de patatas con calabaza como a ti te gusta, también la botella de vino, tan carísima que te empeñaste en comprar para brindar cuando se casara el chico, pero yo te digo una cosa Paco, el chico que, mal que te pese a ti, es igual que tu hermano, no creo que tenga ningún interés por casarse, le gusta demasiado la libertad e ir de acá para allá y ha hecho del mundo su casa, eso sí, es más bueno que el pan y tiene un gran corazón, en eso ha salido a ti.

Si, ya sé lo que estás pensando, pero

no te preocupes, que ahora le dejo una nota de voz en el WhatsApp, que yo me he adaptado a lo moderno, no como tú que te has empeñado en quedarte en la plumilla y la tinta china, le diré la necesidad imperiosa de hacer juntos este último viaje.

No dará crédito al mensaje, se enfadará conmigo, llorará nuestra ausencia y le dolerá mucho, muchísimo pero con el paso del tiempo, que termina por curar casi todas las heridas, comprenderá y aceptará mi decisión.

Hablando, hablando se ha hecho de noche, vamos Paco, ahora que no nos ve nadie, ya sé que no te gusta mojarte y menos en mayo que el agua todavía está fría, pero al menos tu, vas en una cajita.

Tenemos que adentrarnos lentamente en el mar con decisión y mirar fijamente al cielo, está cuajado de estrellas que brillan para nosotros y nos llaman con fuerza, tan sólo nos quedan ya unos pocos metros para volver a vernos mas allá del Arcoíris y recuperar; por fin, ese beso pendiente de despedida que aquella tarde no nos dimos, se quedó colgado en el aire.

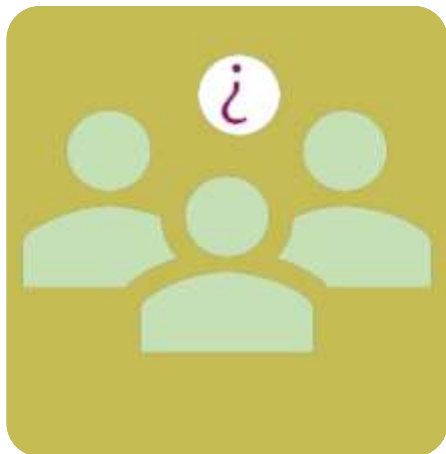


Fray Luis Urbano, 40 - 50002 ZARAGOZA  
**T.** 976 42 46 91 **M.** 659 19 37 33  
 ✉ [graficascesar@gmail.com](mailto:graficascesar@gmail.com)



## La participación social de las personas mayores desde el voluntariado

María José Martín  
Trabajadora Social



Vamos a introducirnos desde este Departamento de Trabajo Social en un campo muy importante que forma parte de la agenda de vida de muchas personas mayores, me estoy refiriendo concretamente a las actividades de voluntariado que muchas personas mayores practican contribuyendo con su granito de arena a mejorar el mundo en que vivimos. Ya lo decía Teresa de Calcuta en una frase similar:

***“A veces sentimos que lo que hacemos es tan sólo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota.”***

El voluntariado constituye una serie de actuaciones donde todas las personas, pueden sentirse útiles, aunque sea con pequeños actos,

dando a su participación una dimensión social muy importante.

Muchas de las personas que lean estas líneas ya estarán participando activamente en alguno de los diferentes sectores donde se puede realizar esta tarea “especial” que no trabajo, y tendrán alguna experiencia previa, pero otras seguramente, puede ser que se lo estén planteando, o no se lo hayan planteado nunca, pero, sea cual fuere la situación, nunca estará de más tener una información básica de una actividad tan necesaria y enriquecedora.

Importante es conocer que en España y en Aragón ya está regulada por ley esta actividad lo que supone un importante avance al recoger y ordenar las funciones y actividades que comprenden la práctica del voluntariado, los derechos y obligaciones de las personas que lo ejercen, así como que para determinados programas de voluntariado, se exige que los voluntarios no hayan sido condenados por sentencia firme por delitos contra la libertad e indemnidad sexual, trata y explotación de menores y, en otros casos, que no puedan tener la condición de voluntarios aquellas per-

sonas que hayan cometido delitos especialmente graves.

Las personas que deseen realizar voluntariado debieran de reflexionar y analizar estos pasos:

- 1. Los motivos**, es decir, por qué quiero hacer voluntariado,
- 2. Conocer el entorno donde se vive**, es importante a la hora de conocer las necesidades que existen.
- 3. Si puedo hacer algo**, ver que habilidades se tienen, en que se es bueno.
- 4. Formarse es importante para mejorar la labor**. A veces la práctica del voluntariado requiere habilidades y/ o conocimientos específicos.
- 5. Tomar contacto con Asociaciones u organizaciones existentes**.

**La oferta donde practicar voluntariado** es tan amplia y variada como las necesidades existentes en la sociedad. Muchas son las asociaciones y organizaciones que necesitan voluntarios/as, tan solo hay que informarse y ver cuál es la más idónea eligiendo aquellas que vayan en consonancia con los intereses y habilidades personales.

**Los tipos de voluntariado** que se pueden practicar abarcan actuaciones hasta 10 ámbitos diferentes, y están recogidos en la propia Ley del Voluntariado Estatal:

PROTECCIÓN CIVIL

EDUCATIVO

DEPORTIVO

SOCIAL

COMUNITARIO

CULTURAL

OCIO Y TIEMPO LIBRE

AMBIENTAL

INTERNACIONAL

SOCIOSANITARIO

Referencia Normativa:

Ley 45/2015, de 14 de octubre, de Voluntariado // Ley 6/2018, de 28 de junio, del Voluntariado de Aragón.





**María Dubón**  
Escritora, Poeta, Bloguera  
Secretaria de la Asociación Aragonesa de Escritores

## VEJEZ

*Del poemario La muerte es el principio*

*Buscamos incesantes asomarnos al espejo,  
ver reflejado en él nuestro propio rostro.  
Tardamos demasiado en averiguar quién somos  
porque perdemos el tiempo pretendiendo ser.  
Olvidamos que el presente es el  
único día en la tierra,  
de eso saben mucho los niños.  
Envejecer es eso,  
detenerse en el ahora  
y aceptar que es imposible cambiar nada,  
descubrir que aún podemos decir quiénes somos.*

## DOS MIRADAS

**María Pilar Clavería**  
Escritora



*La niña de cinco meses  
la madre, más de treinta,  
se miran embobadas;  
sólo las dos existen  
cómplices y enamoradas.*

*Sus ojos expresan sentimientos  
que roza ya lo divino  
pues tanto amor y ternura  
están bajando del Cielo  
abandonando lo humano.*

*La madre ríe y habla  
la niña sólo sonríe  
pero en sus ojos expresa  
todo el amor que anida  
su menuda figura encandilada.*

*Su madre a veces le canta:*

*“Tres hojitas madre  
tiene el arbolé  
la una en la rama  
las dos en el pie  
Inés, Inés, Inesita, Inés...”*

*Miradas llenas de amor,  
de dulzura, de ternura.  
El cariño de una madre  
no se puede describir,  
ni tampoco entender.*

*La madre le habla y sonríe  
la niña asiente y ríe,  
que no pregunte la gente  
a dónde se ha ido el Amor  
que dicen que ya no existe.*

*Y yo les diré que sí,  
que está en los corazones  
de las madres con sus hijos  
cuando los tienen abrazados  
y aprietan contra su pecho.*

*La madre le sigue cantando:*

*“Arbolito verde  
secó la rama  
debajo del puente  
retumba el agua.  
Inés, Inés, Inesita, Inés.”*

*Y es que la niña se llama Inés...*



# Crisis

Cruzó la calle por donde no debía y a punto estuvo de ser atropellada por una furgoneta de reparto. Tiró con sus pocas fuerzas del carro de la compra que arrastraba y, cuando pisó acera segura, respiró todo lo profundamente que podían soportar sus castigados pulmones. Más que el susto, originado al encontrarse de pronto frente al vehículo, le afectaron los insultos que le había proferido el joven conductor. El grito de ¡vieja estúpida! le produjo un desasosiego tan grande y una impotencia tan atroz que a punto estuvo de echarse a llorar de rabia.

A pesar de su edad no adolecía de grandes achaques físicos, pero su cuerpo sufría los estragos del tiempo y de una vida un tanto disipada. En su espalda portaba una joroba bastante prominente donde había acumulado, no solo el peso de las muchas responsabilidades de su vida, sino todas las secuelas morales de sus desgracias. Sus escuálidas y deformadas piernas parecían dos sar-

mientos de vid formando una arcada ojival. Su rostro, surcado de infinidad de arrugas, manifestaba toda la carga existencial que tenía que soportar en esos momentos.

Volvió con sus pensamientos al hecho ocurrido con la furgoneta hacía unos momentos y tembló de ira al recordarlo. “Tenía que haber sucedido hace treinta años y hubiera visto con quién trataba ese miserable”, dijo para sí. Rumiando un sinfín de improperios continuó arrastrando su pesar por las estrechas calles, sucias y malolientes, de edificios descoloridos, en busca de las cenizas de su pasado, donde, en este momento, el destino le obligaba a malvivir.

Su actual hogar era un pequeño y deteriorado tercer piso, sin ascensor y con unas escaleras insufribles, compartido con un marido enfermo, aquejado por las consecuencias de un ictus sin posibilidad de total recuperación; y por un hijo de edad madura, vago y aficionado a todo tipo de

drogas, fruto de un aledaño pasado libertino y sin control.

“No debimos sucumbir al extraño canto del dinero”, pensó. “Todo hubiera sido más fácil para nuestra familia si en vez de crecer desmesuradamente, de un día para otro, hubiéramos sido más comedidos”.

A la par que caminaba, en la mente de la mujer se iban agolpando sus recuerdos. “Todo lo dirigí yo. Soy la única culpable. Desde una pequeña empresa familiar, me encumbré a lo más alto. ¿Especulando? Sí. Saltándome la ley muchas veces, aunque siempre de la mano de personas que pertenecían a la élite del poder político, arropada por gentes sin escrúpulos. Todas ellas con un amor desmesurado por el dinero. Mi marido siempre aceptó todas mis operaciones por muy oscuras que éstas fueran. Yo era la experta y él un trabajador dócil que se enteró de algunas de las trampas cuando ya era demasiado tarde; y ¡qué caro lo pagó el pobre! Cuando



Eloy López Gurriá  
Socio de AMUEZ



## Teleasistencia

### Cuidamos de las personas



atenzia



Protección frente a emergencias



Ayuda inmediata. Aviso a familia y servicios de emergencia



Atención profesional 24 horas al día, los 365 días del año



Recordatorio de medicamentos y llamadas de seguimiento

976 255 544

Paseo Pamplona 12 - 14

www.atenzia.com



todo se torció, su cabeza no lo pudo resistir y le saltó en mil pedazos, cayendo en un gélido silencio que perdura hasta el día de hoy”.

“En nuestro pequeño negocio de antigüedades teníamos clientes ricos y bien situados. Guiados por la mano experta de uno de nuestros asiduos, entramos en el negocio de la construcción. Ayudados de informaciones privilegiadas, empezamos a ganar mucho dinero”.

“Por entonces, surgió en mi vida la cálida simpatía del concejal de urbanismo de la ciudad. Enseguida conectamos y tuvimos una estrecha relación cargada de confianzas, que dieron pie a una colaboración fructífera: el concejal informaba y nosotros hacíamos los negocios inmobiliarios.

De esta manera tan 'inocente' conseguimos que nuestras arcas rebosaran de dinero, a pesar de que lo gastábamos sin medida. Como consecuencia de este despilfarro, mi hijo dejó sus estudios y se dedicó a vivir la vida de manera licenciosa. No había ningún problema, ya que el dinero daba para todo y el porvenir estaba resuelto. No era necesario ser un académico para aprender nuestro oficio, solo se precisaba dinero y buenas amistades”.

“Para poner a buen recaudo nuestros beneficios, empezamos a realizar viajes de placer a países caribeños como simples e inocentes turistas, pero entre nuestros equipajes se escondían fajos de billetes de quinientos euros, camuflados entre un sinfín de objetos de uso común. Nadie sospechó nada, y los viajes fueron distanciándose con la frecuencia justa para que no se pudiera recelar de nuestros verdaderos propósitos. En varios países disponíamos de sociedades, a cuyo frente pusimos a un hombre de confianza (en realidad un testaferro). Estas compañías tenían total libertad para depositar nuestro dinero en el banco que más conviniera”.

“Nuestra codicia fue tan desafortada, que venció a nuestra prudente reser-



va y empezamos a comportarnos de manera inconsciente. Cambiamos nuestra cómoda vivienda por un grandioso chalé en una urbanización de lujo. Llegamos a tener impresionantes casas en la playa y en la montaña. Organizamos fiestas, a la vista de todos, ya sin ninguna aprensión, a las cuales asistían personalidades de la política, bajo cuya protección se podía seguir especulando y haciendo caja. Para nosotros el negocio era redondo”.

“Todo funcionaba bien. La inversión inmobiliaria seguía por buen camino. Nunca pensamos que de la noche a la mañana fuera a derrumbarse todo con semejante estrépito. Nuestro primer tropiezo fue ocasionado por un cambio inesperado de gobierno en el Ayuntamiento. Los concejales amigos tuvieron que retirarse a sus cuarteles de invierno y dar paso a otros nuevos que, aunque de ideología distinta, esperábamos un comportamiento similar al de los antiguos regidores. Para nuestra desgracia su obser-

quiosa amistad fue concedida a personas ajenas a nosotros. Y no solo eso, se empezó a sospechar de nuestros pasados negocios. Se nos investigó y, después de largas querrelas e interminables enjuiciamientos, me condenaron (solo a mí, ya que aparecía como titular de las empresas) por fraude fiscal, aprovecharme de informaciones privilegiadas y pago de comisiones: ¿A quién se pagaron? No se indagó. De tal manera, que los políticos amigos y testaferros se fueron de rositas. Dos años de cárcel fue la condena que pagué a la sociedad por ser demasiado confiada. La cancelación de la deuda tributaria más las multas correspondientes, acabaron con gran parte de nuestros bienes y la quiebra de nuestras empresas”.

“Nuestra ruina total sobrevino cuando nuestros dineros del exterior, que habían quedado indemnes de nuestro proceso de purga, depositados en bancos caribeños, desaparecieron, debido a la falta de control sobre ellos, durante el tiempo de zozobra carcelaria. Los testaferros nos despojaron de todo nuestro capital”.

“En poco tiempo, las desgracias se cebaron con nosotros. Mi marido no pudo resistir tanto infortunio y sufrió un ictus severo del que no se ha recuperado. Yo, después de muchos años a punto de perder la cordura, he tenido que sobreponerme para poder cuidar de mi hundida familia y seguir adelante. De mi hijo, mejor no digo nada, ya que es un ser inútil del que debo cuidarme para que no robe la pequeña pensión que aún tenemos y se la gaste en cualquier tipo de droga. No pernoctamos en la calle gracias a la idea romántica de no deshacernos del primer piso donde vivimos nuestros amores jóvenes”. No fuimos precavidos. ¡Todo era tan maravilloso y fácil! Ahora malvivimos en un piso ruinoso, en la zona más degradada de la ciudad, acorde con nuestra sordida vida, escuchando la soledad sonora de nuestro lamento”.



con la ley en la mano

## En las puertas de la jubilación: algunos cambios normativos y sentencias que no todo el mundo conoce

Santiago Palazón Valentín  
Abogado  
Interventor de Admón. Local



**Los tribunales reconocen el Servicio Social Femenino como tiempo a tener en cuenta en la vida laboral de las mujeres de cara a la jubilación anticipada**

**Una reciente sentencia obliga también a reconocer los años trabajados por profesores de religión que ejercieron con anterioridad a 1998 contratados por el Ministerio de Educación, aunque los centros no pagasen su cotización**

Cuando se acerca la jubilación y llega el momento de hacer cálculos para saber cuándo poder retirarse del mundo laboral y cuánto dinero corresponde de pensión, pueden surgir conflictos con la Administración. Cada vez son más las personas que inician reclamaciones contencioso-administrativas para hacer valer sus derechos. Los últimos cambios han venido de la mano de sentencias muy favorables a los intereses de la ciudadanía, como el reconocimiento el año pasado del Servicio Social Femenino que se realizaba durante el franquismo y la transición como tiempo de trabajo computable a efectos de vida laboral o como el reconocimiento de los años trabajados por profesores que no fueron dados de alta en la Seguridad Social por sus centros escolares con anterioridad a 1998.

Efectivamente, se pretende una reforma legal por la cual todas aquellas mujeres próximas a jubilarse y que realizaron el Servicio Social Femenino puedan tenerlo en cuenta para su jubilación. Pocas personas saben que este servicio de colaboración en hospitales y escuelas, que fue obligatorio en España para las mujeres desde 1937 hasta 1978, ha sido reconocido para computar en los cálculos de la jubilación. Fue el pasado año, en plena pan-

demia, cuando el Tribunal Supremo reconoció el derecho de las mujeres al cómputo de la realización del servicio social femenino a efectos de acreditar el periodo mínimo cotizado para acceder a la jubilación. Entendía el alto tribunal que al obligar a los ciudadanos a prestar un "deber nacional" se interrumpían sus carreras de cotización.

A partir de esta sentencia, fueron muchas las voces públicas que se alzaron para reclamar al Ministerio de Hacienda que equiparara el cómputo de este servicio social femenino con el militar, entre ellas la del Defensor del Pueblo. Y se consiguió. La primera parte de la reforma de las pensiones que el Gobierno ha pactado con los agentes sociales y cuyo proyecto de ley ha echado a andar contempla la equiparación entre el servicio femenino y la "mili" u "objección de conciencia". De hecho, la norma reguladora establece que, para acceder a la jubilación, podrá computar el periodo de prestación del servicio social femenino obligatorio con el límite máximo de un año y siempre con el objetivo de alcanzar los 33 años cotizados (para el cese forzoso) o 35 (para el voluntario).

Las mujeres que se verán afectadas por esta medida serán las que realizaron estas labores de trabajo para la comunidad desde 1972, es decir, las que se jubilarán este año y en los cinco siguientes. Si su cónyuge o algún familiar o conocido tiene previsto jubilarse y realizó el servicio obligatorio femenino, lo primero que debe conseguir es el certificado acreditativo. Y es aquí donde comienza el peregrinaje jurídico-administrativo que normalmente disuade al ciudadano de emprender este tipo de acciones destinadas a reclamar sus derechos. La norma esta-



Asesoramiento jurídico para socios de  
**COAPEMA.**

Nos avalan más de 37 años de experiencia  
al servicio de los ciudadanos.

Palazón  
Abogados

**Palazón Abogados**

Gran Vía 3, Principal Derecha  
50.006 Zaragoza  
976 21 97 95  
bufete@palazonabogados.es





blece que toda persona interesada en obtener la mencionada certificación de haber cumplido el Servicio Social tiene que dirigir una solicitud por escrito acompañada de una copia de su DNI y de cualquier otra documentación justificativa ante la Subdirección General de Asuntos Generales y Coordinación de la Subsecretaría del Ministerio de Política Territorial y Función Pública. Y a partir de ahí iniciar la reclamación ante la Seguridad Social ante la que tramitar la solicitud de jubilación anticipada.

El hecho de que esta noticia haya pasado desapercibida entre la ciudadanía responde no sólo al efecto analgésico que ha tenido la pandemia por el Covid-19 a nivel general, sino también al escaso interés de la Administración Pública por poner esta información en conocimiento de la ciudadanía afectada por este cambio normativo.

Y es que, sin duda, la fecha el cálculo de la pensión de jubilación y las reclamaciones posteriores despiertan interés entre la ciudadanía y cada vez son más las personas que deciden ponerse en manos de abogados para que reclamen a la Administración.

Recientemente, desde Palazón Abogados se ha conseguido que se reconozca a una profesora de religión los ocho años de servicio que prestó para el Ministerio de Educación y su inclusión en la vida laboral a efectos de ser tenidos en cuenta en su jubilación. La sentencia abre una nueva vía de reclamación para numerosas personas que trabajaron como profesores de religión al servicio del Ministerio con anterioridad al 15 de septiembre de 1998. Estos maestros no fueron dados de alta en la Seguridad Social, de modo que al llegar el momento de su jubilación en sus Informes de vida laboral no constan esos años dedicados a la enseñanza como cotizados, con el irremediable perjuicio que esto causa a sus pensiones de jubilación.

Esto fue lo que le sucedió a la profesora de religión a la que el Tribunal Superior de Justicia de Aragón ha dado la

razón: prestó sus servicios para la Administración como docente de religión católica desde 1987 hasta 1995, sin que por parte del centro se formalizara contrato de trabajo ni se hubiera cotizado por la trabajadora durante esos ocho años incumpliendo sus obligaciones legales. Al llegar el momento de la jubilación, esta antigua profesora hizo cálculos y decidió iniciar el procedimiento de reclamación para que se le reconocieran esos ocho años trabajados que no constaban oficialmente en su Informe de vida laboral. El primer paso fue solicitar al Ministerio de Educación y Formación Profesional la acreditación de los servicios prestados en la Administración conforme a lo establecido en la Ley 70/1978, de 26 de diciembre, de reconocimiento de servicios previos en la Administración Pública, y presentar después reclamación con la resolución de la administración

Después de un largo peregrinaje administrativo y judicial, por fin la Sala de lo contencioso-administrativo del Tribunal Superior de Justicia de Aragón ha resuelto en favor de la interesada; dictando Sentencia en virtud de la cual se acuerda reconocer su derecho a que todos los servicios prestados para el Ministerio de Educación como profesora de religión de enseñanza infantil y primaria le sean contemplados correctamente en su vida laboral, con todos los derechos inherentes a tal reconocimiento y, en especial, le sean sumados dichos periodos y servicios prestados en el cómputo total de toda su situación de alta en el sistema de la Seguridad Social y así aparezca en su vida laboral.

Con este pronunciamiento esta trabajadora ha visto materializarse una posibilidad que en un inicio se le planteaba como lejana e incierta. Como ella, muchos otros miembros del personal docente en la misma situación podrían ver resuelta su situación al amparo de los recientes pronunciamientos judiciales, que respaldan su derecho a ver reconocido el tiempo efectivo de servicios prestados a la Administración de cara a la jubilación.



## La Bohème

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

*¡Vive en directo una de las óperas más emotivas de Puccini! Una trágica y bella historia de la vida bohemia protagonizada por Verónica Tello en el papel de Mimi y Vicent Romero como Rodolfo. Ruth Terán (Musetta), Manuel Mas (Marcello), Andrea Vittorio De Campo (Colline).*

# Conciertos Excelentia

AUDITORIO DE ZARAGOZA

**VENTA DE ENTRADAS:**  
Taquillas Auditorio y cajeros Ibercaja  
[www.auditoriozaragoza.com](http://www.auditoriozaragoza.com)

FUNDACIÓN EXCELENTIA:  
[www.fundacionexcelentia.org](http://www.fundacionexcelentia.org) • [reservas@fundacionexcelentia.org](mailto:reservas@fundacionexcelentia.org)

**30  
ENE  
19:00h**













# Prevención de ictus



(La mayor parte de la información que se incluye en esta colaboración es propiedad de la Sociedad Española de Neurología)

Reconocemos como ICTUS al trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región cerebral, de forma transitoria o permanente. Es una enfermedad cerebrovascular que causa más de seis millones de fallecimientos en Europa y es la primera causa de muerte en la mujer y la segunda en hombres.

La OMS instituyó el 29 de octubre de cada año como DÍA MUNDIAL DEL ICTUS con el objetivo principal de recordar la importancia de las medidas preventivas y por ello todos los años se realizan diversos actos en los ámbitos sociales, sanitarios y científicos para contribuir a la prevención de estas enfermedades cerebrovasculares. En síntesis, mejorar su conocimiento, ofrecer consejos para su prevención y recordar continuamente la necesidad de actuar de manera urgente, cuando se presenten los primeros síntomas.

La prevención tiene como objetivo principal **reducir los factores de riesgo vascular modificable** porque, si se controlaran de forma ade-

cuada, se podrían evitar hasta un 80% de los casos de ictus y por eso se recomienda:

- Llevar una dieta rica y saludable; baja en sal y grasas.
- Realizar ejercicio moderado.
- Controlar el peso, la presión arterial, nivel de colesterol y azúcar en sangre.
- Abandonar el tabaco.
- Si se consume alcohol, hacerlo de forma moderada.
- Controlar el pulso regularmente. Si siente palpitaciones fuertes y rápidas, sin haber realizado ninguna actividad física previa, es recomendable que acuda a su médico.

**Los síntomas que debemos conocer y aprender** para poder actuar con rapidez son:

- Pérdida de fuerza repentina de la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo.
- Trastorno repentino de la sensibilidad, sensación de "acorchamiento u hormigueo" de la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo.
- Pérdida súbita de visión parcial o total en uno o ambos ojos.
- Alteración repentina del habla, dificultad para expresarse y ser entendido por quien nos escucha.
- Dolor de cabeza súbito de intensidad inhabitual y sin causa aparente.
- Sensación de vértigo, desequilibrio si se acompaña de cualquier síntoma anterior.

El tiempo juega un papel fundamental en el tratamiento de la enfermedad. **Un síntoma de ictus es una urgencia** y por ello tras la pri-

Dr. Mariano Montori  
Neurólogo



mera sospecha se debe:

- © Llamar inmediatamente al teléfono **061**. Otras Comunidades deben hacerlo al 112.
- © Y aunque los síntomas desaparezcan a los pocos minutos, es necesario acudir rápidamente a un centro hospitalario, porque puede ser un aviso de que algo más definitivo puede ocurrir en breve. Si es posible por cercanía, la Sociedad Española de Neurología aconseja poder ser atendido por neurólogos y acudir a un hospital que disponga de Unidad de Ictus.

Como ya es sobradamente conocido, las **Unidades de Ictus** son zonas del hospital, generalmente ubicadas en la planta de Neurología, dedicadas exclusivamente a la atención del ictus, que han demostrado su eficacia durante la fase aguda de la enfermedad y a lo largo de estos últimos 20 años estas unidades de ictus han conseguido reducir las tasas de mortalidad y el grado de discapacidad de los personas que han sufrido un ictus, pero ahora se está detectando un porcentaje significativo de nuevos afectados por ictus en adultos jóvenes, menores de 50 años, según ha demostrado un estudio epidemiológico, realizado en Aragón.

Este año también en la Campaña para la Prevención de Ictus-2021, organizada en nuestra Comunidad por AIDA (Asociación Ictus de Aragón) y los hospitales del Servicio Aragonés de Salud, pudimos leer en la prensa local que entre otros aspectos y reivindicaciones, se insistió en la "urgente necesidad de adoptar **más medidas para sensibilizar a la población** y evitar el aumento de casos de ictus". De lo contrario, según datos previstos para el año 2030, ese aumento será de un 34 %.

## Tres tendencias alimentarias y nutricionales imprescindibles

Roberto Benedí  
Asesor de bienestar

Las últimas tendencias nutricionales son bastante fáciles de detectar. Muchas veces llegan a nuestros oídos nuevas tendencias alimentarias y dietéticas a través de amigos, parientes o redes sociales y, al poco tiempo, hay toda una línea nueva de productos alimenticios en las tiendas. En cuanto a las tendencias alimentarias, ¿cuáles pueden favorecer de verdad nuestro bienestar y cuáles son una moda pasajera?

La Directora Internacional Sénior de Educación y Formación Capacitación en Nutrición, **Susan Bowerman**, asistió al encuentro anual de la Academia de Nutrición y Dietética en Atlanta, Georgia (EE. UU.), con el fin de conocer las últimas tendencias nutricionales para 2021. Estas son las tres tendencias principales que observó en el encuentro de este año y que no puedes perderte.

### 1.- APERITIVOS CON PROTEÍNAS

Una de las tendencias alimentarias y nutricionales más evidentes en el encuentro fueron **las proteínas**. ¡especialmente en los aperitivos! Esto significa que quizás estamos dejando atrás la idea de que los aperitivos son malos y cada vez estamos dejando más espacio en nuestro armario para **aperitivos sanos y equilibrados**.

Los aperitivos tienen mala fama porque mucha gente piensa en ellos como un “picoteo” con escasas propiedades nutricionales. A menudo se piensa que los aperitivos son malos porque se consideran algo que tomamos por puro entretenimiento y no como medio para incrementar nuestra ingesta de vitaminas, minerales o proteínas.

Un aperitivo saludable que contenga proteínas puede cumplir una serie de importantes funciones. Puede ayudarte a mantener el hambre a raya<sup>(1)</sup> entre las comidas, además de brindarte otra “oportunidad de comer” perfecta para incluir más nutrientes en el día.

### 2.- LOS PRODUCTOS SIN GLUTEN SE HAN CONSOLIDADO

Independientemente de si una persona necesita o no productos sin gluten, la tendencia de alimentos sin gluten puede ayudar a llevar una dieta más variada y con más nutrientes. Dado que **la mayor fuente de gluten en la alimentación es el trigo**, esta tendencia nos ofrece todo tipo de alternativas integrales interesantes como la quinoa, el trigo sarraceno, el mijo, el amaranto y los alimentos elaborados con estos ingredientes.

Es una gran forma de añadir varie-

dad a la dieta, ya que cada producto vegetal ofrece su propio conjunto de nutrientes y, además, se obtendrá un abanico más amplio de **vitaminas, minerales y fitonutrientes**.

Sin embargo, hay algo que merece la pena tener en cuenta: que un alimento no tenga gluten no significa necesariamente que sea bajo en calorías. Muchas personas han adoptado equivocadamente una vida sin gluten creyendo que así lograrían perder peso. Hace diez o quince años, estas personas podrían haber tenido razón, ya que había tan pocos productos sin gluten que evitarlo significaba, básicamente, evitar el trigo y todos los productos elaborados con este ingrediente. En aquel entonces, una dieta sin gluten consistía esencialmente en frutas, verduras, proteínas y pocos hidratos de carbono refinados, la seguía mucha gente.

### 3.- LAS BACTERIAS “BUENAS”

Hay un gran interés por investigar el microbioma intestinal. Por lo que es probable que cada vez se vean más productos diseñados para favorecer el desarrollo de estas **bacterias “buenas”**

Los alimentos fermentados pueden ser la manera de introducir estas bacterias buenas en el sistema digestivo<sup>(2)</sup>. La mayoría de las personas conoce los productos lácteos fermentados (como el yogur y el kéfir) como fuentes de estas bacterias.

También dijo haber probado algo nuevo: un requesón cultivado (fermentado). Y, había remolachas y zanahorias fermentadas envasadas.

<sup>(1)</sup> Njike et al (2016). *AOv Nutr*, 7(5), 866-878

<sup>(2)</sup> Ref. Dimidi E, et al. *Nutrients*. 2019 Ago 5;11(8):1806.





## Desde mi ático

Querido amigo:

¿Recuerdas que siempre quise vivir en un ático? Al fin lo conseguí. A mis cuarenta y cuatro años me he trasladado a un nuevo barrio; te sonará porque a veces veníamos de visita y acabábamos en el bar ahogando nuestras penas acompañados de un par de cervezas. Sinceramente, nunca creí que me fuera a quedar aquí de forma permanente. En fin, “cosas de la vida”, como solíamos decir.

Menudas vistas contemplo desde las alturas: los paisajes son impresionantes rodeados por pinos centenarios, olivos, cipreses y chopos blancos. La mayoría de las casas están adornadas por lindas y coloridas flores y el aire se respira puro y limpio.

Lo más curioso es la gran diversidad de vecinos que tengo: distintas nacionalidades, razas, edades, clases y profesiones; sin embargo, a pesar de aquello que nos diferencia, nos sentimos como si fuéramos uno. Quién me iba a decir que con mi carácter serio y reservado me relacionaría tan bien.

Cuando llegué, todo estaba en silencio. A los días empecé a entablar conversaciones que al principio no comprendía. Nacho, un niño de cinco añitos, juguetón y divertido fue el primero en darme la bienvenida. Con sus ojitos risueños y su cara angelical, iluminó mi alma, aunque si te soy honesto, pre-

feriría haberlo conocido en otro lugar.

Gervasia es la señora del edificio de enfrente. Nunca había conversado con una persona tan mayor; cuando me dijo su edad pensé que no estaba en su sano juicio, lo que sería de lo más normal para una anciana de ciento noventa y nueve años, con cinco hijos, diez nietos y que ya perdió la cuenta de sus bisnietos, tataranietos y choznos. El próximo cuatro de septiembre será una mujer bicentaria y lo quiere celebrar por todo lo alto. Apenas hemos tratado, pero es como si ya fuéramos íntimos; siempre me da sabios consejos y me está ayudando mucho en este proceso.

Unas manzanas más lejos vive Don Evaristo Gabarre, de etnia gitana, un patriarca muy respetado por su comunidad, con una forma de vivir intensa y diferente a la mía. En la zona más alejada de mi morada residen muchos musulmanes. También hay gente famosa, desde grandes músicos, toreros, arquitectos, hasta historiadores y médicos de renombre.

Aquí la vida es completamente distinta a como la había conocido anteriormente; no tengo la percepción del paso del tiempo, los sucesos ocurren simultáneamente, mi visión de las cosas es más clara, no hay juicios ni pensamientos. Es una sensación extraña de explicar. Aunque mi cuerpo se encuentra físicamente en este espacio, realmente puedo estar en todos sitios.

A menudo acuden nuevos residentes, algunos son acompañados por multitud de familiares y amigos mientras otros apenas cuentan con un par. Las despedidas nunca son fáciles y las emociones están a flor de piel; puedo percibir lo que piensa y siente cada ser, veo los recuerdos que tienen con la persona amada, la mezcla de sentimientos, la tristeza y el dolor por la pérdida, el enfado por el abandono y la culpa por todo aquello que se quedó en el tintero.

Querido amigo, teníamos tantos sueños pendientes por realizar: ese crucero por las Islas Griegas, saltar en paracaídas, ... “Para el año que viene” decíamos. Jamás te di un abrazo a pesar de sentirte mi hermano. Tampoco te dije lo mucho que te quería. Los buenos momentos que disfruté a tu lado fueron un maravilloso regalo. Aprovecha cada día como si fuera el último porque una vez terminado el juego, el rey y el peón vuelven a la misma caja.

La vida es una obra de teatro que no permite ensayos; por eso canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento de tu vida... antes que el telón baje y la obra termine sin aplausos. (Charles Chaplin)

Te deseo lo mejor, desde mi ático en Torrero.

María Aladrén  
Psicóloga





## Crema de aguacate con huevas de salmón



### INGREDIENTES:

#### Para 4 personas:

2 aguacates maduros, 2 tarrinas de yogur natural, 2 cucharadas soperas de queso crema, 1 cucharada soperas de zumo de limón, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharadita de sal ahumada, 1 manojo de cebollino, 10 nueces y 50 gramos de huevas de salmón.

**ELABORACIÓN:** Cortar los aguacates por la mitad, quitarles el hueso y la piel, colocar la pulpa en el vaso de la batidora junto con el yogur natural, el queso crema, el zumo de limón recién exprimido, el aceite de oliva virgen extra y la sal ahumada, batir hasta que quede una crema muy fina. Repartir la crema en 4 vasos, añadir las nueces picadas y mezclarlas con la crema, y a continuación reparte las huevas de salmón y aderezar la crema un poco de cebollino picado. Servir frío.

## Muslos de pollo en salsa de zanahoria



### INGREDIENTES:

#### Para 4 personas:

8 muslos de pollo, 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 pimienta roja, 1 tomate maduro, 1 diente de ajo, 1 vaso de brandy, 1 litro de caldo de ave, Aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta y laurel. **Para acompañamiento:** 2 patatas, 100g. de alcachofas congeladas, 16 espárragos trigueros, 24 champiñones pequeños, Aceite de oliva suave

**ELABORACIÓN:** En una cacerola honda con aceite de oliva freír los muslos, salpimentados, hasta que queden dorados, retirarlos del aceite y reservar. En la misma grasa rehogar la cebolla y los ajos picados, el pimienta troceado y el tomate pelado y troceado, cuando comiencen a pocharse todos los ingredientes, agregar las zanahorias peladas y troceadas y el caldo de ave cocinar unos 15 minutos a fuego suave, triturar todo el contenido en la batidora y echarlo colado en una olla rápida. Echar el brandy por encima de los muslos y flambearlos, en el momento que se apague la llama echarlos en la olla rápida con el jugos que hayan soltado, añadir dos hojas de laurel y cocinar unos 8 minutos. En una olla con agua y sal cocer los espárragos y las alcachofas. En una sartén con aceite de oliva freír las patatas cortadas en gajos. Enfriar la olla rápida bajo el chorro de agua fría e incorporar los champiñones, los espárragos y las alcachofas, dar un hervor de 3 minutos y servir los muslos salseados acompañados de las verduritas y las patatas fritas

## Mousse de moras



### INGREDIENTES:

#### Para 6 personas

½ Kg. de mermelada de moras, ½ Kg. de nata, 1 manzana, 150 gr de azúcar, 6 huevos y ½ vasito de agua.

**ELABORACIÓN:** En el vaso de la batidora echar la mermelada o moras naturales, el agua y la manzana pelada y troceada, batir hasta conseguir una crema homogénea y verterla en un bol; seguidamente cascar los huevos separar y reservar las claras e ir incorporando de una en una las yemas y la nata montada, removiendo con la varilla de mano hasta que quede todo bien compactado. Batir las claras a punto de nieve junto con el azúcar e incorporarlas a la crema, mezclar suavemente de forma envolvente. Una vez todo bien mezclado introducir el bol en el refrigerador hasta la hora de servir. Distribuir la mousse en copas adornarlas con moras y hojas de menta y servir.



# Jubilalia

*-La Feria para las personas mayores de 65-*



**Del 12 al 14 de mayo de 2022  
Auditorio de Zaragoza**

**Abierto el plazo de inscripción para expositores**

**[www.jubilalia.es](http://www.jubilalia.es)**



# #Balnearizate

DISFRUTA DE LOS **BALNEARIOS DE ARAGÓN**.  
LLÉNATE DE VIDA, DE ALEGRÍA, DE SALUD Y  
VITALIDAD.



[www.balneariosdearagon.com](http://www.balneariosdearagon.com)

