

Los mayores en Aragón



"Deja esta revista donde los demás puedan verla"



Jubilalia

**LA FIESTA PARA LOS
MAYORES DE 65**



**Es el momento de estar cerca de
los que más lo han necesitado en
estos meses, de regalarles el
protagonismo que se merecen**

9-11 DE JUNIO | AUDITORIO DE ZARAGOZA

www.jubilalia.es

Colaboran:



Portada:

Firma de convenio
de colaboración
Fundación Ibercaja-
Coapema-Ibercaja Banco

Redacción:

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

Coordinación:

- Elvira Benabarre
admon@coapema.es

COLABORAN:

Colaboran:

Teodoro Corchero
Noelia Carbó
Javier Sevil
Manuel Pérez
Dirección Gral. de Tráfico. ZGZ
Luciano Pérez
Carmen Checa
Raquel Girón
Paquita Morata
Carmen Sáez
María Dubón
M^a José Martín
Santiago Palazón
Dr. Mariano Montori
Raquel Abusanda
Roberto Benedí
Eloy López
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

¡¡¡SEGUIMOS ADELANTE!!!

Todo parece indicar que estamos dejando atrás la maldita pandemia que nos ha perseguido largo tiempo, y que como era el deseo de todos la revista Los Mayores en Aragón tiene continuidad.

Con este número lo primero que queremos celebrar es nuestro cumpleaños. Han transcurrido ya 32 años desde la creación del Consejo Aragonés de las Personas Mayores (llamado en su inicio CATE), desde el primer momento hemos trabajado todos los que formamos esta gran familia, todo ha sido posible gracias a vuestro esfuerzo. ¡¡GRACIAS!!

En este pasado trimestre podemos destacar la renovación del Acuerdo con Ibercaja Banco y Fundación Ibercaja que hace posible la realización del proyecto Aulas Itinerantes; por medio del mismo hemos estado ya en más de 70 localidades aragonesas dando conocimientos sobre temas informáticos para mayores. Han sido más de 10.000 personas las que han asistido a dichas jornadas de una manera presencial o telemática.

Acompañados por la Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, M^a Victoria Broto, y la directora-gerente del IASS, Noelia Carbó, hemos celebrado durante el mes de marzo nuestra Asamblea General, con una más que notable presencia. En ella dimos conocimiento a los asistentes (también por internet) de las actividades que habíamos realizado a lo largo de 2021, que fueron aprobadas por unanimidad, así como del capítulo de ingresos y gastos, que fue aprobado igualmente. Planteamos para su aprobación los proyectos a realizar en este presente año de 2022. Contamos con todos vosotros para su realización. Seguro que los llevaremos a buen fin.

Entre estos proyectos destacamos uno en el que participaremos y que será una Feria dirigida especialmente a los Mayores, se llamará JUBILALIA y tendrá lugar los días 9, 10 y 11 de Junio en el Auditorio de Zaragoza; tendréis toda la información sobre la misma, pues será algo que merezca la pena presenciar.

Saludos cordiales

Sumario

- Acuerdos y Convenios.....	4
- Plan del Mayor. Generación de cambio.....	5, 6
- Noticias Coapema.....	7
- Seminario de la Plataforma del Tercer Sector Aragón.....	8
- Eres joven y la vida es larga.....	9
- Prevención. Riesgos en el hogar.....	10
- Seguridad vial.....	11
- Economía doméstica.....	12
- Coapema digital.....	13
- Desarrollo Sostenible. Agenda 2030 y los mayores.....	14, 15
- Residencias. La vida es cambio.....	16
- Opinión. Hipocresía social.....	17
- Abandonando la Soledad. Acompañamiento. Algo al alcance de todos.....	18
- Fue capaz.....	23
- Arder rápido o apagarse lentamente.....	25
- Asociación de Tercera Edad "Marín Bosqued" Aguarón (Zaragoza).....	26, 27
- Trabajo Social. Contribuyendo al bienestar desde el voluntariado.....	28
- Libros. SIRA.....	29
- I Jornada Silver Economy.....	30
- Con la ley en la mano. Las hipotecas inversas: cuidado con la letra pequeña.....	31, 32
- Mente sana. Síndromes Post Covid19.....	33
- Accesibilidad. Hipoacusia o pérdida de audición, ¿qué conoces sobre ella?.....	34
- Nutrición. No es una dieta. Es un cambio de estilo de vida.....	35
- Antes y ahora.....	36
- Psicología. Triunfo.....	37
- Con mucho gusto.....	38

COAPEMA-IBERCAJA

En el incomparable marco del Patio de la Infanta, el pasado 18 de febrero, IBERCAJA renovó su compromiso con el Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA) para acercar a las Personas Mayores la tecnología digital y la educación financiera.

Desde que comenzamos en 2018 con el programa AULAS ITINERANTES. RUTAS RURALES y gracias a la colaboración de Ibercaja Banco y su Fundación, ya se han realizado estos talleres en asociaciones de mayores de más de 60 localidades aragonesas y miles de personas son las que han recibido la formación a través de internet, por lo que muchos mayores han mejorado su comunicación con familiares y amigos a través de un dispositivo electrónico.



Patio de La Infanta

Antes de la Guerra de la Independencia, la capital aragonesa era conocida como la Florencia española por la cantidad de palacios renacentistas que poseía. Uno de estos magníficos palacios fue el llamado de Gabriel Zaporta, un banquero judeoconverso, originario de la zona de Monzón, que se estableció en Zaragoza hacia 1535, el cual lo mandó construir en la Calle Nueva de Zaragoza, en el límite de la antigua judería, como regalo de bodas para su segunda esposa, Sabina de Santángel, de quien estaba profundamente enamorado.

Después de tener como inquilino ilustre a Ramón de Pignatelli durante algunos años, el palacio Zaporta estuvo deshabitado hasta que, en 1793, María Teresa de Vallabriga, viuda del Infante don Luis de Borbón, hermano de Carlos III, decidió regresar a su ciudad natal después de años en la corte y habitarla. La Casa se convirtió en un centro de intelectuales, artistas e ilustrados y a partir de ese momento, el palacio pasó a llamarse Casa de la Infanta y su patio, que es lo único que se conserva, Patio de la Infanta.

Una joya de la arquitectura que milagrosamente ha subsistido a lo largo de los siglos y que gracias a la entidad bancaria IBERCAJA pudo ser recuperado de sus antiguos dueños, después de su periplo parisino e instalarlo el año 1980 en su sede central de la Plaza Basilio Paraíso.

COAPEMA-ATENZIA



Con fecha 24 de marzo quedó actualizado el convenio de colaboración con Atenzia, empresa consolidada en el sector de Servicios de Telesistencia.

Con este acuerdo Atenzia contará con el apoyo de Coapema en el pilotaje de nuevos productos y servicios ofertados por el departamento de innovación de la compañía, cuyo fin de los productos sea mejorar la autonomía y la atención de las personas mayores en el futuro.

Igualmente, con este convenio queda estipulado un descuento del 10% en la cuota de alta en los servicios de telesistencia domiciliaria fija y móvil, en sus variadas modalidades, a todas aquellas personas que acrediten ser poseedores de la TarjetaPREMIUMCoapema.



El Plan del Mayor beneficiará con 49 medidas a 204.101 aragoneses y supone una inversión extra de 66,7 millones de euros

Este “eje estratégico” del Gobierno de Aragón quiere adaptar los servicios a una nueva generación, adecuándose a sus necesidades y basándose en el modelo de atención centrada en la persona

El plan contempla la construcción de dos nuevos complejos residenciales multiservicio, en Ateca y Valdefierro; la agilización de los procesos y la puesta en valor del papel social de los mayores, entre otras medidas

“El Plan del Mayor nace para adecuar los servicios sociales a las necesidades de una generación que demanda una nueva atención, para acompañarle en un recorrido que tiene diferentes etapas y para ofrecer a estas personas el papel activo y protagonista que siguen teniendo en esta etapa de su vida. Hablamos de una generación de cambio, artífice de grandes logros sociales, y queremos hacer este cambio con ellos”. Así define la consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, María Victoria Broto, el Plan del Mayor: Generación de Cambio, un eje estratégico del Gobierno de Aragón sobre el que va a pivotar hasta el final de la legislatura toda la atención que ya se presta a los mayores, así como los nuevos servicios e infraestructuras que se están poniendo en marcha, impregnados por la filosofía de atención centrada en la persona. En cifras, este plan recoge 49 actuaciones (20 ya asentadas y 29 nuevas); implica una financiación extra de 66,7 millones de aquí a 2023 (que se suma a los 189,8 que anualmente destina Ciudadanía a la atención a los mayores) y persigue llegar a 204.101 aragoneses.

María Victoria Broto destaca la importancia de centrar buena parte de la inversión y la acción del Gobierno en este colectivo por varias razones. “Nos encontramos ante una forma de hacernos mayores diferente, se plan-

tean nuevas necesidades a las que debemos ser capaces de dar respuesta; y la jubilación ya no es el final de nada, sino la continuidad de un proyecto vital que debemos apoyar desde las instituciones fomentando la prevención, los cuidados y la autonomía”. La consejera ha recordado también que la quinta parte de la población de Aragón supera los 65 años y que, según el INE, esta tasa crecerá hasta el 28,3% en 2035. También recuerda que los mayores han sido el colectivo más golpeado por la pandemia; y que esta situación ha puesto sobre la mesa la necesidad de seguir impulsando los cambios en el modelo que ya estaban previstos.

Entre las 29 nuevas medidas que contempla el plan destaca la construcción de dos complejos residenciales multiservicio abiertos a la comunidad y el entorno, en Ateca y en Valdefierro (Zaragoza); la implantación de un nuevo modelo de gestión y atención residencial (apoyado por la inversión de los fondos de resiliencia); la modificación del decreto de prestaciones de la dependencia para agilizar los procesos; o la puesta en valor del papel social de los mayores, haciéndolos partícipes de los cambios, como ya se está realizando en la red de 31 hogares del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS). “Este plan busca también –ha subrayado María Victoria Broto– proyectar la imagen y el papel que realmente tienen hoy los mayores en la sociedad: un papel activo y protagonista”.

El Plan del Mayor: Generación de Cambio se ha organizado en torno a cuatro áreas: promover el protagonismo de los mayores, su integración y participación en la sociedad; proteger a los mayores en situación de vulnerabilidad; ofrecer una atención continuada en el entorno para promover el arraigo; y flexibilizar y ajustar el sistema a las expectativas de los mayores y sus familias. “Todas las medidas van dirigidas a mejorar la calidad de vida y la atención de los mayores, a su integración y la participación, a fomentar el envejecimiento activo o a descentralizar los servicios para promover el arraigo al medio rural”, explica Noelia Carbó, directora gerente del IASS.

Nuevas infraestructuras

En concreto, como se ha señalado, las medidas que recoge el plan pasan por la construcción de dos nuevos complejos residenciales multiservicio –en Valdefierro y en Ateca– con una inversión global de 27,9 millones y la creación de 296 plazas, que serán espacios abiertos a la comunidad en la que se ubican. Se trata de proyectos innovadores que implican la construcción del complejo residencial: más centros de día, con soluciones habitacionales y servicios abiertos a la comunidad.



La transformación de las residencias, basada en el modelo de atención centrada en la persona, alcanza a los centros públicos y también a aquellos que cuentan con plazas concertadas. En concreto, en nueve residencias del IASS (Borja, Utrillas, Albarracín, Javalambre, Sagrada Familia, Ciudad de Huesca, Romareda, Hogar Doz de Tarazona y el Centro Asistencial de Calatayud), se van a crear 20 unidades de convivencia que supondrán la adaptación de 250 plazas, que recrearán ambientes hogareños y personalizados. Para esta medida hay prevista una inversión de 12,5 millones del Fondo de Recuperación y Resiliencia. Del mismo modo, se apoyará con 13 millones la transformación de los centros que tienen plazas concertadas. Las subvenciones, que ya ha sido adjudicadas, llegan a 71 entidades locales, 40 sociales y 35 mercantiles.

Las medidas del Plan del Mayor contemplan asimismo la asistencia técnica a las comarcas, para apoyar a las entidades locales en la atención y protección de los mayores fomentando la prevención y su permanencia en el entorno; así como la implementación de servicios tecnológicos integrados para la prevención que permitan identificar y alertar de forma precoz sobre situaciones de riesgo (esta medida llegará a cerca de 1.500 personas). Además, se está trabajando ya en la implantación de nuevos programas de envejecimiento activo para mejorar la calidad de vida de las personas que viven en residencias

(esta medida llegará a más de 1.800 usuarios) o en la modernización de los sistemas de comunicación y tecnologías de la información en residencias; así como en una línea de investigación para constatar con qué redes de apoyo cuentan los mayores en Aragón y dónde es necesario reforzar.

También se va a elaborar una guía de recursos organizada en función de la etapa vital para mejorar la información sobre los servicios existentes y facilitar el acceso a los mismos; se va a fomentar el uso de herramientas digitales (con dotación de aulas móviles que podrían llegar a 7.000 mayores de 55 años en todo Aragón) y se está revisando el papel de los hogares.

El plan prevé también la promoción de la nueva imagen de las personas mayores (como la campaña comunicativa del Plan del Mayor) así como la ampliación de los procesos participativos para que puedan formar parte del diseño y la planificación de los recursos. “El objetivo final –ha recordado la consejera- es transformar el concepto de atención a las personas mayores, para darles un papel protagonista, fomentar la autonomía y permanencia en el entorno el mayor tiempo posible y adecuar los servicios a esta nueva filosofía”.

Noelia Carbó

Directora Gerente IASS



Visita a los Mayores de Daroca en su Día Grande

Con motivo de la Festividad de Santo Tomas de Aquino en Daroca, tuvimos la ocasión de volver a encontrarnos con los amigos del Hogar del Jubilado “Santísimo Misterio” de Daroca, (Zaragoza). El 7 de marzo es uno de los días grandes de la localidad, donde se procesiona al santo y se reciben a algunos de los visitantes de las localidades de Luchente y Carboneras. La festividad recuerda la fecha en la que llegó a Daroca el milagro eucarístico de Los Corporales, en el año 1239. Coapema no podía faltar a la invitación de acompañar al Hogar y a su alcalde, con quienes tuvimos el honor de disfrutar de buenos momentos de confraternidad. Los actos de la jornada a la que asistimos consistieron en la celebración de la Misa y procesión para terminar en una amenizada comida de hermandad.



Coapema en La Sexta

Una de las sesiones formativas de Coapema Digital de su programa “Aulas Itinerantes. Rutas rurales”, fue celebrada en el salón de plenos del Ayuntamiento de Fuentes Claras, que cedió sus instalaciones a la Asociación de Pensionistas y Jubilados “Club San Marcos” de la localidad. La conferencia, “Configuración práctica de dispositivos móviles”, básicamente práctica, fue impartida ante un numeroso público de Mayores, por Álvaro Serra, profesor de Canal Senior. Asimismo, entre otros, estuvo presente el director provincial de Ibercaja en Teruel. Siendo este banco y su Fundación los patrocinadores de este Programa. La Sexta TV, estuvo presente durante todo el seminario y emitió en su día un resumen

reportaje sobre el interés de los mayores por actualizarse en las nuevas tecnologías y aplicaciones.



Visita a la Universidad San Jorge Senior

Poder disfrutar de sus magníficas instalaciones en un edificio histórico declarado Bien de Interés Arquitectónico, dotadas de alta tecnología, fue un auténtico lujo para quienes visitaron la USJ Senior en representación de Coapema. Y, a buen seguro, harán que sus alumnos mayores disfruten de un aprendizaje perfecto. Nuestro presidente, Teodoro Corchero, junto con la secretaria de Coapema, M^a Angeles Gil y Carmen Checa, vocal de la Comisión Permanente, ade-

más de alumna de esta universidad, fueron acompañados en todo momento por Lourdes Diego y Marcos Lizarbe; y tras conocer las distintas dependencias, mantuvieron una reunión para definir algunas líneas de actuación en las que trabajar juntos, como cursos de iniciación en el manejo de dispositivos, charlas de salud y nutrición, programas intergeneracionales con jóvenes.



COAPEMA saca a la luz su “DIARIO DE UNA PANDEMIA”

“Abandonando la Soledad”

Durante la época de confinamiento por la Covid-19, y con la finalidad de compartir un poco de ilusión y esperanza en momentos en los que la soledad acechaba nuestras vidas, surgió la idea de contactar cada mañana con las personas que componen la gran familia de Coapema, enviando un “buenos días” acompañado de un mensaje esperanzador.

El libro recopila más de 190 diarios que hemos querido divulgar a otras personas que no tuvieron la opción de disfrutarlos y de conocer la labor que Coapema realizó en pos de erradicar la soledad de nuestros Mayores en los momentos más acuciantes de la pandemia.

Próxima presentación: 12 de mayo de 2022 a las 11:30h. En el LAAAB del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (Plaza del Pilar, 3 - Zaragoza)

Seminario de la Plataforma del Tercer Sector Aragón (PTS Aragón)

El pasado 31 de marzo tuvo lugar el Seminario de la Plataforma del Tercer Sector (PTS Aragón), donde COAPEMA estuvo representado, como miembro de dicha plataforma, por el vicepresidente Jose Luís Gil, la secretaria M^a Angeles Gil y el vocal de la Comisión Permanente, Jesús Artal.

La Plataforma del Tercer Sector Social se constituyó en enero de 2012, con la función de defender, mediante una única voz, los derechos e intereses sociales, especialmente de las personas con discapacidad, en situación de pobreza o exclusión social, así como los derechos de la ciudadanía comprometida con la acción del voluntariado. En la Plataforma están representados la ONCE, CARITAS Aragón, Cruz Roja, CERMI, Red de Inclusión Social, Coordinadora Aragonesa de Voluntariado, Plataforma de Voluntariado, FAS, COAPEMA y CEPES.

El objetivo más importante de este Seminario fue el de reforzar la presencia del tejido asociativo de Aragón, con un tema tan importante como la sostenibilidad del tercer sector. La situación económica y la búsqueda de formas estables de financiación, la necesidad de estar representados en los foros de participación y de diálogo, la transparencia y, el poder establecer estrategias de colaboración entre todas las entidades junto con la Administración y la ciudadanía para seguir avanzando, fueron las principales líneas expuestas por los ponentes participantes: Luis Gonzaga, por



CERMI ARAGON; Daniel Gimeno, por la Red Aragonesa de Inclusión; Marisa Esteve, por CEPES Aragón y Francisco Galán, presidente de la PTS Aragón.

Desde la perspectiva de la realidad social de cada una de las Entidades se analizaron las graves dificultades económicas, agravadas por la pandemia y ahora mucho más con la nueva guerra en Europa, los recortes, los desfases en los precios de las



plazas concertadas, la subida del SMI y del IPC. La necesidad de introducir un plan de choque que ayude a las entidades, cambiar los modelos de atención, más dotación presupuestaria con medidas que garanticen la sostenibilidad del sector, se-

guir dando una calidad de atención a las personas vulnerables, objeto del colectivo, actuaciones urgentes de mejora, dirigidas no sólo a la Consejería sino al Gobierno de Aragón para cambiar conceptos e ir hacia la transversalidad y el trabajo en equipo, con actuaciones integrales para una mayor calidad y optimización de los recursos existentes.

En el Seminario se contó también con la presencia de M^a Victoria Broto Cosculluela, Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, que escuchó las preocupaciones y propuestas de los miembros de PTS Aragón, reconociendo su importancia en nuestra Comunidad Autónoma, por su perspectiva global, su capacidad de diálogo en conjunto, por su compromiso con los servicios sociales y los colectivos a los que representan, resal-

tando también el trabajo y la suerte de contar en su departamento con un equipo de trabajo comprometido con un proyecto en el que está implicado intensamente, a pesar de las dificultades, donde se ha trabajado como nunca con la Consejería de Sanidad. Incidiendo en que la sostenibilidad lleva implícito la capacidad de establecer mejoras entre todos; dar visibilidad, colaborar e implicarse todas

las entidades del tercer sector, entidades sociales y administraciones para enfrentarse a las dificultades y poner en valor las fortalezas, preparando un nuevo modelo de atención que la sociedad venidera va a demandar.



Javier Sevil
Economista nº colegiado 3578

Sixty Senior

“Eres joven, la vida es larga y hay tiempo que malgastar hoy. Y un día te das cuenta de que han pasado diez años, que nadie te dijo cuándo empezar a correr porque te perdiste el pistoletazo de salida”.

Estas palabras las cantaba Pink Floyd en su canción “Time” de 1973 y nos hacen darnos cuenta de que la vida no te avisa de cuándo hay que apretar el acelerador... o cuándo hay que dejar de pisarlo.

Has cumplido 65 años y tienes más ganas de vivir que nunca. Tienes aún tiempo por delante y quieres realizar todo aquello que un ajetreado y a veces azaroso currir en la vida no te ha dejado hacer. Has acumulado un patrimonio y tienes ganas –o, por qué no decirlo, necesidad- de sacarle partido.

Bien sea porque necesitas más atención, más inversión en salud, más emociones o más cuidados, existen distintas alternativas para rentabilizar tu patrimonio y conseguir esos ingresos adicionales que requieres en esta nueva fase de tu vida.

Tienes tu vivienda o viviendas en propiedad, con o sin deudas y necesitas liquidez. Puedes deshacerte de ellas o mantenerlas. Puedes vender la nuda propiedad manteniendo el usufructo; puedes obtener unas rentas vitalicias por tu casa; puedes alquilar parte de ella; puedes cotizar una hipoteca inversa... Las posibilidades son variadas y personalizadas. Sea cual sea tu planteamiento futuro, existe una alternativa con la que hacerlo realidad.

Desde hace algunos años son cada vez más las personas que recurren a distintas fórmulas para obtener in-

gresos del patrimonio, grande o pequeño, que hayan podido construir a lo largo de su vida. Factores como el aumento de la esperanza de vida o la disminución de ingresos cuando se pasa el umbral de la jubilación, junto con el deseo de las personas mayores de aumentar su calidad de vida o bien la necesidad de mayores ingresos para hacer frente a un deterioro en la salud hacen muy atractiva la elección de profesionales que asesoren adecuadamente en este proceso.

Todavía no son muchos los despachos de economistas o agencias especializados en este tipo de transacciones, que requieren de un alto grado de conocimiento y técnicas precisas para conjugar los intereses de propietario y comprador/inversor; pero las hay. Y también, por supuesto, en Aragón.

Y si piensas que no necesitas esa liquidez extra, también te pueden ayudar en la planificación de tu herencia. Porque hay muchos matices a tener en cuenta cuando transmites todo ese fruto de tu trabajo a las nuevas generaciones.

A fin de cuentas, certezas e incertidumbres son elecciones personales que tienes en tu mano poder maximizar o minimizar. Y es importante conocer las herramientas para que la incertidumbre sea solo una elección, no una imposición del destino.

Sea como sea, recuerda que aún tienes tiempo para que no te ocurra como en la canción de Pink Floyd y te quedes con “planes que o bien quedan en nada... o garabateados en una cuartilla”.

**GARANTIZA TU FUTURO,
RENTABILIZA TU ESFUERZO**

SIXTY SENIOR

QUÉ OFRECEMOS:

- Venta de la nuda propiedad.
- Hipoteca inversa.
- Venta del pleno dominio con alquiler garantizado.
- Asesoramiento financiero de planificación para la herencia.

C/ Mártires, 2 (Plaza España), Zaragoza | Tel. 876 500 543 | www.sixtysenior.com

Riesgos en el hogar y su prevención

Manuel Pérez Luna
Enfermero Técnico PRL

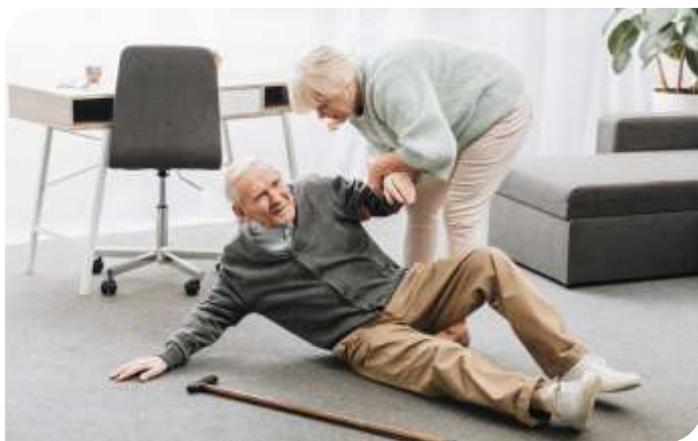


El refranero español, muy rico por cierto, menciona entre otros que "más vale prevenir que curar" y de eso se trata cuando hablamos de prevenir los riesgos a los que de manera permanente estamos expuestos. Me atrevo a decir que hasta en la cama podemos sufrir algún percance, incluso grave, por ejemplo si se nos ocurre fumar acostados. Nos podemos quedar dormidos y provocar un incendio el cigarrillo encendido que se nos cae encima de la cama. El riesgo es fumar en la cama y la prevención es no hacerlo.

Pongo un ejemplo extremo, más frecuente de lo que parece, para poner de manifiesto que existe múltiples riesgos en el hogar y fuera de él, que podemos controlar de manera sencilla. En el caso que nos ocupa la acción preventiva pasa por no fumar en la cama. Otra cosa sería el riesgo que conlleva fumar para la salud, que no es motivo de este artículo.

El diccionario define prevenir como "tomar medidas o precauciones por adelantado para evitar un riesgo, daño o peligro". Una parte importante de nuestra vida transcurre dentro del hogar o residencia. Vamos a ver una serie de riesgos que se producen en el domicilio. Los accidentes domésticos son la tercera causa de visita a los servicios de urgencia hospitalarios por parte de la población de más edad. Además de las consecuencias físicas, los accidentes en casa tienen consecuencias psicológicas importantes: miedo, ansiedad, etc. En algunas ocasiones, aunque hagamos todo lo posible por evitarlos, los accidentes se producen, de ahí la importancia de saber cómo actuar y hacerlo de forma rápida y serena para que las consecuencias sean mínimas.

A continuación vemos los riesgos más frecuentes, que no exhaustivos, que pueden producirse en el hogar y las medidas preventivas para evitarlos o minimizarlos.



CAIDAS

- Tener a disposición fácil los útiles de uso diario para poder alcanzarlos sin necesidad de utilizar las escaleras o de subirse en una silla.

- No usar las sillas como escalera, son solo para sentarse.
- Usar calzado cómodo y con suela de goma. Si tiene dificultad en la deambulación, usar bastón o similar.
- En el dormitorio tener interruptor a mano para evitar andar algún paso a oscuras.
- Despejar el suelo del domicilio de cables, adornos y en general cualquier objeto fuera de lugar. Es importante el orden para evitar que haya objetos fuera de sitio.
- Tener suelos antideslizantes y que no estén excesivamente pulidos o encerados
- Evitar las alfombras que no sean antideslizantes o que no estén fijadas al suelo, ya que son un objeto que generalmente generan un tropiezo con gran facilidad.
- Tener una buena iluminación, pero que no deslumbre.

EN EL CASO DE TENER ESCALERAS EN EL INTERIOR DEL DOMICILIO:

- Tener pasamanos a ambos lados.
- Poner bandas protectoras antideslizantes en los bordes de todos los escalones
- Encender siempre la luz al utilizar las escaleras.
- No transportar objetos de peso o voluminosos subiendo o bajando las escaleras.

EN EL BAÑO:

- Colocar una alfombrilla antideslizante dentro y fuera de la ducha.
- Que el plato de ducha este a nivel del suelo para evitar tropezar.
- Colocar agarraderas que faciliten entrar, ducharse y salir.
- En el caso de usar bañera, es recomendable que tengan acceso a ras del suelo que facilite su entrada en la misma.

Como vemos el riesgo de caídas al mismo nivel y a distinto nivel es el más frecuente y en muchas ocasiones de graves consecuencias.

En general es importante la identificación precoz de factores de riesgo de la propia persona y debe recordarse, como persona mayor; la necesidad de visitar regularmente a su médico de atención primaria o especialista para hacer una revisión de órganos de los sentidos (vista, oído...) y de la medicación porque un consumo irresponsable de medicamentos puede conducir a una situación de riesgo. Otro elemento importante es la corrección de los factores de riesgo del entorno, es decir, modificaciones ambientales que en parte ya hemos recomendado. Digo en parte porque hay más riesgo, de los que si dios quiere, hablaremos en próximos artículos.

Seguridad vial

El 1 de octubre de 2021, coincidiendo con el Día Internacional de las personas mayores, se inauguró la II Campaña "Mayores activos y seguros" para promover la seguridad vial de las personas mayores de forma lúdica, a través de sesiones formativas, talleres, conferencias y concursos.

La Dirección General de Tráfico ve con preocupación los datos de siniestralidad vial del año 2020 ya que, en ciudad, el 80% de las personas fallecidas fueron usuarios vulnerables (153 peatones, 21 ciclistas, 7 usuarios de vehículos de movilidad personal y 134 motoristas). En el caso de los peatones, el 65% tenía 65 años o más. Concretamente en Aragón, en el año 2021, el 100% de los peatones fallecidos en ámbito urbano fueron mayores de 65 años.

Por ello, es conveniente recordar varios consejos que, a buen seguro, van a ser de utilidad.

Como peatón:

- Camine por el lado interior de las aceras
- En el caso de caminar por un tramo de carretera, hágalo por el lado izquierdo del arcén y siempre en fila india si va acompañado.
- Preste atención a las salidas de garajes
- Si va a cruzar...
 - ✓ Cruce, sin correr, por el paso de peatones
 - ✓ Si el semáforo va a cambiar, espere
 - ✓ Espere a que los vehículos estén parados antes de cruzar
 - ✓ No cruce entre vehículos aparcados o que estén maniobrando
 - ✓ No cruce nunca por delante del tranvía o de un autobús



Foto de grupo. Previo a la charla "Mejora tu movilidad-Mejora tu seguridad" en el Centro de Mayores Rey Fernando de Zaragoza

• Tenga cuidado:

- ✓ Si habla por el móvil o con otras personas que lo hacen
- ✓ Con las bicis y patines
- ✓ Respete el carril bici
- ✓ En el caso de caminar por un tramo de carretera, hágalo por el lado izquierdo del arcén y siempre en fila india, si va acompañado.

Al utilizar el transporte público:

- ✓ Espere en la parada. Nunca demasiado cerca de la calzada, con distancia de seguridad
- ✓ Espere a que salgan los viajeros antes de entrar
- ✓ Evite aglomeraciones a la subida y bajada
- ✓ Use los asientos reservados
- ✓ Sujétese bien
- ✓ Prepárese para bajar antes de llegar a la parada
- ✓ Al bajar, no cruce por delante del bus, vaya al paso de peatones
- ✓ Cuide con los bordillos de separación de carriles o estaciones elevadas.

La entrada en vigor de los nuevos límites de velocidad en vía urbana, el pasado mes de mayo, seguro ayudará a reducir la siniestralidad en el ámbito urbano.

Dirección General de Tráfico. Zaragoza



Permitirme una vez más agradecer la oportunidad de dirigirme

a través de este medio para anunciar las actividades de SECOT en Aragón y unas reflexiones de índole humana y trascendencia económica.

Sin dar por terminada una pandemia que está suponiendo uno de los mayores desafíos colectivos planetarios, se ha desatado también una guerra en Europa de consecuencias todavía imprevisibles, pues ha tensionado el statu quo creado con mucho esfuerzo a partir de mayo de 1945 de manera global, donde se crearon acuerdos e instituciones que profundizaron históricamente, de nuevo y durante más tiempo sostenidamente en la globalización.

Hoy más que nunca, la humanidad es más consciente que los retos individuales, se suman y se consolidan, en el progreso y el desarrollo colectivo de los pueblos y de las naciones, a través del acuerdo libremente adoptado y el trabajo en común, teniendo como referente el desarrollo de los derechos humanos y su base declarativa tejida a partir de la Declaración Universal de los Derechos Humanos de 10 de diciembre de 1948 en París.

Para las personas mayores esta situación, aunque vista desde la experiencia, no deja de ser inquietante, pues nuestras mentes, debido a todo el recorrido vital y experiencia acumulada, nos indican que la humanidad, nosotros y nuestro entorno, vamos a tener que afrontar nuevos desafíos, pues se tome la decisión que se tome, una vez que el “tablero” ha empezado a mover sus piezas de forma abrupta y sin acuerdo y mucho más inquietante, haciendo de la verdad su primera víctima y a miles de seres humanos después, es muy difícil, por no decir imposible, volver a las posiciones de partida o al menos acercarse a ellas.

El espacio vital donde desarrollamos nuestras actividades, normalmente, están o pueden verse comprometidas; nuestra capacidad de resiliencia junto con la de nuestras instituciones y autoridades esta y va a ser puesta a prueba, pero nuestra experiencia, interacción e intercambio de informaciones, conocimientos y la mejor de todas la solidaridad y el apoyo mutuo, una vez más, sin duda nos ayudará a salir adelante.

Entretanto vamos introduciendo todas las informaciones en nuestras rutinas, debemos seguir con estas rutinas afrontando nuestras tareas cotidianas con la responsabilidad que caracteriza a nuestro colectivo, dia-

logando, pidiendo, reclamando, apoyando, ayudando.

El colectivo de personas jubiladas y prejubiladas, que desarrollamos nuestro voluntariado en SECOT, llevamos dos años en un proceso de transformación sin precedentes desde nuestra creación en junio de 1989.

A través de la estrategia denominada SECOT Global, damos respuesta a los principales desafíos de nuestra sociedad, tomando como referentes los ODS, porque toda nuestra sociedad está comprometida e incorporando a quienes quieran colaborar con nosotros haciendo voluntariado, procurándoles formación e información junto a seniors de todo el estado español de manera interactiva y colaborativa.

Nos importan y mucho las personas, que nadie se quede atrás, y para ello desarrollamos voluntariado aplicando el espíritu “a lo largo de toda la vida” del Memorandum de Lisboa y sus adaptaciones posteriores e



implementamos nuestras actividades desde jóvenes a adultos a través de la transmisión de la experiencia profesional, el mentoring, tutorización, asesoramiento, apoyo al emprendimiento, etc.

Para nuestros coetáneos mayores estamos intensificando la formación mediante plataformas propias de manejo de teléfonos móviles, “tables” y “PC’s”, para que quienes accedan a estos programas puedan manejarse con las aplicaciones comerciales, con especial apoyo a aquellas que dan soporte al pequeño comercio, el comercio de proximidad, de la administración electrónica e institucional, acceso a la banca y, por qué no, desarrollar plenamente su actividad a través de las redes sociales, incluso dentro de las residencias de mayores.

¡Para todo ello estamos contigo!

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

AULAS ITINERANTES

Rutas Rurales

**PROGRAMACIÓN
abril-junio 2022**

Horario de 17:00 a 18:30 h.



martes, 26 de abril

Cómo acceder a tu banco por Internet para operar con seguridad

martes, 3 de mayo

Qué son y cómo se utilizan el certificado digital y el sistema cl@ve

martes, 10 de mayo

Aprovecha el nuevo DNI electrónico 4.0

martes, 17 de mayo

Aplicaciones interesantes para tu economía doméstica

martes, 24 de mayo

Compras en grupo: aplicaciones para repartir y controlar gastos con más gente

martes, 31 de mayo

Configuración práctica de dispositivos electrónicos

martes, 7 de junio

Mejora tu comunicación con el móvil. Técnicas para conectar mejor con amigos y familiares.

martes, 14 de junio

APPS para estar mejor. Mejora tu bienestar con el móvil I

martes, 21 de junio

APPS para estar mejor. Mejora tu bienestar con el móvil II

martes, 28 de junio

Recuerdos en el móvil. Trucos para las fotos y vídeos

Accede a través de <https://coapema-aulas-itinerantes.canalsenior.es/>

Teleasistencia

Cuidamos de las personas



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



Agenda 2030 y los mayores

El desarrollo sostenible tiene como principal objetivo perpetuar al ser humano como especie, satisfaciendo sus necesidades presentes y futuras, mediante el uso responsable de los recursos naturales. La sociedad en la que vivimos debe tener la capacidad de cubrir las necesidades básicas de todas las personas sin perjudicar el medio ambiente ni el ecosistema. Para que esto sea posible, toda la sociedad en general tiene que tomar conciencia ello, con el fin de dejar a nuestros hijos y nietos un mundo que cumpla con estos objetivos.

En el 2015, se firmó la llamada Agenda 2030, que es un compromiso internacional para hacer frente todos los países de Naciones Unidas, a los retos económicos, medioambientales y sociales de la globalización. Esta Agenda 2030 establece 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), haciendo un llamamiento para no dejar a nadie atrás y garantizar que se cumplan en todos los estratos de la sociedad, sin diferencia de edades, con una mirada particularmente atenta, en los más vulnerables, incluidas allí las personas mayores.

Reconoce la importancia de un buen enfoque del envejecimiento de la persona y exige la protección y promoción de los derechos de las personas mayores. Prepararse para una población que envejece es vital para alcanzar la Agenda 2030 integrada, con un envejecimiento que trasciende los objetivos de erradicación de la pobreza, buena salud, igualdad de género, crecimiento económico y trabajo digno, reduciendo las desigualdades y consiguiendo unas ciudades sostenibles.



El envejecimiento afecta de mayor o menor medida a cada uno de los 17 objetivos, creando un compromiso de un envejecimiento activo y saludable, con aprovechamiento de experiencias y vivencias del mayor.

Las personas mayores son puntos de información intergeneracional, deben ser considerados como agentes activos de la sociedad para lograr resultados de desarrollo transformadores, inclusivos y sostenibles, siendo puente entre actuaciones pasadas y futuras, teniendo conocimiento del medioambiente pueden convertirse ellos mismos en educadores, influyendo positivamente en su entorno, facilitando y promoviendo el desarrollo sostenible, reutilizando, haciendo compras responsables, reciclando, minimi-

zando el consumo de agua, gas y electricidad, caminando y utilizando más el transporte público.

Con el crecimiento en la población mundial de las personas mayores, hay un mayor reconocimiento de la importancia del envejecimiento y de los derechos de las personas mayores, aunque no se han beneficiado de los avances del desarrollo en todos los contextos, ya que se tiende a ser ignorados por las políticas y discursos de desarrollo, dejando a un lado sus derechos y necesidades cuando las personas mayores requieren respuestas urgentes para poder enfrentar al desafío que está Agenda2030 representa.

Nosotros podemos ayudar a conseguir estos objetivos e involucrarnos





de diferentes maneras en ello.

Objetivo 1: Eliminación de la pobreza.

Para ello es imprescindible un crecimiento económico inclusivo para promover la igualdad y poder crear empleos sostenibles, para tener un mínimo vital digno.

Podemos ayudar en intentar conseguir estos objetivos involucrándonos contra la pobreza, ayudando a que todos en cualquier parte del mundo tengan lo suficiente para satisfacer sus necesidades básicas. El fin de la pobreza es primordial ya que ayuda a mejorar la malnutrición, la vivienda digna y mejorar la salud e higiene.

- Otro modo de ayudar puede ser involucrándonos en tener un consumo responsable y sostenible, comprando en comercio justo, realizar donaciones a organizaciones que luchen contra la pobreza.
- Hacer voluntariado que ayude a adquirir conocimiento y aprendizaje a personas que no pueden tener fácil acceso a ellos y que les ayuden a salir de la pobreza. La cultura y la educación son fundamentales para ello.
- Apadrinar a niños para facilitar su alimentación, sanidad y educación.
- Participar en las campañas de ban-

cos de alimentos.

- Donar ropa y alimentos a quienes viven en la calle, intentando buscar soluciones para terminar con esa situación.
- En definitiva, trabajar en la medida de lo posible involucrando al entorno de cada individuo para con pequeñas medidas cotidianas conseguir el fin deseado.



Objetivo 2: Poner fin al hambre.

Lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición, promoviendo la agricultura sostenible.

La industria alimentaria y agrícola son claves para garantizar el suministro de alimentos en el mundo, dependiendo de los recursos naturales como suelos, mares y biodiversidad; si esta se ve amenazada, la seguridad alimentaria del planeta estará en riesgo y una de sus consecuencias será la desnutrición.

Alrededor de 815 millones de personas están mal alimentadas en el mundo.

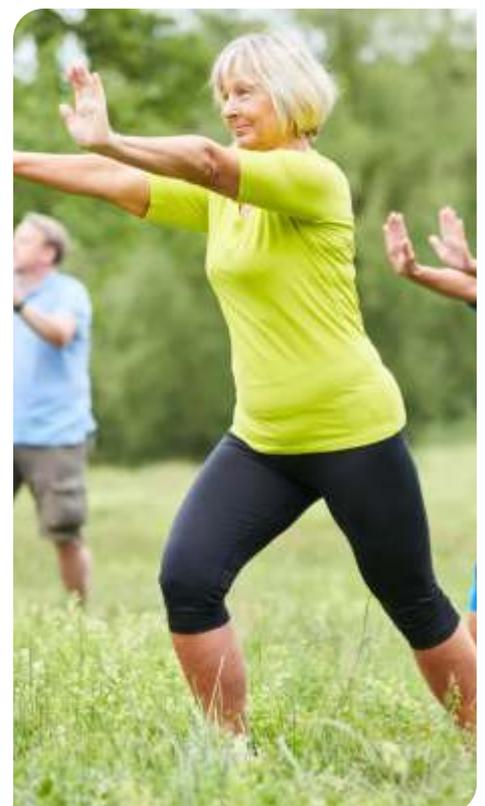
El hambre y la malnutrición hacen que las personas sean menos productivas y más propensas a sufrir enfermedades, impidiendo con esto mejorar sus condiciones de vida.

Para ayudar en esto, se pueden ha-

cer cambios en la vida cotidiana, apoyando a los agricultores para que puedan mejorar la fertilidad del suelo agrícola. Favorecer los mercados locales y tomar decisiones sostenibles sobre la alimentación y luchando contra el desperdicio de alimentos.

- Donar alimentos para causas benéficas impulsadas por las diferentes ONG que los envían donde más los necesitan.
- Colaborar con la ciencia, ya que lucha contra la desnutrición y estudia tratamientos que pueden ayudar en casos críticos.
- Cuidar el medioambiente para evitar los efectos dañinos del cambio climático que afecta en los cultivos y la ganadería, lo que produce hambre.

Está en nuestras manos tomar medidas para cuidar nuestro entorno con cambios de hábitos sencillos como reducir el consumo de los suministros que llegan a nuestro hogar (agua, gas o electricidad).



LA VIDA ES CAMBIO

¿Se adaptará bien mi madre a la residencia?

La adaptación es un proceso en el que estamos inmersos permanentemente en nuestro ciclo vital, pero, en situaciones de alta exigencia, como puede ser el ingreso en una residencia, el cambio puede generar mucho estrés. A continuación, os damos algunas pautas para facilitar el ingreso y la adaptación de vuestro familiar a la residencia.

Antes del ingreso:

Trata de que sea algo consensuado en la medida de lo posible con el familiar que va a ingresar y con el resto de los miembros de la familia. Deja fuera de los trámites burocráticos a tu familiar, pero involúcralo en el resto si sus capacidades lo permiten. Mayor control de la situación le dará mucha seguridad y confianza. Acude a ver el centro y resuelve las dudas de todos. Aporta a los profesionales del centro toda la información que creas de interés sobre tu familiar: de dónde es, cuáles son sus valores, qué le gusta hacer o que le preocupa.

Posterior al ingreso:

Mantén relación con el centro para ayudar a tu familiar y a los profesionales a ajustar los cuidados y el entorno, creando un nuevo hogar donde tu familiar continúe desarrollándose. Trata en la medida de lo posible de garantizar la participación de tu familiar, en sus actividades y relaciones anteriores, para que el ingreso en residencia no suponga una ruptura con su plan de vida anterior.

En el próximo boletín te damos herramientas para facilitar tu adaptación como cuidador a este cambio tan importante.

Adaptarse a que tu familiar esté en la residencia.

Tomar la decisión de llevar a un ser querido a una residencia puede generar sentimientos de culpa y otros efectos emocionales que hacen que, como familiar, pases por varias fases. Conocer cómo nos vamos a sentir en cada fase y saber que lo que sentimos es normal, puede ayudarnos a que sea más fácil.

• **Ambivalencia o inseguridad:** Al principio estarás muy centrado en tus emociones, pensando si es una buena decisión, y dándole vueltas continuamente. Puede que cualquier fallo poco significativo en los cuidados, confirme tu "teoría" de que no debías haberle llevado a la residencia y te hará sentir mal. Es normal que no te sientas seguro del paso que has dado, pero si



has tomado la decisión, seguro que la has meditado y piensas que es la mejor opción. Y seguramente, así lo será.

- **Asistencia muy frecuente al centro:** Pasas a centrarte en tu familiar. Repasarás constantemente sus cuidados, tratando de mejorar al máximo su bienestar. Te costará delegar y confiar en que otros proporcionen los cuidados adecuados, igual que lo has hecho tú hasta el momento. Recuerda que son profesionales que trabajan en equipo y están muy preparados, confía en ellos.
- **Adaptación:** Cuesta delegar los cuidados si los has realizado tú siempre; poco a poco, irás concediendo mayor valor a los cuidados de los profesionales confiando más en ellos y ampliando tu mirada hacia otras áreas de tu vida que también son importantes.

Apóyate en los profesionales del centro y el resto de familias. No olvides que las personas disponemos de recursos para afrontar los eventos vitales estresantes y así lo has hecho ya en muchas ocasiones en el pasado. A este cambio también lograrás adaptarte.

Raquel Girón

Psicóloga de Fundación Rey Ardid





Paquita Morata
Gerencia ARADE

Hipocresía social

Cuando me planteó COAPEMA escribir estas líneas pensé seguir hablando de esta maldita pandemia que lleva acompañándonos ya camino de los dos años. Sin embargo, luego pensé que más bien era importante para mí hablar de las consecuencias que ya se van configurando en nuestro presente y futuro.

Algún escritor ha llegado a hablar de “pandemiadas” o lo que es lo mismo, la cantidad de cosas absurdas que estamos oyendo y leyendo a cuenta de la pandemia.

Una de las que no dejan de sorprendernos es la visión edulcorada y nada realista que nos quieren vender sobre las personas mayores dependientes y la vejez. Las personas mayores a las que se dirige nuestro sector residencial no son las que aparecen en los anuncios de Campofrío o El Pozo. Parece que, a nuestra Sociedad con un marcado edadismo, las arrugas, el deterioro físico inevitable por la elevada esperanza de vida que tenemos en este país y concretamente en nuestro Aragón, no le gusta.

Queremos por supuesto personas mayores independientes, autónomas y escondemos la dependencia porque no resulta atractiva y nos deprime vernos en el espejo de nuestro futuro. Porque señores, más tarde o más temprano llegaremos a serlo y es nuestra obligación como Sociedad no actuar como los avestruces y ser conscientes del país que tenemos y hacia dónde nos dirigimos.

Ahora los políticos a cuenta de la pandemia hablan de poner a la persona mayor en el centro, pero no incrementan las pensiones ni al IPC. El presupuesto para dependencia sigue siendo totalmente insuficiente para cubrir las necesidades de una población cada vez más envejecida, y que necesita de servicios profesionales adaptados al nivel de dependencia de la persona.

Nos podrán contar que la persona mayor quiere permanecer en su hogar el mayor tiempo posible, como si por la pandemia nos estuvieran descubriendo algo nuevo; por supuesto que ahora es así y lo seguirá siendo en el futuro, y debemos ayudar a que mantenga su autonomía el mayor tiempo posible con servicios de rehabilitación a domicilio, con centros de día que ayuden a recuperar funciones perdidas, entre otros. Pero hay deterioros que no tienen vuelta atrás, nuestro cuerpo se desgasta con el paso de los años y aunque no queramos verlo es así, forma parte del ciclo de la vida, de la misma forma que la muerte forma parte también de ella, aunque sea otro tema tabú del que tampoco nos guste hablar.

La pandemia si algo ha puesto de relieve es que tenemos una sociedad muy hipócrita que no piensa en las personas mayores y en sus necesidades, la soledad es una lacra a la que nos ha llevado tanto individualismo. En nuestras ciudades, barrios, pueblos, tenemos personas con necesidades de atención que no están siendo cubiertas y que llegan a fallecer sin recibir una prestación que necesitan para poder vivir dignamente.

Por favor que no me hablen más de lo que se debería hacer con un discurso políticamente correcto, lo que necesitamos son hechos. Este es el momento, si tras todo lo sufrido no lo conseguimos, me pregunto para cuándo lograremos ese cambio de rumbo que necesitamos como país, es una cuestión educacional y para hoy ya es tarde. Estamos perdiendo en el camino la experiencia vital de los que nos precedieron y que tienen muchas cosas que aportarnos, muchas más de las que creemos en esta carrera contra reloj en la que se ha convertido esta Sociedad de la impaciencia y la prisa. Tan solo tenemos que detenernos a escucharlos.



Nos preocupamos por TI

Disponemos de más de 95 Entidades Privadas: **Residencias, Centros de Día, Ayuda a Domicilio, Teleasistencia**
En nuestra página web podrá acceder a su localización, teléfonos y características. Servicios de Calidad para Ud.

**“La unión nos hace
más fuerte y nos
ayuda a mejorar”**

ARADE

Asociación Aragonesa para la Dependencia

www.aradeasociacion.com

Herramientas para combatir la Soledad

ACOMPAÑAMIENTO. Algo al alcance de todos.

Hay una forma sencilla y fácil que NO precisa de muchas preparaciones, infraestructuras ni de trámites y papeleos que permiten que muchas personas se encuentren menos solas y más acompañadas.

Nos referimos a las personas mayores que viven en una comunidad de vecinos que, en situaciones normales, todo el mundo conoce, aun cuando solo sea de vista de cruzarse en la escalera o en el patio.

Solamente SON precisos tener unos requisitos, eso sí, imprescindibles:

1. Capacidad de observar para ver lo que hay alrededor.
2. Sensibilidad.
3. Capacidad de escucha.
4. Amabilidad.

Son cuatro, que podríamos poner muchos más, pero para empezar... son más que suficientes para poner en marcha la tarea de acompañar.

..." Al cabo del tiempo me he dado cuenta de que la vecina del 2º siempre va sola... De vez en cuando me cruzo con ella... Intercambiamos unas palabras... Lleva carga...

- ¿Le ayudo?... Le sostengo la puerta para pasar.... Ya hemos iniciado un pequeño contacto cordial...

Otro día...

- ¿Qué tal se encuentra?... Si precisa alguna cosa le doy mi teléfono...

- Vengo del médico...

- ¿Quiere que le acompañe algún día?

Ya hemos entablado una pequeña amistad.

Hace unos días que no la veo. Como sé donde vive me

acercó a su puerta... La llamo:

-Hola, ¿cómo está?... "

Interesarnos por su cumpleaños, sus aficiones, sus historias... Son pequeños gestos que TODOS podemos realizar escuchar... Al fin y al cabo, lo importante es ESCUCHAR.

Epíteto, nacido hacia el año 50 d. C., y uno de los filósofos más célebres de gran popularidad en la Grecia de esa época decía:

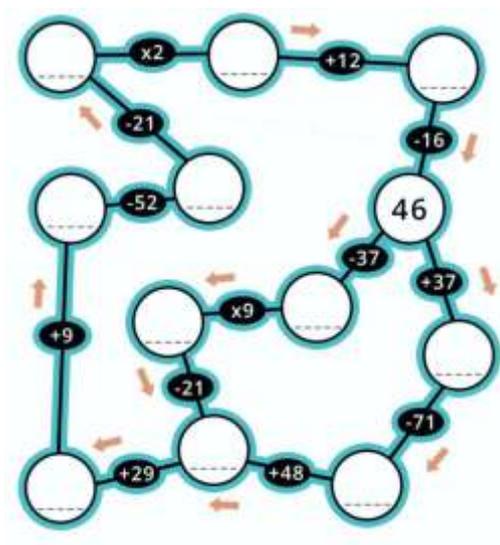
"La naturaleza nos dio dos ojos, dos orejas y una boca para que pudiéramos observar y escuchar el doble de lo que hablamos".

"No estaría nada mal que en cada comunidad se pusiera en marcha una red de amigos entre vecinos, para la detección de personas mayores en situación de soledad, todos atentos, unos de otros, a sus necesidades y en guardia ante situaciones de alarma que, en un momento dado, podrían facilitar otros mecanismos de ayuda de los servicios sociales y demás recursos de la zona"



pasatiempos

Circuito de cálculo:



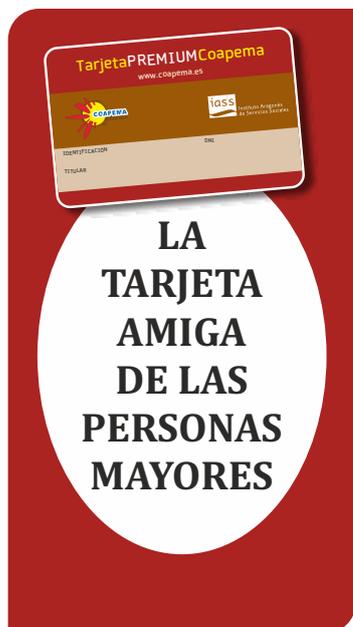
Encuentra las 7 diferencias: Circuito de cálculo:



Sudoku

4		3	1
3			2
2	4	1	

2			
	4	2	
3			2
4		3	



**EN ESPAÑA
ASISTENCIA SANITARIA
SANITAS:**

Póliza SANITAS MÁS VITAL: Precio especial: 19,71 euros para mayores de 60 años sin seguro de salud.

Condiciones especiales en: Asistencia sanitaria, Asistencia familiar, Farmacia, Servicios Adicionales, Sanitas Mayores (Servicios de asesoramiento, asistencia de sociabilidad)

Cobertura dental en más de 30 servicios incluidos y acceso a todos los centros y odontólogos de su red dental. Hasta un 21 % Dto. en el resto de tratamiento. Centros de Día SANITAS 50.-€ Dto. al mes

Contacto: M^a Jesús Simón. Tfno.:692 125 959 email: mjsimon@sanitas.es

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencias SANITAS en España

Ventajas: Dto. 100 euros/mes. (con póliza SANITAS MAS VITAL contratada)

Contacto: María Jesús Simón Tfno.: 692125959 mjsimon@sanitas.es

Residencias Grupo ORPEA en España

Ventajas: Entre 3% y 5% Dto.

**HUESCA CAPITAL
FUNDACIÓN CENTRO ASTRONÓMICO
ARAGONÉS**

Planetario de Aragón

Ventajas: 10% Dto. línea para las visitas guiadas en modalidad de adulto, infantil y reducida.

Comprar de entradas: a través de la pagina web-Clave Cupón Dto.: COAPEMA. Para validar las entradas en la taquilla, es imprescindible la identificación del titular con la TarjetaPREMIUM en vigor:

Dirección: PT Walqa, Parcela 13
22197 HUESCA
Contacto: 974 234 593 – 618 115 375
www.planetariodearagon.com

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencia Avenida Coscolluela (ARADE)

Ventajas: 5% Dto. según tarifa vigente
Dirección: Paseo de Ramón y Cajal, 36, 1º- 22001 HUESCA

Contacto: 974 229 292/649 879 001
santiago@residenciaavenida.es

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencia De Mayores – Huesca (Fundacion Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. según tarifa vigente
Dirección: Ctra. De Sangarrén. Punto kilométrico 1,310. - CP. 22004 Huesca

Contacto: 974 130043
rhuesca@reyardid.org

**HUESCA PROVINCIA
ALMUDEVAR**
Residencia JAIME DENA (Fund. Rey Ardid)
Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Dirección: Pedro Saputo, 8
22270 ALMUDEVAR
Contacto: 974 250 913

**BARBASTRO
ESTANCIAS TOURS, S.A**
Ventajas: 7% Dto. tarifas especiales mayores de 60 años en cruceros y circuitos
5% Dto. en costa peninsular, programa IMSERSO
Dirección: C/ General Ricardos ,29
22300 BARBASTRO
Contacto: 974 31 16 24
barbastro@estancias tours.com

CAMPO
Residencia Valle Del Ésera – Campo (Fund. Rey Ardid)
Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Dirección: Camino La Paul, s/n
22450 – CAMPO (Huesca)
Contacto: 974 550 520

GURREA DE GÁLLEGO
Residencia GURREA DE GÁLLEGO (Fund. Rey Ardid)
Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Dirección: Plaza Miguel de Gurrea, 7
22280 GURREA DE GALLEGO
Contacto: 974 688 28

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

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

LAS VILAS DE TURBÓN
BALNEARIO
BALNEARIO VILAS DE TURBÓN
Actividad: Balneario
Ventajas: 10% Dto. sobre tarifa oficial, no acumulable a otras ofertas existentes
Dirección: C/ Única, s/n
Contacto: 974 55 01 11-974 55 01 83
repcion@balneariovilasdelurbon.com

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

**CALZADOS
CALZADOS PASOS**
Ventajas: 10% Dto. en todos los artículos de señora y caballero. Excepto en Rebajas
Dirección: C/ Serrablo, 35
22600 SABIÑÁNIGO
Contacto: cpasos89@hotmail.com

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

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

**FOTOGRAFÍA
FOTOBARRIO**
Actividad: Fotografía, Telefonía y Enmarcación
Ventajas: 10% en enmarcación y 15% accesorios de telefónica
Dirección: C/ Serrablo, 74
22600 SABIÑÁNIGO, Huesca
Contacto: 665 666 665
guzman@fotobarrio.com

**LENCERÍA Y CORSETERÍA
LENCERÍA ANA**
Ventajas: 10% Dto. en lencería, corsetería e interior de caballero
Dirección: C/ Serrablo, 47
22600 SABIÑÁNIGO
Contacto: 609 188 397
gemmaaransanz@hotmail.com

**OPTICAS
NATURAL OPTICS UBIETO**
Actividad: Óptica y Audiología
Ventajas: 15% Dto. Monturas y cristales graduados y gafas de sol 20% Dto. en Audífonos
Dirección: C/ Serrablo, 41
22600 SABIÑÁNIGO, Huesca
Contacto: 974 482 577 -
ubieto@naturaloptics.com

**ORTOPEDIA
ORTOPEDIA INSA**
Ventajas: 5% Dto. en su compra.
Dirección: Paseo Constitución, nº 1
22600 SABIÑÁNIGO, Huesca
Contacto: 974 484 370
farmacia.ortopedia.insa@gmail.com

**PARAFARMACIA
FARMACIA INSA**
Ventajas: 5% Dto. en su compra. (Excepto en medicamentos)
Dirección: Paseo Constitución, nº 1
22600 SABIÑÁNIGO, Huesca
Contacto: 974 484 370
farmacia.ortopedia.insa@gmail.com

FARMACIA ORDESA
Ventajas: 5% Dto. en su compra, aplicable a su próxima compra. Excepto en medicamentos
Dirección: C/ Serrablo, 57
22600 SABIÑÁNIGO, Huesca
Contacto: 974 480 033
farmaordesa@hotmail.com

**RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES
Residencia Valles Altos (Fund. Rey Ardid)**
Ventajas: 8% Dto. en su compra. sobre tarifa.
Dirección: Coli Escalona, 52
22600 SABIÑÁNIGO
Contacto: 974 483 25

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

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

**FOTOGRAFÍA
FOTOGRAFÍA PAULA PÉREZ**
Ventajas: 20€ Dto. en todas las sesiones excepto en bodas/comuniones/bautizos.
Dirección: Avda. Sanz Gadea, 10
44002 TERUEL
Contacto: 625 336 272
info@fotografiapaulaperez.es

**INFORMATICA
INFOTER, S. L. (Informática y Telecomunicaciones de Teruel)**
Ventajas: 5€ Dto. en gama móvil FACITEL
Dirección: C/ Agustina de Aragón, 1- bajo
44002 – TERUEL
Contacto: 978 617 983
admin@infoter.net

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

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

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

FUNDACIÓN AMANTES DE TERUEL
TARIFA A: 7,00 euros MAUSOLEO AMANTES + IGLESIA DE SAN PEDRO + CLAUSTRO + TORRE MÚDEJAR Y ÁNDITO
TARIFA B: 6,00 euros MAUSOLEO AMANTES + IGLESIA DE SAN PEDRO + CLAUSTRO
Dirección: C/ Matías Abad, 3
44001 TERUEL
Contacto: rosa@amantesdeteruel.es

**ODONTOLOGÍA
CLINICA DENTAL MI SONRISA**
Ventajas: 10% Dto. en tratamientos dentales. No acumulable a otras promociones, ni seguros dentales.
Dirección: C/ Amantes, 11- 2º
44001 TERUEL
Contacto: 978 600 167 / 658 933 018
clinicadentaldeteruel@gmail.com
www.misonrisa.com

**RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES
RESIDENCIA DE MAYORES REY ARDID -
TERUEL**
Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Dirección: Carretera de Alcañiz, 14.
44003 Teruel
Contacto: 978 620 936
rteruel@reyardid.org

TERUEL PROVINCIA

ARIÑO

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



Obtén tu Tarjeta PREMIUM Coapema para 2022

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

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

CALAMOCHA CLINICA DENTAL

CLINICA DENTAL CALAMOCHA DR. CRISTIAN

Ventajas: 5% Dto. en tratamientos.
Dirección: Pje. Fernando el Católico, 3, 44200 Calamocha, Teruel
Contacto: 978 73 07 83

ELECTRODOMESTICOS

JAIME DEBÓN REBOLLO

Ventajas: Descuentos en función de las ofertas y regalos por la compra de algún electrodoméstico.

Dirección: C/ Justino Bernad, 14 44200 - CALAMOCHA (Teruel)
Contacto: 978 730 279 / 629 245 020

RESIDENCIA MIXTA DE LA TERCERA EDAD - CALAMOCHA (Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Dirección: Avda. Madrid nº7, 44200 Calamocha (Teruel)
Contacto: 976 74 04 74
rmcalamocha@reyardid.org

CEDRILLAS

Residencia Cedrillas (Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Dirección: Ctra. Alcalá de la Selva, 1 44147 - CEDRILLAS (Teruel)
Contacto: 978 774 289

MANZANERA

BALNEARIO DE MANZANERA EL PARAISO

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

Dirección: Ctra. Abejuela, km. 2 44420 MANZANERA (Teruel)
Contacto: 978 78 18 18
info@balneariomanzanera.com

MUNIESA

Residencia MIGUEL DE MOLINOS (ARADE)

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

ZARAGOZA CAPITAL

ACCESIBILIDAD

ADAINE. Asociación para el desarrollo y adaptación integral de los entornos

Ventajas: Valoración y estudio de las barreras arquitectónicas existentes. Bonificación de servicios recibidos, alquiler o de recompra de sistemas instalados.
Dirección: C/ Ejea de los Caballeros, 2 50007- ZARAGOZA
Contacto: 608 496 977/600 221 530
info@adaine.es - www.adaine.es

AUDÍFONOS

CENTRO AUDITIVO SAN JOSÉ

Ventajas: 10% Dto. en audífonos. 5 años de garantía, 2 años pilas gratis y revisiones, limpieza más ajustes de por vida.

Dirección: Calle Jose Maria Lacarra de Miguel, 21 50008 ZARAGOZA
Contacto: 976233852
correo@centroauditivosanjose.es
www.centroauditivosanjose.es

CENTRAL ÓPTICOS/AUDIFONOS, TAPONES BAÑO, REEDUCACION

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

AYUDA A DOMICILIO YAYOFY

Ventajas: 15% Dto. 1º servicio gratis.
Dirección: C/ Miguel Servet nº 47 50009 Zaragoza
Contacto: 623 35 97 07
yayofy@yayofy.es

ADOZ

Ventajas: 5% Dto. valoración dependencia gratuita
Dirección: C/ Joaquin costa 3, pral dcha. 50001-ZARAGOZA
Contacto: 976 36 00 95
info@ayudadomicilioenaragoza.com

ASERMAYOR

Ventajas: Primera visita gratuita. Servicio personalizado.
Dirección: Pº Maria Agustín, 25 esc. 1ª - 5B ZARAGOZA
Contacto: 636 47 08 73
asermayor@gmail.com

TU MAYOR AMIGO

Ventajas: 5% Dto.
Atención a Mayores en su entorno
Dirección: C/ Cortes de Aragón, 4 50005 ZARAGOZA
Contacto: 660504687
www.tumayoramigo.com

belen.sanchez@tumayoramigo.com

CENTROS DE DIA

AMANECE

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

ARGUALAS, S.L.

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

EL PINAR

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

FUNDACION REY ARDID

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa. De acuerdo con a cupo y disponibilidad. No acumulable a otros descuentos.
Dirección: C/ Guillén de castro 2-4 50018 ZARAGOZA
Contacto: 976740474
fundacion@reyardid.org

MAYORES SONRISAS

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

S.E.D. ESTRELLA

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

VITALIA /EXPERTOS EN MAYORES

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

EJERCICIO FISICO

HAPPY LEGS. La máquina de andar sentado

Ventajas: Precio especial COAPEMA.
Envío gratuito a Península y Baleares.
Dirección: Autoergon 2002, S.L. Pol. Empresarium, Calle Lenticso 50720 ZARAGOZA
Contacto: 976390800
www.happylegs.es - info@happylegs.es

FOTOGRAFIA

FOTO POKYS S.L.

Ventajas: 20% Dto.
Dirección: C/ Molino de Armas, 44 50014 ZARAGOZA
Contacto: 976295017 628 607 708
pokys@fotopokys.com
www.fotopokys.com

FUNERARIAS

MÉMORA Zaragoza

Ventajas: 15% Dto. en servicio Electium, (contratación anticipada del servicio para mayores de 65 años). 10% Dto. en servicio particular; (sin póliza de decesos) 5% Dto. en productos de personalización, (No cubiertos en la póliza de decesos)
Dirección: Avda. San Juan Bosco, 58 50009 ZARAGOZA
Contacto: 976 59 13 13
planificacionzaragoza@memora.es
www.memora.es

POMPAS FÚNEBRES SAN NICOLÁS, S.L.

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

HERBORISTERÍA

HERBOLARIO LA SALUD

Ventajas: Se aplicarán tarifa de precios "Socio Club" (supone entre un 5 y un 20% Dto. según productos)
Dirección: C/ San Vicente de Paúl, 6 50001 ZARAGOZA
Contacto: 976 299 176
info@herboristerialasalud.com
www.herboristerialasalud.com

KARTING LA TORRE

PISTA DE KARTING

Ventajas: 10% de Dto. en todos cronometrados de 8 minutos. Reserva anticipada y presentación Tarjeta PREMIUM Coapema
Dirección: Camino San Antonio Cartuja Ba, 20, 50013 Zaragoza
Contacto: 976 13 37 69 625 41 32 92
contacto@circuitodemozota.es
www.circuitodemozota.es

LENCERIA

ALEA LENCERIA Lencería, Corsetería, Ropa Interior

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

LIBROS

LIBRERÍA FONTIBRE-TROA

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

LIBRERÍA GENERAL, S.A.

Ventajas: 5% Dto. en compras superiores a 10.-€ (no acumulable a otras ofertas)
Dirección: Pº Independencia, 22 50004 ZARAGOZA
Contacto: 976 22 44 83
comercial@libreriageneral.es
www.libreriageneral.es

MODA

CANTONADA ATELIER

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

MUEBLES

MUEBLES AZNAR ESTILOS Y TENDENCIAS S.L.

Actividad: MUEBLES
Ventajas: Retirada gratuita mueble usado (previa visita casa cliente). Descuentos especiales en sillones RELAX y elevadores. Descuentos especiales en artículos expuestos.

Dirección: Avda. San José, 30 50008 ZARAGOZA

Contacto: mueblesaznar@hotmail.com
www.mueblesaznarzaragoza.com

MÚSICA

RESONANDO EN TI

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

OCIO Y CULTURA

PARQUE DE ATRACCIONES

Actividad: Atracciones
Ventajas: 3€ Dto. en la compra de hasta 4 pulseras, incluida la del titular.

ACUARIO DE ZARAGOZA

Actividad: Atracciones
Ventajas: 12 % Dto. por cada una de las entradas, en la compra de hasta 4 pulseras, incluida la del titular.

TEATRO DE LAS ESQUINAS

Actividad: Espectáculos
Ventajas: Inscripción gratuita como Amigo del Teatro, permite la adquisición de DOS entradas en cualquiera de los puntos de venta oficiales (taquilla y web), a "precio de Amigo" para todos los espectáculos que así lo contemplen.
Dirección: Vía Universitat, 30-32 50017 Zaragoza
amigos@teatrodelasesquinas.com
www.teatrodelasesquinas.com

FUNDACION EXCELENTIA

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

Dirección: C/ Potosí, 10-bajo A 28016 Madrid
Contacto: info@exelencia.com
www.fundacionexcelenti.org

ODONTOLOGÍA

CLINICA DENTAL AG

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

OPTICAS

CENTRAL ÓPTICOS/OPTICA- OPTOMETRIA-GAFAS DE SOL:

Ventajas: 40% Dto. en todos los productos
Dirección: C/ Felipe Sanclemente, 6, 1B 50001 Zaragoza
Contacto: 976210495
central_opticos@hotmail.es
www.centralopticos.es

OPTICA BRETÓN

40% Dto. en montura y cristales graduados con antirreflejante. ó 2 x 1 (Regalo de gafa de sol graduada).
30% Dto. Monturas o cristales graduados.
20% Dto. en resto de compras
Dirección: C/ Bretón, 34
50005 ZARAGOZA
Contacto: 876 285 419
opticabreton@gmail.com
<https://optica-breton-sa.negocio.site/>

OPTICA CRISS

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

OPTICAS M. BLASCO

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

OPTICA MIRAMAR

Ventajas: 20% Dto. en todos los artículos (excepto ofertas) y servicios de gabinete
Dirección: C/ La Concepción, 12, local
Contacto: 976 592 818
vistaliaoptica.miramar@gmail.com
www.vistalia.es

OPTICA UTEBO

Ventajas: 20% Dto. en óptica. Revisión visual y auditiva completa, incluye Retinología.
Dirección: Avda. Buenos Aires, 20
50180 ZARAGOZA

OPTICA VISIÓN

Ventajas: 30% Dto. en gafas graduadas (montura y lentes). Revisión gratuita 25% Dto. en gafas de sol (descuentos no acumulables a otras ofertas)
Dirección: C/ Santander, 30
50010 ZARAGOZA

miguelgarcia campos@hotmail.com
www.opticavisionzaragoza.com

OPTICALIA EBRO SOBRARBE

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

VISTAOPTICA ACTUR

Ventajas: Gafas progresivas desde 149.-€ .2x1 en lentes progresivas Varilux. 20% Dto. en monturas y gafas de sol
Dirección: C/ Indefonso Manuel Gil, nº 3
50018 ZARAGOZA

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

1331 OPTICAS

Ventajas: 30% Dto. lentes graduadas. 15% Dto. en gafas de sol
Direcciones: C/ San Ignacio de Loyola, 9
50008 ZARAGOZA
Contacto: 876 015 820
info@1331opticas.com
www.1331opticas.com

ORTOPEDIAS

ORTOHELP

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

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

Contacto: 976 25 40 14

FARMACIA RUIZ POZA

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

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

Dirección: C/ Coso, 125

50001 ZARAGOZA

Contacto: 976 293 747

frui@redfarma.org

PELUQUERÍA

PELUQUERÍA Y ESTETICA UNISEX

Ventajas: 10% Dto. en productos y servicios.

Dirección: C/ Vicente Berdusán, 20, local

50010 ZARAGOZA

Contacto: 876 71 40 49

taniabeltranpeluqueria@gmail.com

PODOLOGÍA

CLINICA PODOLÓGICA GALLART Y GONZALEZ

Ventajas: 30% Dto. en todos los servicios

Dirección: C/ De la Morería, 4

(Pza. Salamero) 50004 ZARAGOZA

Contacto: 976 056 057

gallart.gonzalez@gmail.com

www.zaragozapodologos.es

REFORMAS

HOGAR + VIDA (Adecuación de viviendas)

Ventajas: Atención Personalizada, valoración por Terapeuta Ocupacional

8% Dto. en todos los servicios,

Dirección: C/ Lasierra Purroy, 7

50007 ZARAGOZA

Contacto: 976 590 553

administracion@hogarmasvida.es

www.hogarmasvida.es

MARVI Cocinas, baños, armarios y reformas

Ventajas: 5% Dto. Acumulable a ofertas y promociones de la tienda. No acumulable a promociones de otros colectivos.

Dirección: C/ Santander, 1

50010 ZARAGOZA

Contacto: 976 467 920

correo@marvi.com - www.marvi.com

REPARACIÓN VEHÍCULOS

TALLERES ALBI, S.C

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

Dirección: C/ La Vía, 19

50009 ZARAGOZA

Contacto: 651 333 176

info@talleres-albi.es

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

CENTRO RESIDENCIAL SANTAS ZARAGOZA

Ventajas: Dto. 100 euros/mes.

Dirección: Avda. Cataluña, nº 1

50015 ZARAGOZA

Contacto: 976 205 680

atenciomayores@sanitas.es

RESIDENCIA CASTELLAR (ARADE)

Ventajas: 10% Dto. en tarifa.

Dirección: C/ El Castellar, 33

50007 ZARAGOZA

Contacto: 976 272 055

RESIDENCIA IBERCAJA REY ARDID JUSLIBOL-ZARAGOZA

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Camino Viejo de Alfocea, 8

50191 - ZARAGOZA

Contacto: 976 506 786

RESIDENCIA ORPEA ZARAGOZA

Ventajas: 5% Dto.

Dirección: C/ San Juan de la Cruz, 22

50006 ZARAGOZA

Contacto: 976 550 055

RESIDENCIA PARQUE DORADO (ARADE)

Ventajas: 10% Dto.
Dirección: C/ Emilia Pardo Bazán, 24-26,
50018 ZARAGOZA
Contacto: 976 743 030 / 976 106 430
agarces@parquedorado.com

RESIDENCIA PARQUE DORADO (ARADE)

Ventajas: 10% Dto.
Dirección: C/ Arzobispo Morcillo, 36
50006 ZARAGOZA
Contacto: 976 743 030 / 976250 600
agarces@parquedorado.com

RESIDENCIA PIRINEOS S.L (ARADE)

Ventajas: Servicio de orientación médica telefónica gratuita, (medicina general, Nutrición y Psicólogo)

Dirección: C/ Calle Méndez Coarasa, 23

50012 ZARAGOZA

Contacto: 976 754 132

info@residenciapirineos.es

RESIDENCIA SANTA BÁRBARA (FUNDAZ)

Ventajas: Descuento de 100 euros mensuales sobre las tarifas vigentes, con compromiso de estancia por un período mínimo de un año.

10% de descuento en el Servicio Temporal de recuperación Post-COVID, sin límite de permanencia.

Dirección: Un americano en París, 65

50019 ZARAGOZA

Contacto: 976 958 080

info@fundazintegra.com

www.fundaz.org

RESIDENCIA TORRE DEL ÁNGEL (ARADE)

Ventajas: 3% Dto. estancia fija y centro día.

Dirección: C/ Martincho, 5

50016 Zaragoza

Contacto: 976 582 193

RESIDENCIA VALLES ALTOS ZARAGOZA (FUND. REY ARDID)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: C/ Valle de Bujaruelo, 3

50015 - ZARAGOZA

Contacto: 976 207 576

RESIDENCIA DELICIAS (FUND. REY ARDID)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Vía Universitat, 38

50017 - ZARAGOZA

Contacto: 976 315 521

RESIDENCIA REY ARDID ROSALES CENTRO RESIDENCIAL (FUND. REY ARDID)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Calle Johann Sebastián Bach 2

50012, Rosales del Canal (Zaragoza)

Contacto: 976 541 782

SALUD Y BIENESTAR

CLÍNICA NASSER

Ventajas: 15% Dto. en todos los servicios médicos y de rehabilitación.

Dirección: Paseo Damas, 19, pral. Dcha.

50008-ZARAGOZA

Contacto: 976 21 69 95

marketing@clinicnasser.es

TELEFONIA

MAXIMILIANA

Teléfono para mayores con localización y mucho más.

Ventajas: 15% Dto. en la cuota mensual del teléfono (sin SIM), es decir 3 € al mes.

Dirección: C/ Plaza Sam Francisco, 12

50006 ZARAGOZA

Contacto: 681 07 13 19

jorge@maximiliana.es

www.maximiliana.es

VIAJES

ANETO

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

Dirección: Avda. Goya, 23

50006 Zaragoza

Contacto: 976380011 vaneto@aneto.es

¿PARA QUÉ LA TARJETA PREMIUM COAPEMA?

El Consejo Aragonés de Personas Mayores (COAPEMA) apoyado por el Instituto Aragonés de Servicios Sociales del Gobierno de Aragón, (IASS), ha creado y puesto a disposición de las personas mayores de sus Entidades y Asociaciones la Tarjeta PREMIUM Coapema para su uso y disfrute de las condiciones ofrecidas por las Empresas colaboradoras.

ESTANCIAS TOURS, S.A

Ventajas: 7% Dto. en cruceros y circuitos 5% Dto. en costa peninsular e IMERSO
Dirección: C/ Santander, 36 parque Roma local, 16 50010-ZARAGOZA

Contacto: 976 31 13 42

viaje@estaciastours.com

VIAJE POR ARAGON

Ventajas: 10 % Dto. en excursiones.

Dirección: C/ Santander, 36 local 3

50010-ZARAGOZA

Contacto: 876 67 96 40

info@viajarporaragon.com

ZAPATERIAS

ALMACENES DAMBO

Ventajas: 10% Dto. Excepto Rebajas

Dirección: C/ Rafael Alberti, 6

50018 ZARAGOZA

JOVEN ZAPATERIAS

Ventajas: 10% Dto.

Direcciones: C/ José Mª Lacarra, 4

Avda. de Madrid, 128

Avda. María Zambrano, 34

ZARAGOZA

ZARAGOZA PROVINCIA

ALHAMA DE ARAGÓN

HOTEL BALNEARIO ALHAMA DE ARAGÓN

Ventajas: 10% Dto. sobre las reservas de habitaciones no acumulables a otras ofertas o descuentos y en técnicas termales sobre folleto. (No aplicable a descuentos especiales IMERSO)

Dirección: C/ San Roque, 1-6

ALHAMA DE ARAGÓN (Zaragoza)

Contacto: 976 879 239

reservas@hotelbalnearioalhamadearagon.com

ALFAMÉN

Residencia Beata María Pilar Izquierdo (ARADE)

Ventajas: 5% Dto. en el recibo de facturación mensual.

Dirección: Ctra. Calatorao, 81

50461 ALFAMÉN

Contacto: 976 628 578

fdsalfamen@gmail.com

BELCHITE

Residencia de BELCHITE (Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Portal de la Villa

50130 BELCHITE

Contacto: 976 839 112

BORJA

PASTELERÍAS

Pastelería JEYMAR

Ventajas: 10% Dto.

Dirección: Pza. del Olmo, nº 3

50540 BORJA

Contacto: 976 86 74 35

pasteleriajeymar@hotmail.com

¿Cómo conseguir la Tarjeta PREMIUM Coapema?



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€

EL BURGO DE EBRO

Residencia de Mayores El Burgo de Ebro (Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8 % Dto. sobre tarifa.
Dirección: Calle la iglesia, s/n
50730 El Burgo de Ebro (Zaragoza)
Contacto: 976 104 287

CALATAYUD

PELETERIA MARIANO MINGOTES

Ventajas: 20% Dto. en temporada. No acumulable a otras promociones. 10% Dto. en transformaciones de peletería
Dirección: Pº Sixto Celorrio, 6, interior:
50300 ZARAGOZA
Contacto: 976 882 503
info@marianomingotes.es
www.marianomingotes.es

CARIÑENA

FERRETERÍA - PINTURA - DROGUERÍA

BLANCO FERRETERIA, S.L.

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

CASPE

Residencia Adolfo Suarez

(Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. en el recibo de facturación mensual.
Dirección: C/ Sástago, s/n
50700 CASPE
Contacto: 976 630 472
fdscaspe@gmail.com

ORTOPEDIAS

ORTOHELP

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

EJEA DE LOS CABALLEROS

Residencia de Mayores Villa de Ejea

Centro Residencial (Fundación Rey Ardid)
Ventajas: 8 % Dto. sobre tarifa.
Dirección: Calle Joaquín Costa, 35
50600 Ejea de los Caballeros, Zaragoza
Contacto: 976 66 35 11
direccion.rmejea@reyardid.org

ILLUECA

Residencia Comarca del Aranda-Illueca (Fundación Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. en el recibo de facturación mensual.
Dirección: C/ Fueros de Aragón s/n
50250 ILLUECA
Contacto: 976 548 118
fdsaranda@gmail.com

JARABA

HOTEL BALENARIO DE LA VIRGEN

Ventajas: 10% Dto. en servicios de alojamiento y balneario (no aplicable a otro tipo de descuento u oferta)
Dirección: Ctra. de Calmarza, s/n
50237 JARABA (Zaragoza)
Contacto: 976 848 220
dir@balneariodelavirgen.es

JARABA

HOTEL BALENARIO SICILIA

Ventajas: 10% Dto. sobre nuestras tarifas (excepto programas de termalismo social) .No acumulable a otros descuentos.
Dirección: Ctra. Calmarza, km 1
50237 JARABA (Zaragoza)
Contacto: 976 848 011
info@balneariosicilia.com
www.balneariosicilia.com

JARABA

HOTEL BALENARIO SERÓN

Ventajas: 10% Dto. sobre nuestras tarifas (excepto programas de termalismo social) .No acumulable a otros descuentos.
Dirección: C/ San Antón s/n
50237 JARABA (Zaragoza)
Contacto: 976 848 071
info@balnearioseron.com
www.balnearioseron.com

LA ALMUNIA DE DOÑA GODINA

INFORMATICA-PAPELERIA-TELEFONIA

RESTIFER SOLUCIONES

DYNOS LA ALMUNIA

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

LA MUELA

ALIMENTACIÓN

CARNICERÍA LOBEZ

Ventajas: 5% Dto. en compras.
Dirección: C/ Pza. Corazón de Jesús, 9
50196 LA MUELA
Contacto: 976 144 0 23
raullobez@hotmail.com
www.carnicerialobez.es

ASESORÍAS

GPI Asesores

Ventajas: 30 % Dto. en Renta.
Dirección: Avda. Ntra. Sra. La Sagrada, 2, local - 50196 LA MUELA
Contacto: 976 149 430
info@gpiasesores.es

DECORACIÓN

PINTURAS DAVID LAVIÑA, S.L.

Ventajas: 15% Dto. en pintura y trabajos realizados en vivienda.
Dirección: Urbanización Las Banqueras, 22
50196 LA MUELA
Contacto: 646 361 158

ENSEÑANZA

ACADEMIA AGORA

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

EQUIPACIONES-PERSONALIZACIÓN

SHERPA - Equipalia

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

FERRETERÍAS

FERRETERIA FSL

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

FONTANERÍA

FRIVALCA, S.L.

Fontanería, gas y aire acondicionado
Ventajas: Descuentos especiales en todos nuestros servicios.
Dirección: C/ Camino Viejo, s/n
50196 LA MUELA
Contacto: 976 141 583
tecnica@frivalca.es

INMOBILIARIA

GPI Asesores

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

PELUQUERÍAS

PELUQUERÍA "A MI AIRE"

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

PELUQUERÍA "REFLEJOS"

Ventajas: 10% Dto.
Dirección: Camino Las Banqueras, 47
50196 LA MUELA
Contacto: 655 998 323
pelureflejoss@gmail.com

REPARACIÓN DE VEHÍCULOS

TALLERES ALVAREZ, S.L. Reparación de Vehículos y grúas

Ventajas: 10% Dto. en baterías. Oferta especial en neumáticos y equilibrados gratis
Dirección: Avda. La Sagrada, 3
50196 LA MUELA
Contacto: 976 144 019
gruasmiguelangelalvarez@hotmail.com

TALLERES ALBI, S.C

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

MALÓN

Residencia LUZ DE MONCAYO (ARADE)

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

MOZOTA

PISTA DE KARTING

Ventajas: 10% de Dto. en todos cronometrados de 8 minutos.
Reserva anticipada
Dirección: Camino Barranco de viñas S/N
50440 MOZOTA
Contacto: 625 41 32 92
contacto@circuitodemozota.es
www.circuitodemozota.es

OSERA DE EBRO

Residencia EL VERAL, S.L (Fundación Rey Ardid)

Ventajas: 8% de Dto. sobre tarifa oficial.
Dirección: Ctra. Na. II, km. 352
50175 OSERA DE EBRO
Contacto: 876 041 645/607 013 038
administracion@elveral.com

PINSEQUE

Residencias Los Maizales I y II (ARADE)

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

REMOLINOS

Residencia REMOLINOS (ARADE)

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

SÁSTAGO

Residencia de SÁSTAGO

(Fund. Rey Ardid)
Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Dirección: Ramón y Cajal, s/n
50780 SASTAGO
Contacto: 976 172 134

TOBED

Residencia VALDEOLIVOS - TOBED

(Fund. Rey Ardid)
Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Dirección: Ctra. Mores-Mainar, s/n
50325 - Tobed (Zaragoza)
Contacto: 976 628 865

UTEBO

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

RENOVA

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

URREA DE JALÓN

RESIDENCIA LAS MIMOSAS (ARADE)

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

ZUERA

ÓPTICAS

ÓPTICA CRISS

Ventajas: 20% Dto. Gafas graduadas (montura + lentes), 5% Dto. Gafas de sol. 10% Dto. Lentillas, lupas y ayuda baja visión. Consultar selección de lentes para la promoción. Dto. no acumulable a otras ofertas.

Dirección: C/ Mayor, 44

50800 ZUERA

Contacto: 976 690 457

tienda@optiacriss.com

www.optiacriss.com



*Autora: Carmen Sáez Rodríguez
Alumna Universidad de la Experiencia. Zaragoza*

Segundo Premio

FUE CAPAZ



I CONCURSO DE RELATOS BREVES

El sol está calentando mi lustrosa calva porque he olvidado la gorra en casa. El único banco que había en la sombra lo han ocupado tres viejas que no paran de charrar y cuchichear. De vez en cuando se aproximan entre ellas con secretismo masónico, por lo que presiento que no tienen ninguna intención de levantarse. Estoy esperando a mi amigo Ramón, uno de los asiduos del parque, paseamos juntos todas las tardes desde que él enviudó y a mí me dejó mi querida esposa. Sé que llegará tarde y no me importaría si estuviese sentado en algún lugar más fresco, pero con este calor de principios de verano estoy incómodo y nervioso.

Veo pasear los perros con rabia contenida, son de todas las razas reconocidas y también los que yo llamo mil leches, esos que no sabes de dónde han salido, de pelaje ralo y basto con orejas dispares y hocico extraño ¡anda que no me costó aprender tanta variedad! Y Ramón aún insiste en que aprenda más, cuando yo siempre he odiado a los chuchos.

Elvira, mi mujer, adoraba todo tipo de

animales: perros, gatos peces, tortugas, loros, periquitos, agapornis, ninfas y hasta los más pequeños como mariposas, caracoles, lagartijas y luciérnagas. Cuando veía una mosca volar por la cocina se empeñaba en atraparla con sumo cuidado para devolverle la libertad y las arañas conseguía que se deslizasen sobre un trozo de papel para depositarlas entre las hojas de los geranios de la terraza y me explicaba que estos bichitos se comen los moquitos y así no me picarían por la noche.

Siempre fue una ecologista y más bien rarita, no sé como pudimos vivir tantos años juntos. Cuando nuestros hijos se habían marchado de casa y disfrutábamos de nuevo la vida de pareja, se empecinó en la necesidad de tener un perro y nuestras discusiones eran constantes hasta aquella lluviosa mañana de domingo que recuerdo una y otra vez con total nitidez.

Había preparado un desayuno especial, como de hotel: huevo frito con panceta, queso fresco con tomate rosa de Barbastro, unas tostadas con aceite de oliva virgen, zumo natural

de naranja recién exprimida y café con leche con unos deliciosos cruasanes mini que sabían a gloria. Yo sospeché que aquello no auguraba nada bueno y la interrogué nada más ver tal colección de inusuales viandas.

—Buenos días mi amor, ¿qué ha ocurrido esta noche? ¿Has madrugado para comprar los cruasanes y has abollado el coche? o ¿fue ayer cuando volviste del Ikea? —interrogué con un cierto tono de sorna— algo ha tenido que ocurrir para este agasajo inesperado.

—Buenos días, cariño, y no, no he abollado el coche, ni he roto aún la vajilla que nos regaló tu madre, ni siquiera he tirado la mantelería de la tía Ágata, circunstancia con la que te he amenazado en tantas ocasiones. Solo es que te quiero y de vez en cuando es bueno recordarlo. —Se acercó y depositó un cálido beso en mis labios. Aquel romanticismo inesperado no era propio de ella.

—Mira pichoncita, que nos conocemos de hace muchos años, cuenta qué es lo que ha pasado. Ya lo sé, tan-



to comprar por internet en Amazon y nos han vaciado la cuenta, dime de cuánto dinero se trata. No te preocupes, iremos a la policía y pondremos una denuncia. Contesta de una vez —le dije gritando e increpándola.

Ella se echó a llorar y entrecortadamente me dijo:

—He adoptado a un perro. No te preocupes no te va a dar ningún mal, yo me haré cargo de todo, le sacaré a pasear, asearé y llevaré al veterinario. Tu no tendrás que hacer nada, será como si no existiese

Su voz era suplicante, le notaba el sentimiento de culpa o eso pensé en aquel momento, así que respondí:

—El perro o yo, tú eliges. Si ese chuchito entra en casa yo me voy —puse la voz todo lo firme que me permitía en aquel momento mi asombro y controlando mi ira interior.

Ella se acercó y cogiendo mi cara entre sus manos fijó sus ojos, que intentaban contener las lágrimas, en los míos y con una voz firme y decidida que nunca había escuchado respondió.

—Mi amor, nunca te he pedido grandes cosas y hasta ahora siempre he procurado que la felicidad estuviese entre nosotros. Te he rogado en muchas ocasiones tener un animal y la cordura, la tuya, ha imperado por de-

lante de mi voluntad, Los años han ido pasando y mis deseos siempre han sido postergados una y otra vez. Tener un semoviente, como a ti te gusta llamarlos, es algo que deseo desde la infancia y me ha sido negado una y otra vez, todos habéis decidido por mí. He pasado la vida inmersa en cuidaros a todos, a mis padres porque eran ancianos a nuestros hijos y especialmente a ti, así que ahora, ¿quién eres tú para prohibírmelo?

—Yo soy quien vive contigo y quien tiene que compartir su espacio con ese animal. Mira que me marchó de casa.

Para mi sorpresa se giró y a la par que se dirigía a la puerta dijo con voz serena.

—Lo siento, pero elijo al perro: se llama Cañamón.

Lástima de desayuno, había conseguido arruinarlo y ahora el dilema para terminar la batalla estaba en mi campo. ¿Me marchaba o me quedaba? Mi asombro no tenía límites, cómo era posible que un chuchito amenazara con sacarme de mi hogar y romper el cariño y la convivencia de tantos años. No lo podía creer.

El día fue largo y ella no quiso volver a hablar del tema, pero su silencio y su rictus contraído me hacían más daño que los gritos y las discusiones a las que me tenía acostumbrado. Entré en

la habitación y la vi haciendo las maletas.

—Pero ¿a dónde vas? —No la creía capaz de abandonarme.

La respuesta fue tranquila y serena, contestó con la voz cansada después de tantos años de frustración y batallas perdidas, como un reo que acepta su condena:

—Algún día teníamos que terminar y todo acaba por una gota insignificante de agua que llena ese vaso que has alimentado durante años, esa pequeña lágrima hace que se desborde.

Su voz se elevó de tono adquiriendo decisión y firmeza y añadió:

—Ya no aguanto más.

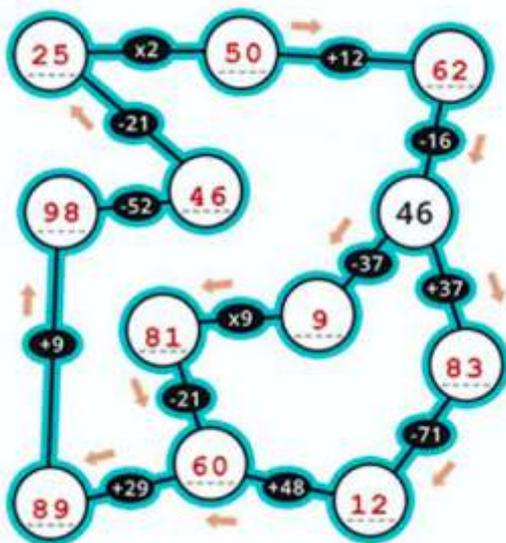
Besó una última vez mis labios con ternura y se marchó cuidando de no hacer ruido al cerrar la puerta tras de sí.

Cuando desperté me di cuenta de que todo había sido un sueño, solo una pesadilla, como todas las mañanas resoplaba de cuando en cuando, invadiendo parte de mi lado de cama, la abracé con toda la ternura de la que era capaz en aquel momento.

Cuando llegué a la cocina un magnífico desayuno estaba dispuesto en la mesa y por el cristal de la puerta de la galería un perro arañaba la madera en un intento de entrar en casa.

Solo pensé que Elvira no sería capaz.

solución pasatiempos



4	2	3	1
3	1	4	2
1	3	2	4
2	4	1	3

2	3	1	4
1	4	2	3
3	1	4	2
4	2	3	1

Arder rápido o apagarse lentamente

«Mejor arder rápido que apagarse lentamente», Kurt Cobain. Palabras escritas en su nota de suicidio, murió en 1994, a los 26 años. Es una frase que me ha hecho replantearme algunas cosas, porque mi plan de vida contemplaba la extinción lenta, tras una combustión moderada y estable.

Para decidir el destino, basta un instante, decir sí o decir no. Luego no hay vuelta atrás, por el camino que hayamos elegido solo se puede ir hacia adelante hasta llegar a la siguiente encrucijada.

Admiro a las personas que no se preocupan, que no piensan en el futuro. Aunque también despiertan mis recelos, pues ir por la vida con la idea de comerse el mundo hoy porque mañana puede ser tarde, causa muchos problemas.

Vivir a toda mecha o tomárselo con calma son dos estrategias distintas. En España hemos visto grandes cambios, en los últimos años hemos pasado del hambre a la opulencia y vuelta al hambre actual. En el intervalo de una generación hemos avanzado y retrocedido a toda prisa. Demasiados cambios y demasiado bruscos para adaptarnos a ellos.

Recuerdo un experimento que se realizó hace unos años. Se dejaba a niños en edad de parvulario solos



en una habitación, sentados frente a un pastel. Se les advertía que no lo comieran, que esperasen 20 minutos hasta que el investigador volviera a la sala.

Decenas de niñas y niños se sometieron a la prueba de la «tentación». Algunos no pudieron resistir la espera y se comieron el pastel. Otros, dominando sus ganas, esperaron a tener la aprobación del investigador para darse el gusto.

Un equipo de psicólogos hizo un seguimiento de estos pequeños hasta que fueron mayores y el resultado de la prueba dio como resultado que el grupo de los «impacientes» había logrado menos éxitos en la vida, no eran capaces de trabajar du-

ro en el presente para obtener resultados positivos en el futuro; preferían trabajar poco y conseguir una recompensa inmediata. Los niños y niñas del segundo grupo eran adultos con mayores expectativas de éxito profesional, ya que podían esforzarse y trabajar en el presente sin tener resultados inmediatos; y, a cambio, alcanzar unos grandes resultados, un gran premio, un gran pastel... pero en el futuro.

La esperanza media de vida es larga en la actualidad, pero nadie sabe si la suya se truncará antes de lo previsto. Vivir con comedimiento, reservar algo para el mañana es una buena táctica, pero ¿quién nos garantiza que habrá un mañana para nosotros?

María Dubón
Escritora, Poeta, Bloguera
Vicepresidenta de la Asociación
Aragonesa de Escritores



IAS Instituto Aragonés de Servicios Sociales

SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA A PERSONAS MAYORES

RECUERDA ...

900 25 26 26

... tu tranquilidad es nuestra meta

Atención inmediata • Información • Apoyo emocional
365 días al año • Servicio gratuito

GOBIERNO DE ARAGON

El Pueblo: Aguarón



... es un municipio de la comunidad aragonesa, en el Campo de Cariñena, provincia de Zaragoza. Se encuentra a los pies de la Sierra de Algairén y disfruta de su cercanía, en cuanto a climatología y magníficas vistas. Según el INE, en el año 2018 contaba con una población de 631 habitantes.

Como el resto de los pueblos de la comarca del Campo de Cariñena, Aguarón vive por y para el vino, el que se elabora en sus bodegas inscritas en la D.O. Cariñena. Su casco urbano cuenta con la casa consistorial, una obra neoclásica del siglo XVIII y la iglesia parroquial con unas bonitas torres de estilo barroco.

Es digno de visitar el Museo de pintura Marín Bosqued, ubicado en la Casa de Cultura donde se pueden admirar bodegones y retratos pintados por este artista local como "el primer racimo de uva"

Otro templo que interesa visitar es la Ermita de San Cristóbal, construcción del siglo XVI, con dos interesantes retablos y una bonita imagen de Jesús Nazareno, en plena sierra de Algairén en el paraje llamado de "El Santo" desde donde se pueden ver espectaculares panorámicas y disfrutar de un espacio de recreo con un acogedor me-rendero.

LA ASOCIACIÓN DE LA TERCERA EDAD "MARÍN BOSQUED" DE AGUARÓN

En el mismo centro del pueblo y en dependencias municipales, concretamente en la Casa de la Cultura, se encuentra la Asociación de la Tercera Edad "Marín Bosqued". Este centro que en la actualidad cuenta con 230 socios, es un modelo de colaboración entre todos los socios: todos dispuestos a ayudar cuando las situaciones lo requieren. La Junta del centro está compuesta por ocho miembros (tres mujeres y cinco hombres), que

aunque no tienen tareas específicas cada uno, todos colaboran en todo. Es digno de destacar la colaboración de los jubilados jóvenes, que poco a poco se van agregando a la asociación. Tampoco tienen excesivos problemas a la hora de renovar las juntas, pues sus socios son personas participativas que asisten masivamente a todas las asambleas y tienen conciencia asociativa y en las cuales el secretario ejerce de censor de cuentas. Se subvencionan con las cuotas de los asociados, aunque el ayuntamiento cobija la sede en uno de sus locales para las reuniones y actividades en momentos puntuales.

A pesar de no disponer de medios excepcionales mantienen las actividades propias de las festividades del pueblo como San Valentín, San Jorge, Santa Ana y San Joaquín (en la cual se homenajea a los socios que cumplen cincuenta años de casados), y en las que se festejan con meriendas, comidas y finales de fiesta con bailes para todos los socios.

La pandemia ha frenado, de momento, cualquier otra actividad que se venía realizando como viajes, excursiones, etc.

La Asociación de la Tercera Edad "Marín Bosqued" está vinculada con el Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) a través del Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA), con el cual mantiene una estrecha colaboración participando en actividades conjuntas.

Una muestra de la colaboración de esta asociación con COAPEMA fue el exquisito trato dispensado a nuestro compañero Antonio Aladrén, propulsor y protagonista del programa "Una edad en la mochila", en su periplo andante por las sedes de los centros de la Tercera Edad asociados a COAPEMA, por la junta directiva de este centro "Marín Bosqued" de Aguarón.





Aunque en todas las localidades en las que estuve me trataron bien, fue Aguarón la que se llevó la palma de la hospitalidad.

Desde mi llegada, tanto Jesús Artigas, presidente de la Asociación "Marín Bosqued", como Tomás Tobed, secretario de la misma, no me dejaron en ningún momento y me hicieron sentir como de la casa.

Me hicieron conocer parte de lo mucho y bonito de Aguarón, la Iglesia de San Miguel Arcángel, el museo de Luis Marín Bosqued, famoso pintor hijo de Aguarón. Pudimos visitar el Ayuntamiento acompañados de su alcalde Juan Carlos Bernal que amablemente ofreció a COAPEMA el salón de actos del Ayuntamiento para realizar alguna de las conferencias de Aulas Itinerantes. Acompañado por la Junta de Mayores visitamos también el Casino y las piscinas.

Tengo que agradecer especialmente a Tomás y Conchita que me ofrecieran su casa para pasar la noche. Y también me sirvió de mucho que, al otro día, por la mañana, me acompañaran, caminando, hasta Cariñena.

Desde estas páginas ¡MUCHAS GRACIAS AGUARÓN!



Izda. a dcha.: Jesús Artigas, Antonio Aladrén y Tomás Tobed

Consejo Aragonés de las Personas Mayores



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



¿Cómo conseguir la Tarjeta PREMIUM Coapema?

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€

Contacta a través de:



www.coapema.es



info@coapema.es



Coapema

Contribuyendo al bienestar desde el voluntariado

Analizados los motivos, el entorno y las habilidades personales, nos lanzamos a volar por la gran cantidad de iniciativas que hay a nuestro alrededor. Ocupar ese tiempo "muerto", y "llenarlo de vida útil", es sólo cuestión de interés.

Si las inclinaciones personales están relacionadas con el mundo de la cultura y de los libros, en la Fundación la CAI en Zaragoza, los voluntarios/as inscritos pueden invertir su tiempo, esfuerzo y compromiso en un proyecto de Lectura social que comprende diversas actividades.

Su objetivo: Mejorar la calidad de vida de personas mayores de 65 años, de las personas con movilidad reducida, y cuidadores de personas dependientes, al objeto de que puedan evadirse y entretenerse a través de la lectura.

Algunas de las actividades que se realizan son:

Entregar libros al Hospital Nuestra Señora de Gracia de Zaragoza. Consiste en llevar libros para el servicio de lecturas personalizadas a los pacientes del Hospital Provincial y a las personas que los acompañen durante su ingreso. Dos nuevos proyectos comenzarán pronto: cine los sábados en un aula del hospital y

acompañamiento a personas ingresadas solas (lectura, acompañamiento...etc.).

Proyecto "Cada miércoles un libro" en la Unidad de Rehabilitación de Lesionados Medulares del Hospital Universitario Miguel Servet. Se lleva una **Bibliomaleta**, para la prestación de libros y de lecturas personalizadas. Los pacientes pueden elegir entre leer solos el libro o solicitar que alguno de los voluntarios se lo lea. Los usuarios y sus familiares tienen también acceso al fondo bibliográfico de Fundación CAI, que actualmente se aproxima a los 50.000 volúmenes.

También programan diferentes actividades culturales los fines de semana, dirigido a los pacientes de esta Unidad de Rehabilitación Neurológica (cine, recitales de poesía, teatro, música, ajedrez...).

Entrega de Bibliomaletas en Residencias y Apartamentos Tutelados. Llevan variedad de libros y DVD, personalizados, durante un periodo aproximado de dos o tres meses y realizan lecturas personalizadas y acompañamiento a personas solas.

Préstamo a domicilio "Nadie sin lectura CAI". Este servicio de préstamo a domicilio está dirigido a per-

María José Martín
Trabajadora Social



sonas con dificultades motoras, muy mayores o cuidadores que no pueden salir de casa por tener una persona dependiente a su cargo. A cada voluntario se le asigna un usuario fijo para crear un grupo "burbuja" y así, evitar posibles contagios, preservando la salud de las personas involucradas en el proyecto. Los usuarios de este servicio pueden solicitar un máximo de 2 libros y la duración del préstamo es de 30 días, con un plazo máximo de entrega de 48 horas.

Todos los ejemplares prestados están correctamente desinfectados junto a un kit antiCovid (mascarilla, gel hidroalcohólico y toallitas desinfectantes).

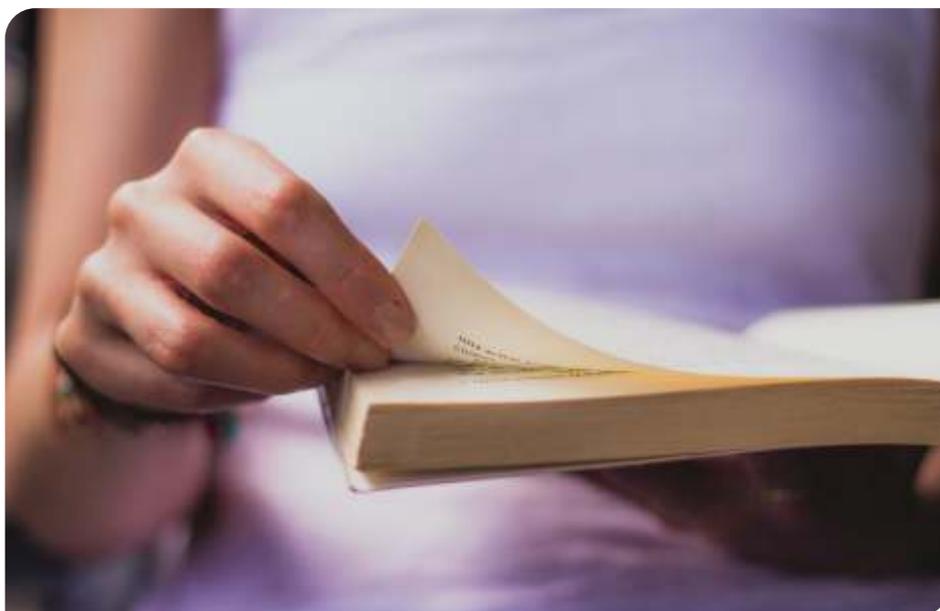
El vínculo de amistad y compañía que se crea entre usuario y voluntario a través de la lectura y los libros es muy grande.

Las personas interesadas en esta iniciativa, **tanto usuarios como voluntarios**, pueden llamar al teléfono: 976 290 301 o en el correo electrónico:

voluntariado@fundacioncai.es

En Huesca las personas que quieran colaborar en actividades relacionadas con este ámbito pueden apuntarse como **BIBLIOVOLUNTARIO/A** en las Bibliotecas municipales de Huesca. Algunas de las acciones que realizan son:

- **Participación en el programa "Déjame que te cuente"**, con lecturas a personas mayores, discapacitados, etc.
- **Actividades de dinamización:** concursos, aniversarios, festivales, rastrillos, Jornadas de Internet, etc.
- **Apoyo en acciones formativas** del programa BiblioTIC, talleres de móviles, etc.
- **Organización y ordenación de documentos**, etiquetado, forrado, etc.





- **Apoyo en la búsqueda de información** en la biblioteca y en el catálogo online.

Participar como bibliovoluntario/a proporciona una primera toma de contacto con el campo de la formación, un intercambio de conocimientos y la satisfacción personal de ayudar a otras personas.

Los interesados deben dirigirse: al correo electrónico a:

infobibliotecas@huesca.es

Llamar al teléfono: 974 22 05 49 (Biblioteca Municipal A. Durán Gudiol) y al 974 24 37 60 (Biblioteca Municipal Ramón J. Sender) y el mostrador de las Bibliotecas Municipales de Huesca. –

Se rellena un sencillo formulario disponible on line en: www.huesca.es/areas/bibliotecas

El voluntariado supone una implicación y un compromiso en la actividad que se elija, teniendo en cuenta que su labor complementa la de los profesionales de la acción, pero que nunca la sustituye.

Sira

Autora: María Dueñas Vinuesa, Puertollano (Ciudad Real), 1964.



Su primer libro, “El tiempo entre costuras” lo publicó en 2009, y rápidamente se convirtió en un éxito de ventas en la que su protagonista, Sira Quiroga, joven muchacha de profesión costurera, tras ser abandonada por su novio y pasar por varias vicisitudes recala en Marruecos donde le toca vivir los cambios políticos y bélicos que suceden en España y Europa, tomando parte de ellos en primera línea, actuando como colaboradora de los servicios secretos ingleses.

Su segunda obra fue “Misión olvido” de (2012), seguida de “La Templanza” (2015), “Las hijas del Capitán” (2018).

Tres años después en 2021 escribe “Sira” como continuación a la citada (El Tiempo entre Costuras) en donde a la misma protagonista Sira Quiroga, el destino le depara, entre los hechos históricos de post guerras, un devenir trágico que la llevarán por Jerusalén, lugar en el que le toca vivir los acontecimientos trágicos del final de la ocupación inglesa y donde muere su marido, Marcus Bonnard, en un atentado terrorista, justo en el momento de su maternidad; después Londres, Madrid y Tánger.

Nuevamente la Sira Quiroga convertida en Sira Bonnard, madre de un pequeño, colaborará con los servicios secretos ingleses adquiriendo la caracterización de periodista para informar de las andanzas de Eva Perón por España.

Más tarde volverá a sus raíces costureras en la ciudad de Tánger a la vez que presta sus servicios, como investigadora, a una afamada empresa de seguros londinense.

“Sira”, aunque dicen que nunca segundas partes fueron buenas es un libro interesante sobre todo por el delicioso poso que dejó la primera parte. El libro se lee bien, aunque pierde, en algún momento, el carisma de “El Tiempo entre Costuras”.

I JORNADA SILVER ECONOMY

El Papel de los mayores de 50 años en el desarrollo económico y social

El 6 de abril asistimos a la I Jornada Silver Economy, organizada por la Fundación Ibercaja y la Universidad San Jorge Senior.

El concepto de la Silver Economy o Economía plateada surgió en Japón, país más longevo del mundo, y engloba todas las actividades económicas, productos y servicios destinados a cubrir las necesidades de las personas mayores de 50 años.

La jornada, una vez inaugurada por la rectora de la Universidad San Jorge, por la directora del área financiera, personas y medios de Fundación Ibercaja y por la consejera de Economía, Innovación y Empleo del Ayuntamiento de Zaragoza, contó con tres grandes bloques en los que se abordaron los sectores de mayor impacto de la Economía plateada:

En el primer panel, tras la conferencia inaugural en la que se muestra la Economía Silver como la vela mayor de la economía en España, se dedicó a los productos financieros, de seguros y fiscalidad; se expusieron conceptos como la Hipoteca Inversa, programas de seguros pensados para la economía plateada y la Fiscalidad de su planificación patrimonial.

Por otra parte, se habló del Turismo Silver más de 50, caracterizado, principalmente, por la calidad de sus preferencias y por el apoyo que ofrece al sector en temporadas medias y bajas.

Los balnearios también tuvieron mención especial, como lugares de ocio, bienestar y salud.

En el segundo panel se habló sobre la Formación a lo largo de la Vida, exposición bien argumentada por Lourdes Diego, responsable de la Universidad Senior San Jorge. Y el Emprendimiento e Innovación Silver, cuya conferencia sirvió para analizar el desarrollo de la economía silver con los jóvenes.

A continuación, mediante otra conferencia magistral fue expuesta una opción residencial para los mayores, complementaria a las residencias y a la casa propia, medida bastante arraigada en otros países. Para, finalmente, hablar sobre la Tecnología para mejorar la vida de los mayores, la Atención y Cuidados hacia los mismos, la salud activa y Nutrición y las compras por internet.

La jornada terminó con el testimonio de Camino Villa, influencer y consultora de moda, quien, bajo el Título "Nunca es tarde, explicó cómo, a consecuencia de las circunstancias, se reinventó y puso en marcha nuevos proyectos profesionales.

No es un decir que el número de personas de 80 años o más se triplicará en 2050, pasando de 143 millones en 2019 a 426 millones. El Libro Blanco sobre Envejecimiento Activo IMSERSO 2011), ya advertía que: "la reestructuración de las edades es lenta, tiene sus raíces en causas del pasado, pero tendrá consecuencias revolucionarias en la vida de las personas, en la familia, en la economía, en las finanzas públicas e incluso en la geopolítica". Así pues, está cambiando, tanto la solicitud de servicios conocidos (viviendas, transportes, protección social...), como otros que se vayan haciendo necesarios, por ejemplo, los que tengan relación con la terapia ocupacional. Cambiará la estructura familiar y, sobre todo, los lazos intergeneracionales.



Será un hecho que en este cambio inminente tendrán que estar implicadas todas las disciplinas del elenco social y político (la economía, la política, la sociología, el derecho, la psicología, la educación, etc.) y necesariamente tendrá que estar tutelado por los Estados y las diferentes Administraciones Públicas, así como por las empresas y la sociedad civil, a las cuales se le exigirá una preocupación especial por las Personas Mayores.

Siendo el colectivo de Personas Mayores un significativo sector de mercado con un importante poder adquisitivo, bien informado y preparado para solicitar una serie de bienes y servicios que le son esenciales para poder vivir cómodamente, como el turismo y el ocio; pero también disponer de buenos servicios asistenciales, seguros médicos e incluso disponer de asesoramiento para administrar sus finanzas o sus posibles pensiones privadas, muchas empresas con intereses en estos sectores están tomando en consideración la importancia de este colectivo.

Las hipotecas inversas: cuidado con la letra pequeña

Esta opción en auge esconde una complicada operación financiera que permite al titular recibir de la entidad bancaria una cantidad que ronda el 30% del valor de tasación de su vivienda, que pagarán el día de mañana los herederos. Pero hay que tener mucho cuidado con lo que se firma.

Existen otras fórmulas para completar la pensión, como la venta de la nuda propiedad de la vivienda reservándose el usufructo vitalicio; pero la recomendación es siempre acudir a un abogado antes de firmar ningún contrato.

Saltaba hace apenas unas semanas el titular: uno de los principales bancos españoles y una de las grandes aseguradoras internacionales se aliaban para “vender” hipotecas inversas, un producto destinado a las personas mayores que durante diez años no ha terminado de arrancar, y que sin embargo desde hace un año ha empezado a estar en boca de todo el mundo. De hecho, incluso el Banco de España ha realizado declaraciones públicas abogando por este producto para que los mayores complementen su pensión. ¿Por qué vuelve ahora a hablarse de este producto que ya se intentó implantar hace una década y no arraigó? Conviene ser cautos ante las supuestas bondades que las entidades bancarias nos ofrecen, puesto que una hipoteca inversa no deja de ser una compleja operación financiera que no puede firmarse alegremente sin haber leído bien la letra pequeña. Toda la letra pequeña.

Sirvan estas líneas como un intento de aclarar lo que es una hipoteca inversa, sus ventajas y sus inconvenientes, con el fin de evitar caer en la trampa de la desinformación y llegar a firmar un contrato con una entidad bancaria del que luego podamos arrepentirnos.

Santiago Palazón Valentín
Abogado
Interventor de Admón. Local



Una hipoteca inversa es un complejo producto financiero ofrecido por los bancos a clientes mayores de 65 años con vivienda en propiedad ya completamente pagada para que hipotequen de nuevo la misma con el objetivo de recibir liquidez —dinero— con la que completar su pensión —si existe— u obtener unos ingresos con los que poder mantenerse durante los años que resten de vida. Ingresos que quedan respaldados por el inmueble hipotecado, que sirve como garantía.

Ese dinero que la entidad bancaria le ofrece suele ser el 30% del valor de tasación de la vivienda y el propietario lo puede obtener de varias formas: mediante un único pago inicial, con periodicidad mensual, o mediante una fórmula mixta que combina un pago inicial y una renta mensual.

¿Cómo recupera el dinero la entidad bancaria? Una vez que el beneficiario de la hipoteca inversa fallece, los herederos tienen dos opciones: pagar la deuda generada durante los años que el beneficiario disfrutó del producto bancario —suscribiendo una nueva hipoteca o con fondos propios— o vender la vivienda para hacer frente a la devolución del dinero.

Se trata de un producto complejo, ofrecido a pensionistas o personas en situación de dependencia severa en un momento de incertidumbre económica y de crecimiento del IPC, que las entidades bancarias están volviendo a ofrecer a personas de entre 65 y 99 años; aunque según el II Barómetro de Hipotecas elaborado por Asufin la media de edad de los clientes que la suscriben es de 77 años. Si se opta por recibir la liquidez en forma de renta mensual, la media por beneficiario que hipoteca un piso de 270.000 euros es de unos 300 euros al mes.

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



¿Pero por qué no funcionó la comercialización de estas hipotecas hace diez años y ahora vuelven a estar en auge? La clave hay que buscarla en el riesgo que entraña el producto para la entidad bancaria. En primer lugar, los bancos temen que una vez fallecido el titular de la vivienda, los herederos no paguen la deuda generada o repudien la herencia y tengan que quedarse con el inmueble —no hay que olvidar que todavía sigue vivo el recuerdo del arduo trabajo realizado por las entidades bancarias tras la crisis del 2008 para limpiar el saldo negativo que dejó la burbuja inmobiliaria al romperse y que los bancos tienen todavía una gran cartera de vivienda vacía que hubieran preferido tener hipotecada y no en propiedad—.

En segundo lugar, las entidades bancarias consideran que este producto puede provocar un aumento de la litigiosidad, ya que si el cliente fallece pronto y los herederos no quieren o no pueden asumir la deuda generada, al final la entidad se queda el inmueble tras unos pocos meses de haber estado pagando la renta, lo cual podría ser cuestionado ante los juzgados y tribunales por abusivo.

Y aún existe un tercer argumento que frena a las entidades bancarias y que es más de carácter psicológico y cultural del mercado: España es un país mayoritariamente de propietarios en el que está muy arraigado dejar en herencia los inmuebles, y después de haber estado pagando una hipoteca durante toda la vida por su hogar, a las personas les cuesta “desprenderse” de su casa a última hora.

No obstante, pese a estos recelos de las entidades bancarias, la oferta ha vuelto a incrementarse y se espera que en los próximos años se triplique el número de hipotecas inversas contratadas. Ante esta campaña de comunicación que ya empieza a verse por parte de algunas entidades, nuestra recomendación es no firmar ningún contrato sin pasar antes por el despacho de un abogado pa-

ra evitar sustos, como por ejemplo que en el contrato de hipoteca inversa la entidad bancaria introduzca una cláusula de renta diferida que se traduzca en que sólo recibirá un pago inicial y el resto de rentas mensuales sólo se cobrarán a partir de determinada edad —por ejemplo 95 años, cuando usted tiene 70—. Ante todo pues, precaución, porque los tribunales ya están conociendo de procedimientos con esta casuística.

¿Nuda propiedad con reserva de usufructo o hipoteca inversa?

No es la hipoteca inversa la única fórmula financiera disponible para personas mayores que quieren complementar sus ingresos: en realidad, las opciones son múltiples. Otra de las fórmulas en auge para complementar la pensión de jubilación es la venta de la nuda propiedad reservando el usufructo vitalicio, un sistema de conseguir ingresos sin necesidad de cambiar de vivienda. Con esta modalidad, los nuevos propietarios adquieren la titularidad de la propiedad y los antiguos propietarios mantienen el derecho de uso mientras vivan —lo que se conoce como el usufructo vitalicio—. Una de las ventajas de esta fórmula es que puede realizarse en cualquier momento, sin esperar a que los propietarios de la vivienda cumplan 65 años. En este tipo de operaciones, lo habitual es que los antiguos propietarios —ahora sólo usufructuarios— reciban una entrada inicial sobre el valor del inmueble y una renta mensual de forma vitalicia, o en algunos casos, temporal.

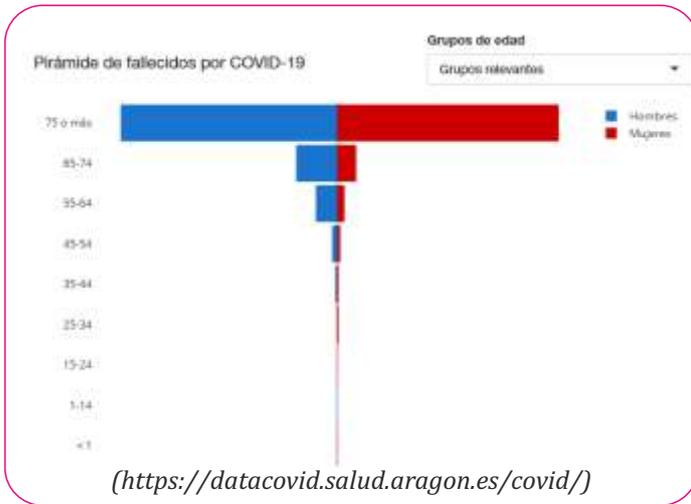
Sin embargo, conviene asegurarse de que en las cláusulas del contrato los nuevos adquirientes de la vivienda —normalmente, inversores— no introducen ningún elemento que pueda perjudicar los intereses de las personas mayores que venden la nuda propiedad, reservando para sí el usufructo vitalicio.

¿Nuestra recomendación? No firmar ningún contrato sin que pase antes por las manos del abogado.



Síndromes POST-COVID-19 en los enfermos de mayor edad

Dr. Mariano Montori
Neurólogo



COVID-19 se catalogó en un principio como una enfermedad epidémica porque se propagó rápida y activamente; el número de casos aumentó de manera significativa, aunque inicialmente se mantuvo en un área geográfica concreta. Pero también de forma rápida cumplió dos criterios precisos para poder declararse pandemia: la enfermedad afectó a más de un continente y los casos de cada país ya no fueron importados sino transmitidos comunitariamente. Dos años después de sufrir sus consecuencias y la desinformación en redes sociales sobre las vacunas, la OMS ha venido informado en distintas ocasiones que:

- Desde el inicio de la pandemia COVID-19 se han notificado más de 370 millones de casos y más de 5,6 millones de muertes (febrero-2022), y sabemos que estas cifras son una subestimación.

- La "fase aguda" de la pandemia terminará, si a mediados de este año se ha vacunado al 70% de las personas. Las vacunas están evitando los casos graves de la enfermedad, disminuyen los ingresos hospitalarios y en UCI, y reducen la mortalidad.

- El impacto de esta pandemia se dejará sentir durante décadas.

La alta letalidad por COVID-19 en las personas mayores se observó en las primeras olas y se ha estudiado en los diferentes rangos de edad, confirmando además que la comorbilidad de otras patologías, generan mayor fragilidad además de estar insuficientemente protegidas.

La elevada incidencia de COVID-19 y la vulnerabilidad de las personas mayores exigen su priorización en la vacunación y medidas de prevención dirigidas específicamente a esta población.

El riesgo de COVID-19 grave aumenta con la edad. Actualmente se están considerando diferentes estra-

tegias de vacunación, incluidas las destinadas a ralentizar la transmisión y las destinadas a brindar protección directa a las personas con mayor riesgo.

En nuestro ámbito (1) las cosas no son muy diferentes. La supuesta levedad de la variante "Omicron", sumada al alto índice de contagio, vuelven a hacer recaer la atención hacia las personas más vulnerables, según podemos leer en la prensa local que recoge la impresión de los investigadores del Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud; frente a ello, hay que establecer más estrategias de protección y diagnóstico rápido para los casos más vulnerables. Y junto con toda esta compleja situación no hay que perder de vista el riesgo de aparición de nuevas variantes.

Es preciso tener en cuenta las "secuelas" vs discapacidad de aquellos pacientes que han superado la enfermedad, pero comunican nuevos síntomas persistentes, durante semanas o meses, habitualmente después de haber abandonado el hospital. Y otras personas que también fueron diagnosticadas de COVID-19, pero no precisaron hospitalización, también pueden presentar síntomas que difieren de los que sufrieron en la fase aguda. No hay unanimidad para denominar a estos nuevos casos (10-20% según diferentes estudios estadísticos), pero es aceptable si incorpora la situación cronológica de la enfermedad: COVID persistente, Síndrome post-COVID, Síndrome subagudo post-COVID.

Si se trata de síntomas neurológicos, podemos ver pacientes con cefalea persistente diaria, trastornos de memoria, temblor o debilidad muscular en extremidades, ataxia, parálisis facial, trastornos del sueño, anosmia, ageusia, etc. etc. Son frecuentes cuanto más severa fue la enfermedad COVID-19, sobre todo si el paciente precisó ingreso en UCI.

Atender a todos estos pacientes post-COVID-19 ha motivado que, algunas Comunidades y estructuras asistenciales específicas, se hayan organizado de forma multidisciplinar, lo que permitirá además cuantificar la carga asistencial del COVID-19 y sus secuelas, así como organizar la necesaria rehabilitación en su caso o el desarrollo de ensayos clínicos al respecto (2).

Bibliografía

1. Casas-Deza D, Bernal-Monterde V, Aranda-Alonso AN et al. (2021) Age-related mortality in 61.993 confirmed COVID-19 cases over three epidemic waves in Aragón, Spain. Implications for vaccination programmes. PLoS ONE 16(12):e0261061
2. Carod-Artal FJ. Síndrome post-COVID-19: epidemiología, criterios diagnósticos y mecanismos patogénicos implicados. Rev Neurol 2021; 72 (11): 384-396

Hipoacusia o pérdida de audición ¿qué conoces sobre ella?

Se denomina hipoacusia a la **disminución de la capacidad auditiva**. Dependiendo de la cantidad de pérdida auditiva que se produce, existen distintos niveles:

- **Leve:** no perciben la voz débil o lejana y a la persona le cuesta distinguir los sonidos en entornos ruidosos.
- **Moderada:** tienen dificultades en entender el habla, les cuesta participar en conversaciones.
- **Severa:** pueden escuchar conversaciones muy altas o a distancias muy cortas.
- **Profunda o sordera:** solo hay capacidad de escuchar sonidos ambientales muy fuertes.
- **Cofosis o anacusia:** es una ausencia total de audición. Es un problema muy poco frecuente ya que incluso, en las sorderas profundas se mantienen unos mínimos restos auditivos.

PRESBIACUSIA.

¿QUÉ SIGNIFICA?

A la hipoacusia que se produce por **envejecimiento del sistema auditivo** se le denomina **presbiacusia**, que se define como la pérdida gradual y progresiva de la capacidad auditiva en **personas mayores**, y aparece, sobre todo, a partir de los 60-65 años. Su prevalencia aumenta con la edad.

AISLAMIENTO Y DETERIORO DE LA CALIDAD DE VIDA

La aparición de la presbiacusia, muchas veces, es inevitable, pero se puede tratar de minimizar su impacto en la **calidad de vida** de la

persona que lo sufre.

Cuando una persona mayor sufre cualquier pérdida de capacidad auditiva puede llegar a **sentirse aislado** con respecto al resto y al entorno.



No escuchar la conversación completa, tener que pedir que le repitan las palabras, hablar en tono alto, no escuchar el sonido del teléfono, los timbres, las señales acústicas de los entornos, etc., pueden hacer que la persona sienta **vergüenza y frustración**, deje a un lado las relaciones sociales, deje de participar en las conversaciones y de realizar actividades por miedo a perder seguridad en el entorno.

¿QUÉ SOLUCIONES PODEMOS IMPLANTAR PARA FACILITAR LA INCLUSIÓN Y LA INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS QUE SUFREN HIPOACUSIA?

Desde **ADAINE** buscamos las soluciones dirigidas a mejorar el **desempeño auditivo y la comunicación**

Raquel Abusanda
Terapeuta ocupacional



de la persona. Mejorará el aislamiento social y la **participación** y, a su vez, la calidad de vida de la persona. Además, la **utilización de ayudas técnicas** como audífonos o implantes cocleares va a resultar muy eficaz.

En los **entornos** se debe cuidar las **condiciones acústicas** y evitar la presencia de ruidos. También, una **buena señalización** facilita la orientación e información sobre cualquier espacio, producto o servicio.

A su vez, las **señales sonoras**, alarmas, timbres, teléfonos, rutas de evacuación, etc., se deben **acompañar de señales luminosas**, facilitando la seguridad y la percepción de la información contenida.

Bucles magnéticos, teléfonos con amplificador, pantallas con subtítulos y Lengua de signos, signoguías, apps para móviles y tablets, etc., son algunos **ejemplos tecnológicos** que mejoran la accesibilidad del entorno.



Uno de los aspectos más difíciles para perder peso es conservar la motivación. Al principio te sientes centrado, apuntas alto y estás preparado para el reto. Pero entonces ocurre algo. Puede que no estés bajando de peso tan rápidamente. Quizá tu régimen sea demasiado intenso o la emoción de las primeras semanas se haya agotado y tú hayas perdido el interés.

NO ES UNA DIETA. ES UN CAMBIO DE ESTILO DE VIDA.

Cuando nos baja la motivación, esto nos ayuda a replantearnos nuestros motivos iniciales para perder peso. Sea cual sea el punto en que te encuentres, te ofrecemos cinco consejos que te ayudarán a retomar el buen camino y alcanzar tus objetivos.

1 MIRA HACIA ADENTRO

A todo el mundo le **sucede algún contratiempo**, pero es importante recordar que no nos definen los errores que cometemos. Gran parte de las conductas que intentamos cambiar son hábitos que tenemos desde hace mucho tiempo. Identifica los factores desencadenantes anotándolos, pensando en qué los causa, en cómo sueles reaccionar a ellos y en cómo te gustaría **darles respuesta**.



para ello, conviene llevar un registro de lo que hacemos cada día.

2 SIGUE POR EL BUEN CAMINO

Al principio tenemos los ánimos por las nubes. Controlamos lo que comemos, la cantidad de ejercicio que hacemos, como nos sentimos, los cambios de peso, etc., pero a veces podemos relajarnos demasiado y caer en **los viejos hábitos**. Se necesita tiempo para **crear nuevos hábitos** y,

3 SE FLEXIBLE

Al principio de tu proceso de pérdida de peso, normalmente nos marcamos un objetivo. Pero el hecho de que te hayas marcado ese objetivo no significa que esté grabado en piedra. A veces somos demasiado ambiciosos e intentamos **abarcar más** de lo que podemos en realidad. Ve a tu propio ritmo. Lo **importante es progresar**, aunque sea despacito.

4 DE MENOS A MÁS

Cuando tenemos un objetivo final que queremos alcanzar, esto puede resultar **agobiante**. Cuando sientas que no puedes con todo, piensa en pequeñas conductas que te ayuden a alcanzar tu objetivo. Sean las que sean, **céntrate en ellas y felicítate** cada vez que pongas en práctica esta nueva conducta.

5 PREMIA LOS PEQUEÑOS LOGROS

No hay razón para no premiar el progreso. Piensa en pequeñas formas de celebrar cuando hayas recorrido una cuarta parte o la mitad del camino hacia tu objetivo. Busca también formas de **recompensar los minilogros**, como hacer ejercicio todos los días de la semana o cocinar tres cenas en casa.



Cuando te cueste seguir la dieta, esto te ayudará a recordar cuáles eran tus motivos iniciales.

Cada persona es diferente; no hay una forma correcta o incorrecta.

Recuerda dedicar un momento todos los días para felicitarte por estar en tu proceso y recordarte por qué decidiste empezar.

Roberto Benedí
Asesor de Bienestar



Eloy López
Socio de AMUEZ

Antes y ahora

El crepúsculo se adueña del horizonte, convertido en franjas de sangre y oro, rompiendo las oscuras nubes en sabanas rasgadas, por donde los rayos del sol pugnan por salir. En el contraluz, algunas palomas, planeando el vuelo, buscan los últimos cálidos reflejos astrales, dirigiéndose al poniente. Vencejos, golondrinas y multitud de pájaros insectívoros cubren un cielo de entreluces buscando un sustento que desaparecerá con la oscuridad. Con estas visiones, se desnuda el alma, volviendo a otros tiempos, volviendo a otras vidas; con el tiempo en contra discurre este laberinto donde se enreda el hombre, que perdió sus raíces y no encuentra el sitio donde posar sus cansados huesos, ahuyentando el tedio que la intranscendencia le lleva a la nada.

Los mismos colores de la anohecida podrán repetirse, pero sus formaciones nubosas serán ya distintas o quizá inexistentes, pues la pureza del cielo acabará en nada o grandes nubarrones cubrirán por completo el horizonte, dejando una grisura premonitoria, que inquietaba el ánimo del lugareño cuando con sacrificio roturaba los surcos de su labrantío.

Tiempo de incertidumbres si no de penurias para el hombre que mirando al cielo, cada día, la naturaleza le devolvía con fingida fidelidad unos pronósticos que colmaban la inquietud constante de un porvenir inseguro.

Eran otros tiempos.

Abajo, a ras de suelo, el calor iba decayendo hasta una liviana frescura; la ligera brisa vespertina acariciaba la sequedad de la tierra, arremolinando el pasado de fantasmas donde las gentes lo ocupaban todo. Era la hora del paseo diario, salir por los soportales con niños y ancianos para disfrutar de la bonancible temperatura, que el final del día premiaba generosamente a las personas, alcanzado un ocio reparador, hacían una vida social acorde con su idílica situación rural.

Una joven muchacha sujetaba con cariño el quebradizo brazo de la anciana abuela; avanzan despacio por el senderillo orlado de hierbas silvestres pobladas de flores, camino del pequeño arroyo. La anciana se-

ñala, con el temblor del cayado, y va dando nombres a plantas, arbustos y algún que otro pequeño animal que espantado huye del objeto extraño que ve aproximarse horadando el suelo; y cuando la anciana al cielo dirige su vara temblona, la niña le dice: “no se apure abuela que a esos que vuelan los conozco todos”. Así se enseñaba, así se aprendía. La experiencia servía de apoyo, forjaba el futuro.

Las risas y cantos camino del ejido cuando se vivía en constante empeño, confraternizando con el colindante: hoy te ayudo yo, mañana serás tú el que arrime el hombro, en una tarea común para sobrellevar esa vida austera que como por encanto los tiempos modernos dejaron de lado en pro del progreso.

Desapareció el canto, ya no quedan risas, ya no queda nadie. Si acaso se oye el rugido extraño de una maquinaria que con su polvareda lo oculta todo. Ya nada es igual, ya todo es distinto.

No quedan escuelas, pues ya no hay niños; los jóvenes huyen. La casa del médico no sirve de nada; se fueron los bancos y cajas de ahorros; las gasolineras cerraron sus grifos. Hay coche de línea solo si lo llamas; y las ambulancias ¿Serán lo que fueron? Los que se quedaron, hacen su faena y marchan al trote, con sus automóviles de fieros caballos, hacia una ciudad cual canto de arpías acoge sus retos. Solo algún anciano resiste la fuga, y la soledad consume sus huesos.

Ahora, díganme Vds. cómo rellenos los pueblos vaciados.



Triunfo

Domingo por la mañana. Asisto a una clase de biodanza: “Ritual de Pasaje al nuevo año”. En el suelo se encuentran dispuestas individualmente bocabajo unas cartas de tarot con una piedra volcánica encima. Los participantes andamos en círculo alrededor de ellas, percibiendo cuál nos llama más la atención, con el misterio de que todas se ven iguales y no sabemos qué mensaje esconden. Al caminar, siento especial atracción hacia una y me dirijo con ímpetu a cogerla antes de que mis compañeros me la arrebatan. Carta en mano, retorno a mi lugar.

Uno a uno, desvelamos su identidad mostrándola al grupo, la describimos y comentamos qué nos resuena respecto a nuestra vida.

Mi carta, el número 5 “EL TRIUNFO”, un hombre con anorak y gorro rojo en la cima de una montaña, pecho abierto, brazos extendidos y las manos con el gesto de victoria.



Rolando Toro, creador de biodanza, escribe unas palabras en relación a esa carta:

Todo aquel que busca un camino de crecimiento en realidad busca el triunfo. El arte de reconocerse merecedor es en sí mismo una conquista.

“La vivencia del propio valor y de la autoaceptación es compleja. Proviene de la intensa sensación de estar vivo, de sentirse a sí mismo, de sentir el cuerpo como fuente de placer y de saber lo que se quiere y, por otro lado, de saberse único y singular; asumir su auto imagen. El sentirse vivo con y para otro y, al mismo tiempo, exaltando sus propias características, refuerza todos los circuitos de la identidad saludable y de la vitalidad”.

Imagino que la persona del dibujo cobra vida y me habla:

-¿A qué esperas para conseguir aquello que quieres? ¿Qué o quién te lo impide? ¿Qué obstáculos hay en tu camino para no ir a por ello?

Realmente no ha sido tan difícil subir esta montaña. Paso a paso, poco a poco, cada vez vas avanzando más a la cima y cuando menos te lo esperas, ya llegaste a lo más alto, donde las vistas son impresionantes y te sientes orgulloso de haberlo hecho. Guardas esa sensación dentro de tu corazón, sabiendo que puedes, a pesar de los miedos, de las tempestades, del cansancio. Y una vez conquistada la meta, la disfrutas, y de nuevo te preparas para realizar otro reto que deseas.

María Aladrén
Psicóloga



Recuerdo un episodio cuando era niña y estaba en la piscina. Había una competición de natación y yo no sabía tirarme de cabeza, así que tras pasar un mal rato pensando si apuntarme o no, al final no lo hice. Ninguna de las compañeras que participaron se lanzó de cabeza y probablemente, si yo hubiera competido, habría conseguido ganar.

Esa sensación de no atreverme a realizar lo que quiero me ha acompañado lo largo de mi vida. Se me han brindado oportunidades que he dejado pasar. El miedo y las inseguridades han estado presentes. El verme figura de autoridad o con responsabilidad en ciertos aspectos han sido mis principales impedimentos. Echando la vista atrás también debo reconocer que me he superado en muchos niveles, que ahora hago cosas que en otros momentos me veía incapaz o me provocaban altos niveles de ansiedad.

Y tú, ¿has pensado que significa para ti el triunfo? ¿en qué aspectos de la vida consideras que has triunfado?

Aquí te comparto unas frases inspiradoras:

- Cuánto más duro sea el conflicto más glorioso será el triunfo.
- La acción es la base de cualquier triunfo. Da el paso para alcanzar hoy tus sueños.
- El tamaño del triunfo se mide por la fuerza de tu deseo, el tamaño de tus sueños y la forma de manejar la decepción en el camino. **Robert Kiyosaki.**
- El triunfo es cuando la preparación y la oportunidad se encuentran. **Bobby Unser.**



PASTEL DE ESPÁRRAGOS Y ATÚN



INGREDIENTES:

Para 6 personas:

150 gr. de espárragos blancos, 160 gr. de atún, 1 rebanada de pan de molde, 4 huevos grandes, 500 gr. de leche evaporada, mantequilla para el molde, salsa mahonesa, sal y pimienta

ELABORACIÓN: Precalentar el horno a 180°. En el vaso de la batidora poner todos los ingredientes, y batir a velocidad media hasta que estén perfectamente triturados. Engrasar un molde, tipo plumcake, con mantequilla, tanto por el fondo como por las paredes del mismo. Volcar la mezcla en el molde e introducirlo en el horno durante unos 50 minutos al baño maría; comprobar con una brocheta que está totalmente cocido. Una vez cocido sacarlo del horno y dejar que enfríe totalmente a temperatura ambiente. Cubrirlo con film transparente o con papel de plata e introducirlo en la nevera al menos 6 horas. Desmoldar y decorar al gusto con mahonesa, salmón ahumado, aceitunas, canónigos lechuga, espárragos verdes etc.

CONEJO EN SALSA DE ALMENDRAS CON BOLETUS



INGREDIENTES:

Para 4 personas:

1 conejo, 150g de hongos (boletus, champiñón), 25g de almendras tostadas, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 vaso de vino, "Pedro Ximénez", 1 litro de caldo de carne, 1 cucharada de harina, 2 rebanadas de pan tostado, romero y tomillo, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

ELABORACIÓN: En una sartén con 4 cucharadas de aceite de oliva, freír los ajos pelados; una vez dorados retirarlos de la sartén y colocarlos en el mortero junto con el pan tostado o frito, el hígado del conejo frito, las almendras, el romero y el tomillo muy picados. Reservar. En la sartén de freír los ajos, saltear el conejo troceado y salpimentado hasta que quede sellado; retirar los trozos y colocarlos en una cacerola. En la misma grasa rehogar la cebolla picada hasta que cambie de color y añadir 1 cucharada colmada de harina, rehogar unos 2 minutos e incorporar el majado y seguidamente el vino y el caldo de carne, remover muy bien para que no queden grumos y agregar la salsa a la cacerola del conejo junto con los hongos troceados. Cocer durante 40 minutos, comprobar el estado de sazón y listo para servir.

MOUSSE DE YOGUR Y MERMELADA DE MORAS



INGREDIENTES:

Para 4 personas

4 yogures "griego", 200g de mermelada de moras, 12 galletas "María", ½ taza de mantequilla y 12 frambuesas.

ELABORACIÓN: Machacar las galletas, mezclarlas con la mantequilla diluida y repartirlas en 4 vasos o copas; depositar un yogur bien batido, con o sin azúcar, encima repartir la mermelada y decorar con las frambuesas y unas hojas de menta; dejar reposar una hora en la nevera y servir.





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

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



Fundación
iberCaja 

#Balnearizate

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

www.balneariosdearagon.com



ALHAMA
DE ARAGÓN



BALNEARIO DE MANZANERA
El Paraíso MANDANERA (FERREL)

balneario
de **Panticosa**
desde 1854



DESDE 1860
Balneario Serón

DESDE 1860
Balneario Sicilia



VILAS DEL TURBÓN
BALNEARIO



Balnearios
de **Aragón**

 **GOBIERNO**
DE ARAGÓN