OCTUBRE 2022 - Nº 108

Los Mayores en Aragón

COAPEMA
consejo aragonés de las personas mayores

"Deja esta revista donde los demás puedan verla"

Contigo ha sido muy fácil ofrecer un buen servicio a nuestros Mayores

1982-2022 Aniversario Estatuto de Autonomía de Aragón

GOBIERNO DE ARAGON

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

2-4 DE FEBRERO | AUDITORIO DE ZARAGOZA

www.jubilalia.es

Colaboran:

COAPEMA consejo aragonés de las personas mayores

Zaragoza AYUNTAMIENTO

1982-2022 Aniversario Estatuto de Autonomía de Aragón

GOBIERNO DE ARAGON

OCTUBRE 2022
Núm. 108

LOS MAYORES EN ARAGÓN
Medio de Difusión del
CONSEJO ARAGONÉS DE LAS PERSONAS MAYORES

Portada:
Dedicada a la Trabajadora Social de Coapema por su jubilación.

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

Coordinación:
- Elvira Benabarre
admon@coapema.es

COLABORAN:

Colaboran:
Teodoro Corchero
Noelia Carbó
Manuel Pérez
Luciano Pérez
UCARAGÓN
Mercedes Bueno
Paquita Morata
Carmen Checa
Jesús Cuesta
Mª José Martín
Dr. Nasser
Isidoro Martín
Santiago Palazón
María Dubón
Raquel Abusada
Dr. Mariano Montori
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

HASTA SIEMPRE. Dicen que en esta vida hay siempre un principio y un fin. En este caso yo me niego a aceptar esta máxima.

Mª José ha llegado a la finalización de su ciclo laboral en COAPEMA, pero no le decimos adiós, sino hasta siempre.

Siempre estará vinculada a nosotros y la recordaremos en muchísimas ocasiones, no solo los que desarrollábamos nuestra labor cerca de ella, sino las miles de personas mayores que tuvieron relación con su actividad profesional, y a las que dedicó su pensamiento, su tiempo y su esfuerzo.

Inició su trabajo hace más de 30 años. COAPEMA estaba recién creado por las Cortes de Aragón. Diseñó, programó y realizó cientos de actividades con un solo objetivo: "ser útil para las personas mayores"

Su trabajo consistió en escuchar, informar, orientar y ayudar a tramitar prestaciones y recursos necesarios, sin escatimar esfuerzo ni tiempo, pues el objetivo, como el de todo COAPEMA, era el beneficio de las Personas Mayores

Por eso ahora, cuando ha alcanzado su derecho a jubilación, tiene que abandonar el desarrollo de la actividad que le ocupó más de 30 años, con los mejores deseos de todos nosotros, te decimos: María José ¡¡HASTA SIEMPRE!!

Sumario

- NOTICIAS. Evitar la Soledad No Elegida es una Tarea de Todos 4, 5
- ACUERDOS Y CONVENIOS. Clínica Nasser – Coapema 6
- NOTICIAS. Reinicio del Consejo Estatal de Personas Mayores 7
- COMUNIDADES ARAGONESAS EN EL EXTERIOR 8
- COAPEMA DIGITAL. Renovado el convenio Fundación Ibercaja-Coapema 9
- PREVENCIÓN de Riesgos en el Hogar 10
- MANIFIESTO COAPEMA-2022 11
- ECONOMIA DOMESTICA. Hacemos camino al Andar 12
- CONSUMO. Cuidado con la renovación de los suministros 13
- NUESTROS MAYORES. Eduardo Lacada Godina 14, 15
- CULTURA. Exposición "La Vida Franca" 16
- OPONIÓN. ¿Un nuevo modelo de residencia? 17
- DESARROLLO SOSTENIBLE. Agenda 2030 y los Mayores 18
- RELATOS BREVES. "Pero llegó la Pandemia" 23, 24
- TRABAJO SOCIAL. Llegó el día de comenzar una nueva etapa 25, 26
- NUESTROS PUEBLOS Y SUS ASOCIACIONES. Épila 27, 28
- SALUD. El Dolor 29
- SOCIOLOGÍA. El Envejecimiento activo 30
- CON LA LEY EN LA MANO. Sí, se puede reclamar (y ganar) la Plusvalía 31, 32
- A MI MANERA. Todo empezó en un Autobús 33
- ACCESIBILIDAD. La Tecnología y las Personas Mayores 34
- MENTE SANA. Trastornos del Sueño 35
- RELATOS. La Santa Compaña 36
- PSICOLOGÍA. En el principio fue la caricia 37
- CON MUCHO GUSTO 38

Evitar la soledad no elegida es una tarea de todos

Luis Barriga, Director General del Imserso, Mª Victoria Broto, Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón; Javier Hernández, Lugarteniente del Justicia de Aragón y Luis Ignacio Lucas, Director General de Caja Rural Aragón

"Que se continúe la lucha emprendida contra esa terrible enfermedad de la soledad no deseada de las personas mayores". Es el décimo punto del manifiesto que el pasado 1 de octubre, Día Internacional de las Personas Mayores, Coapema hacía público; una realidad en la que desde hace años trabaja el Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS), a través de sus políticas, de sus acciones y a través, también, del Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS), creado en 2019 entre el Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón y el Justicia de Aragón.

Precisamente el pasado 7 de octubre, este órgano celebró su I Jornada, "La soledad, una tarea todos", en la que ambas instituciones, reconociendo el trabajo que tenemos que llevar a cabo para minimizar y evitar esta realidad, también quisimos poner el acento en la responsabilidad que toda la sociedad tiene ante un problema que cuesta ser expuesto, escuchado, y que es difícil detectar; porque -como dejaron claro expertos, profesionales y mayores- la soledad, si no es elegida, duele y no quiere ser contada.

A veces, incluso, nos cuesta verla como familiares. Ese puede ser un punto de partida, detectar esa realidad como hijos, nietos hermanos… Y, de ahí, seguir avanzando, como vecinos de un barrio, de un pueblo, como ciudadanos, como profesionales de la salud o de los servicios sociales… En definitiva, asumir la responsabilidad y el papel que todos y todas tenemos como personas integrantes de una comunidad. Porque la soledad no elegida conlleva tristeza, angustia y, en muchos casos, deterioro en la salud; y, hacerle frente, escuchando y facilitando herramientas, es una tarea de todos y todas. Esa necesidad de abordaje global quedó muy clara en esa I Jornada del Observatorio Aragonés de la Soledad que, con 200 participantes y 74 entidades representadas, entre ellas también Coapema, evidenció el compromiso social que existe para abordar esta realidad como un reto de presente y de futuro.

Mª Victoria Broto, cerró el acto de apertura de la I Jornada del OAS

- El Gobierno de Aragón refuerza la promoción del Teléfono del Mayor, adaptando su difusión mediante folletos e imágenes adaptados a la nueva imagen del Plan del Mayor.
- Este teléfono sigue siendo un recurso para hablar. Allí se han registrado este año 1.153 llamadas en las que el usuario solo necesitaba contar cómo se encuentra
- En el 900 25 26 26 se puede contactar desde todos los puntos de Aragón

TELÉFONO DEL MAYOR
900 25 26 26
TE ESCUCHAMOS
LLAMADA GRATUITA
PLAN DEL MAYOR. GENERACIÓN DE CAMBIO

1982-2022 Aniversario Estatuto de Autonomía de Aragón
GOBIERNO DE ARAGON

TELÉFONO DEL MAYOR
SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA A PERSONAS MAYORES
900 25 26 26
Llamada gratuita
Más que un teléfono, mucho más que una llamada

Aquí, el Instituto Aragonés de Servicios Sociales asume su responsabilidad y su compromiso, que queda enmarcado en el "Plan del Mayor. Generación de Cambio", un eje estratégico para esta legislatura, que -con 49 medidas, 29 de ellas nuevas, y un presupuesto de 450 millones de euros entre 2022 y 2023- aúna todas las líneas de trabajo que se llevan a cabo en Aragón con las personas mayores. Entre los pasos dados destaca la renovación de la red de hogares llevada a cabo, que antepone los gustos y las necesidades de los usuarios para atraer a más personas, porque socializar es una forma clara de combatir esa soledad. Y para ello, estamos adaptándonos, diseñando este recurso en función de lo que nos piden sus usuarios. Dentro de los hogares, se ha ampliado el programa Cuidarte, que da apoyo a personas en situación de soledad no deseada, y que cuenta actualmente con 26 grupos de trabajo en Aragón. Las actividades que se ofrecen también son fundamentales para establecer relaciones, para salir del aislamiento, y este curso han participado en ellas 16.000 personas.

Otro de los recursos en los que seguimos trabajando es el Teléfono del Mayor que contabiliza 2.094 comunicaciones en lo que llevamos de año. Es importante destacar que el 64% de las llamadas que se han recibido han sido para hablar, lo que evidencia esa soledad y nos marca un camino en el que actuar. Precisamente, estamos editando y distribuyendo nuevos folletos informativos e imanes para que ese número, el 900 25 26 26, no falte en ningún hogar donde una persona necesite, a la hora que sea, manifestar su angustia, dar salida a su soledad.

Hay más acciones en las que seguimos trabajando, como el programa de colaboración con los centros de salud para que desde ellos se prescriban actividades de los centros sociales cuando se detecta la necesidad de socialización o compañía y otras iniciativas de acompañamiento y detección de las que iremos hablando en los próximos meses y que se alinearán con las conclusiones que desde el Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS) extrajimos de la Jornada. Entre ellas, continuar con la labor de sensibilización a la sociedad ante la soledad no deseada, pero sin estigmatizar; investigar y generar evidencias científicas; sistematizar los procesos para trazar una línea de acción común; coordinar sinergias entre investigación y acción; unificar datos entre los Servicios Sociales y la Universidad; identificar las soledades para abordarlas en su especificidad. De todo ello hemos tomado nota como Instituto Aragonés de Servicios Sociales para enmarcar nuestra acción y para seguir avanzando de la mano.

Javier Hernández junto con Noelia Carbó, directora gerente del IASS, dando lectura a las conclusiones de la Jornada

El camino es largo, no es fácil, pero hay que recorrerlo juntos para evitar, como reveló el Estudio de "Redes de Apoyo Social de las personas mayores" encargado por el IASS en este 2022, que el 19,6% de los mayores de Aragón se sientan solos en alguna ocasión. Porque esa sensación de soledad no elegida –tal como explicó la psicóloga de la Universidad de Deusto, Pilar Castro- es subjetiva, no se puede medir, pero siempre duele.

¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE?

Si eres una persona mayor y vives en Aragón, a través de una sencilla llamada telefónica puedes disponer de atención inmediata para recibir información y apoyo emocional si lo necesitas, especialmente si vives o te sientes sola.

Puedes llamar si:

- Necesitas hablar o te sientes solo.
- Necesitas información sobre servicios y recursos sociales.
- Tienes una situación urgente y no sabes qué hacer.
- Has recibido trato inadecuado o conoces a alguna persona mayor que lo reciba.
- Conoces a alguna persona que viva sola, sin apoyos y que necesite ayuda.

¿CÓMO SE PRESTA EL SERVICIO?

Al otro lado de la línea telefónica, una persona preparada para atenderte te acogerá y activará los recursos que precises: avisará a los servicios de urgencia si es necesario, te facilitará la información sobre recursos sociales que solicites, te pondrá en contacto con los servicios sociales de tu zona o hablará contigo para acompañarte.

¿QUÉ HORARIO TIENE?

El Teléfono del Mayor está disponible desde las 15h. hasta las 7h. de la mañana del día siguiente, de lunes a viernes. Es decir, está toda la noche a tu disposición. Entre las 7h. y las 15h. puedes dejar un mensaje en el buzón de voz y te devolveremos la llamada.

Los fines de semana y festivos está disponible durante las 24 horas.

CLÍNICA NASSER - COAPEMA

Con fecha 16 de mayo, tuvo lugar la firma del convenio de colaboración entre Coapema y Clínica Nasser, en el que se acuerdan diferentes líneas de actuación mutua en beneficio de las personas mayores en Aragón

Mediante esta firma quedan activadas las ventajas que ofrece la Clínica Nasser a las Personas Mayores poseedoras de la TarjetaPREMIUMCoapema y sus familiares directos.

Entre las cláusulas del acuerdo destacan ventajas como el descuento de más de un 50% en los tratamientos completos prescritos por el doctor Nasser, (incluida la visita médica).

Por parte de Coapema queda asumida su responsabilidad en la difusión de cuantas actividades conjuntas se realicen en beneficio de las personas mayores, como charlas, jornadas o talleres sobre el envejecimiento activo, así como artículos de salud que se irán administrando en la web de Coapema y en su revista.

La Clínica Médica Nasser está compuesta por médicos especialistas en el tratamiento del dolor y rehabilitación y otros sanitarios.

ESPECIALISTAS EN :

- Tratamiento del dolor
- Medicina del dolor
- Rehabilitación física
- Tratamiento post quirúrgico
- Fisioterapia del deporte
- Fisioterapia traumatológica
- Fisioterapia neurológica
- Fisioterapia del dolor
- Área deportiva
- Prevención de lesiones
- Envejecimiento activo

Reinicio del Consejo Estatal de Personas Mayores

Tras casi tres años de paréntesis, el 28 de septiembre tuvo lugar la reunión constitutiva del Consejo Estatal de las Personas Mayores (CEPM), donde, entre otros extremos, se procedió a la elección y renovación de su estructura orgánica.

En ese sentido, Inmaculada Ruiz Martín, representante de la Unión Democrática de Pensionistas, fue elegida como Vicepresidenta tercera, y Manuel Menéndez García de UJP-UGT, ocupará el cargo de Secretario del Consejo.

Igualmente quedó constituida la Comisión Permanente del Consejo, en la que participan representantes de las entidades y asociaciones de personas mayores, de los consejos autonómicos de personas mayores como COAPEMA, de las comunidades autónomas, y distintos departamentos ministeriales. Así como diferentes grupos de trabajo, de cara a orientar las diferentes materias que serán abordadas en el seno del Consejo.

Tras llevarse a cabo el proceso electivo, tomaron la palabra Ignacio Álvarez Peralta, Secretario de Estado de Derechos Sociales, Lilith Vestrynge Revuelta, Secretaria de Estado de la Agenda 2030, y Luis Barriga Martín, director general del Imserso, que de manera conjunta con el resto de consejeras y consejeros del CEPM analizaron distintas cuestiones relativas a la situación de las personas mayores desde diferentes puntos de vista, y abordaron los principales retos de futuro relativos al Consejo Estatal de las Personas Mayores.

Información general:

El Consejo Estatal de las Personas Mayores (CEPM) es un órgano colegiado de carácter asesor y consultivo de la Administración General del Estado, adscrito al Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, a través de la Secretaría de Estado de Derechos Sociales.

Tiene como finalidad institucionalizar la colaboración y participación de las personas mayores en la definición, aplicación y seguimiento de las políticas de atención, inserción social y calidad de vida dirigidas a este sector de población en el campo de las competencias atribuidas a la Administración General del Estado.

COAPEMA

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 TarjetaPREMIUMCoapema?

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***

comunidades aragonesas del exterior

Definitivamente 2022 ha sido el año de contacto directo de COAPEMA con las Comunidades Aragonesas en el Exterior.

Una primera reunión mantenida con el director general de Desarrollo Estatutario y programas europeos del Gobierno de Aragón, Luis Estaún, y con Belén Corcoy, jefa de servicio de Desarrollo Estatutario y Aragoneses en el Exterior, acompañados por Fernando Bagües, representante de las Comunidades en el COAPEMA, nos sirvió para buscar vías de colaboración y trabajar por nuestro público de las Comunidades Aragonesas en el Exterior. Y la verdad es que nos lo pusieron muy fácil.

En el mes de junio nos brindaron la oportunidad de asistir al 43º Encuentro de Comunidades Aragonesas del Exterior, celebrado en la localidad de Cuarte de Huerva, donde pudimos conocer a un buen número de coetáneos aragoneses de otras entidades fuera de Aragón. Se contó con la presencia de unas 1000 personas, 20 grupos de jota y un total de 30 casas y centros de Aragón participantes.

Fueron días de constante actividad. Se inició el día 3 de junio con una conferencia a cargo de José Antonio Adell que llevó por título "Aragón, tierra abierta, un inmenso patrimonio, unos personajes relevantes, una rica historia".

El día 4 se realizó el acto académico en el que se distinguió a los Aragoneses de Mérito 2022. El doctor e investigador Alberto Jiménez Schuhmacher, recibió la Medalla al Mérito en Ciencias por su labor de investigación durante su carrera. La Medalla al Mérito en Letras fue para el escritor aragonés, Luis Zueco. Y la Medalla al Mérito en lo Social recayó en Jordi Martínez Brotons.

Posteriormente tuvo lugar un festival folclórico, además hubo un torneo exhibición de deporte tradicional aragonés y una gran verbena por la noche.

El 5 de junio, el arzobispo de Zaragoza, Carlos Manuel Escribano, presidió una misa aragonesa, tras la cual continuó el festival folclórico y se cerró el Encuentro con una comida de hermandad.

En septiembre, durante los días 23 y 24, tuvimos el privilegio de asistir al Congreso de Comunidades Aragonesas en el Exterior, que se celebra cada 4 años.

En la Sala de la Corona del Edificio Pignatelli de Zaragoza, se reunieron alrededor de 50 personas de distintas casas y centros regionales de toda España, además de Francia, Bélgica, México, Argentina, Brasil, Chile y Cuba.

Este congreso cuya finalidad principal es la de promover el encuentro, la colaboración y el intercambio de información entre las comunidades aragonesas del exterior y las Instituciones de la Comunidad Autónoma de Aragón, estuvo enfocado a buscar nuevos canales y vínculos que permitan a este colectivo, mantener los vínculos con Aragón y no perder así el capital humano que, muchas veces, se ve obligado a emigrar.

El programa de trabajo del congreso abarcó temas tan interesantes como "El Valor de Aragón", "40 años de autogobierno aragonés", y "Las Comunidades aragonesas del Exterior, retos ante una realidad cambiante", que fueron expuestos en distintas mesas coloquio y en las que participaron un elenco de grandes profesionales del periodismo, del derecho, de la ciencia y del deporte, entre otros. Además de las exposiciones y experiencias de representantes de distintos centros y casas aragonesas.

Renovado el convenio de colaboración entre el Consejo Aragonés de las Personas Mayores y la Fundación Ibercaja

Un año más, recién terminadas las vacaciones estivales, todos nos pusimos de acuerdo en la conveniencia de continuar aunando esfuerzos en la formación y buen uso de las herramientas digitales, manteniendo el firme compromiso en el acompañamiento a las personas mayores en las nuevas tecnologías para evitar su exclusión financiera.

Consejos prácticos para las finanzas digitales, recursos para detectar bulos, trucos para diferenciar un comercio online seguro y sesiones prácticas sobre contraseñas y seguridad, son algunos de los temas que se van a tratar en el primer ciclo de las diez sesiones previstas hasta finales de este año.

Asimismo, contaremos con una veintena de temas interesantes que se impartirán durante el primer semestre de 2023, de los que daremos la información de sus contenidos a su debido tiempo.

Los números no engañan, aunque sabemos que nos queda mucho por hacer, el programa Aulas Itinerantes va ganando protagonismo año tras año con el incremento de seguidores que se va dando día a día. Durante el curso pasado, septiembre 2021 a junio 2022, fueron 18.361 los participantes a las Aulas Itinerantes, en sus diferentes modalidades: asistencia presencial, tele presencial, o visionados de sesiones grabadas.

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

iberCaja

AULAS ITINERANTES
Rutas Rurales
PROGRAMACIÓN
septiembre-diciembre 2022
Horario de 17:00 a 18:30 h.

martes, 27 de septiembre *Trucos fáciles para aprovechar Windows 10*	**martes, 4 de octubre** *Diez consejos prácticos para unas finanzas digitales seguras*		
martes, 18 de octubre *Cómo aprovechar la cámara de tu móvil: fotografía, escanea, descubre la realidad aumentada...*	**jueves, 27 de octubre** *¡Esto es un bulo! Recursos para detectar noticias falsas*	**jueves, 3 de noviembre** *Cómo solucionar los problemas más comunes de tu ordenador*	**martes, 8 de noviembre** *Quién es quién en las finanzas digitales*
jueves, 17 de noviembre *Contraseñas seguras: protege tus perfiles*	**miércoles, 23 de noviembre** *Trucos para diferenciar un comercio online seguro*	**martes, 29 de noviembre** *Pon a salvo tu información: pasos para hacer tus copias de seguridad*	**martes, 13 de diciembre** *Controla la seguridad de tu equipo: limpiadores, antivirus...*

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

Prevención de riesgos en el hogar

Manuel Pérez Luna
Enfermero Técnico PRL

La prevención, ya definimos según el diccionario como "tomar medidas o precauciones por adelantado para evitar un riesgo, daño o peligro". Por ello es bueno tener en cuenta algunas medidas como:

- Adquirir unos hábitos saludables nos permitirá conservar una buena salud física y mental.
- Se debe realizar alguna actividad física al menos tres días a la semana durante treinta minutos.
- Una dieta sana y equilibrada contribuye a mantenerse en forma y a que el cuerpo reaccione mejor ante cualquier accidente.

Esto persigue que podamos mantener un buen estado físico que nos ayudará a superar situaciones de riesgo que se pueden presentar a lo largo de nuestro día.

Los adultos mayores suelen sufrir accidentes que podrían ser evitados. Esta propensión se debe en parte a condiciones físicas propias de esa etapa de la vida, tales como la debilidad muscular y la deficiencia en los sistemas de relación (el equilibrio, la vista y el oido).

Siguiendo con el formato y contenido de anteriores artículos, continuaremos con la prevención en:

Cocina

No utilizar cuchillos muy afilados y cortar siempre sobre una tabla de cocina, no en las manos.

Controlar si se ha apagado correctamente el gas o la electricidad cuando se haya acabado de cocinar.

Manejar cuidadosamente los productos de limpieza, lavarse y secarse las manos después de utilizarlos.

Colocar los mangos de las ollas y sartenes que se están utilizando de modo que no sobresalgan de la cocina, utilizando, siempre que sea posible, los quemadores más alejados del exterior.

Hay que extremar las precauciones cuando se manipulen líquidos que estén hirviendo. Utilizar manoplas cuando se manipule el horno en caliente.

Alimentos

Los alimentos deben ser cuidadosamente lavados (lavar las frutas y verduras con agua con dos gotas de hipoclorito por cada litro de agua), bien conservados (congelados, en envases con cierres herméticos o al vacío), bien cocinados (evitar las carnes y pescados crudos).

Debe prestarse especial atención a la fecha de caducidad antes de abrir las latas o los envases

Quemaduras

Alejar de las estufas y chimeneas los trapos, papeles y cualquier material que pueda tomar fuego.

Proteger todas las fuentes de calor, para evitar que pudieran resultar quemaduras al entrar en contacto o acercarse demasiado a ellas.

Si se fuma, tener especial cuidado de apagar completamente las colillas y no arrojarlas al suelo. No fumar nunca en la cama.

Cuando se usen bolsas de agua caliente, comprobar que estén bien cerradas y en buen estado, cubrirlas con un paño.

Evitar la manipulación de velas y fósforos. Tener a mano linternas para casos de emergencia en que no funciona la luz eléctrica.

Aparatos eléctricos

No deben utilizarse en el baño.

Hay que evitar utilizar al mismo tiempo diferentes electrodomésticos de alta potencia (lavavajillas, lavadoras, horno, plancha, etc.) para evitar una sobrecarga.

Debe comprobarse que los enchufes y los interruptores, así como los cables de lámparas y electrodomésticos están en perfecto estado.

No deben conectarse a un mismo enchufe diferentes electrodomésticos. No deben manipularse aparatos eléctricos con las manos mojadas.

Reparaciones domésticas

No subirse a taburetes, sillas o escaleras portátiles.

Si hay que cambiar una bombilla de una lámpara que está en el techo, mejor que lo haga otra persona.

Desconectar la luz siempre que se realice una reparación eléctrica.

En resumen, la práctica del ejercicio físico nos mantiene en forma y reduce las probabilidades de sufrir accidentes.

El Consejo Aragonés de las Personas Mayores,
como portavoz y transmisor de las necesidades y demandas de
este gran colectivo, celebra hoy, 1 de octubre de 2022, el

Día Internacional de las Personas Mayores,

y recuerda que, entre todos, constituimos un eslabón imprescindible en la Sociedad.
Por tanto, en representación de los Mayores en Aragón,

Manifestamos

I. **Que se debe continuar promocionando e invirtiendo en Programas de Envejecimiento Activo** como medida de prevención para envejecer con salud y con autonomía el mayor tiempo posible. Mantener la autonomía de las personas debe ser un objetivo primordial.

II. **Que se siga potenciando la participación social y la toma de decisiones de las personas mayores, apoyando el tejido asociativo,** ubicado especialmente en el ámbito rural, con subvenciones y ayudas específicas para esta finalidad, que se adecuen a la realidad social de las asociaciones de mayores, con criterios entendibles, claros y proporcionados a los fines y medios de estas asociaciones.

III. **Que las personas mayores puedan continuar en su vivienda habitual el mayor tiempo** posible, por lo que se deben incrementar y mejorar los soportes sanitarios y sociales adaptados a cada necesidad y/o situación, así como adecuar los entornos y espacios de cercanía al domicilio agradables y accesibles, que fomenten la convivencia entre las personas mayores.

IV. **Que las pensiones sean dignas y adecuadas a la carestía de la vida, es fundamental** para garantizar el poder adquisitivo de las personas mayores.

V. **Que las personas mayores sean reconocidas y valoradas por la sociedad** y que esta sea consciente de que los conocimientos que ha adquirido a través del tiempo no pueden ser desperdiciados.

VI. **Que se incrementen las Campañas contra el Maltrato de las personas mayores mediante Buenas Prácticas de Buen Trato,** con medidas de protección cercanas y adecuadas y actuaciones de seguimiento, especialmente dirigida a las personas mayores con situaciones de mayor vulnerabilidad, como la soledad, la avanzada edad o fragilidad física o mental. Las personas mayores deben tener igualdad de oportunidades y debe ser tratadas con dignidad y respeto.

VII. **Que se refuerce la formación especializada en geriatría** de todas las personas implicadas en la asistencia sociosanitaria, adaptando los servicios sanitarios y sociales a una población cada vez más envejecida, incrementando las unidades de atención geriátrica en los centros de salud y en los centros hospitalarios.

VIII. **Que se fomenten y se consoliden los Programas de Solidaridad Intergeneracional en las escuelas y en todas las etapas del ciclo educativo,** con programas de actividades en los planes educativos que refuercen y normalicen los vínculos entre los niños, los jóvenes y las personas mayores, así como para el profesorado, las familias e instituciones que la envuelven.

IX. **Que las residencias se adapten y se reconviertan en verdaderos hogares para las personas mayores,** con profesionales formados, con servicios y actividades adaptadas a las necesidades e identidad propia de sus usuarios, su historia personal e intereses, es decir, en la Atención Centrada en la Persona.

X. **Que se continúe la lucha emprendida contra la terrible enfermedad de la SOLEDAD no deseada en las personas mayores.**

XI. **Que las Administraciones Públicas y Entidades de atención al Ciudadano mejoren la calidad de sus servicios y dispongan en sus instalaciones de los medios personales** que sean necesarios para la atención demandada en cada momento.

XII. **Los abuelos son la sabiduría de la familia, son la sabiduría de un pueblo. Y un pueblo que no escucha a los abuelos es un pueblo que muere.**

La Comisión Permanente

...HACEMOS CAMINO AL ANDAR...

Luciano Pérez Martínez
Presidente de SECOT en Aragón

Estos días en los que nos acercamos a un verano prometedor en lo que a altas temperaturas se refiere, poco a poco, vamos constatando que, a pesar de los avances de esta última década, todavía falta mucho para afinar esta especie de orquesta sinfónica planetaria, multipolar e interconectada que es la economía mundial y la de los países que la componen, independientemente de su dimensión en todos y cada uno de los aspectos que se quieran observar.

Nuestro país, como todos, está teniendo una transformación de la que somos más o menos conscientes, pero que observamos en todos los aspectos cotidianos y que nos abocarán sin duda a unos cambios de hábitos, que más o menos conscientemente iremos asimilando y serán más o menos críticos o dolorosos en función de nuestra situación y de la sensibilidad colectiva para avanzar de manera solidaria y consciente, más que nunca, de nuestros derechos y obligaciones para con nuestra sociedad y cada componente individual de la misma en concreto, que necesite nuestra ayuda, pues cada vez es más importante, que la sociedad y sus colectivos estén activos, en la medida que cada componente de los mismos pueda contribuir al progreso socioeconómico del país y al bienestar de sus ciudadanos.

Nuestro colectivo de personas mayores, ya en una retirada más o menos efectiva de la vida profesional activa supone un nada desdeñable colectivo de más de 9 millones de personas en nuestro país, que ha visto y en la mayor parte de los casos ha sido protagonista de la mayor transformación de España en prácticamente toda su historia.

Las proféticas palabras…" todo pasa y todo queda" de nuestro gran vate (1) de la España interior en su obra "Proverbios y cantares", inspiran estos, nuestros momentos, y los que están por venir a los que sin duda contribuimos de manera muchas veces involuntaria pero siempre entusiasta, pues, nuestra mirada, no puede por menos que divisar la vida que se desarrolla y el recuerdo como pilar de la evolución simbiótica de la sociedad.

Nuestra organización SECOT, acaba de aprobar la memoria de 2021 que constata la aportación de su "granito de arena" a los cimientos del cambio que se está llevando a cabo de este nuestro gran país.

Aunque durante los dos últimos años, en consonancia con toda nuestra sociedad y tejido socioeconómico, haya sido, fundamentalmente, adaptarnos a este nuevo paradigma que nos ha impuesto, entre otras circunstancia significativas, la pandemia y extensión bélica al continente europeo, la noticia es que hemos conseguido recuperarnos en parámetros generales de actividad, apoyándonos en la estrategia que denominamos "SECOT Global", donde la digitalización y colaboración

por este medio entre delegaciones de toda España se ha ido abriendo paso y ha facilitado que nuestros 1.031 seniors de toda España, hayan estado interconectados desde rincones como "La Palma" donde apoyamos en los aciagos días, ya casi olvidados, de erupción de su volcán, hasta cualquiera de los rincones de Aragón donde cualquier senior tiene su casa y ha ejercido de voluntario desde ella.

Sin olvidar la colaboración que nos han brindado desde las tres Cámaras de Comercio en Aragón y las organizaciones empresariales representativas sobre todo, pero haciendo extensivo mi agradecimiento a todas las organizaciones e instituciones que han velado por ayudarnos y mantenernos realizando nuestro voluntariado "contra viento y marea", casi toda la actividad ha sido telemática, intercalando, según circunstancias alguna presencial, que está siempre en nuestro más íntimo acervo cultural de actuación.

Hemos realizado a modo resumen en el año 2021, asesorías a 1721 empresas y emprendedores, habiendo creado 144 empresas y 207 puestos de trabajo nuevos, además de impartir 543 cursos de formación externa y 164 de interna en su mayor parte de actualización y cambios de modelo, para seniors SECOT, con 9.196 y 1.352 horas respectivamente, para mayor abundamiento, se puede ver y/o descargar la memoria en el portal de transparencia de SECOT a través de: http://www.secot.org/secot_memorias_actividad.htm

Durante 2022, como no puede ser de otra manera, seguimos estando a vuestra disposición y de nuestra sociedad para desarrollar nuestro voluntariado a través de nuestra página web https://www.secot.org/ y las delegaciones de SECOT en Aragón, con teléfono de atención general regional 976 306 161 y correo electrónico aragon@secot.org.

Muchas gracias como siempre por vuestra atención.

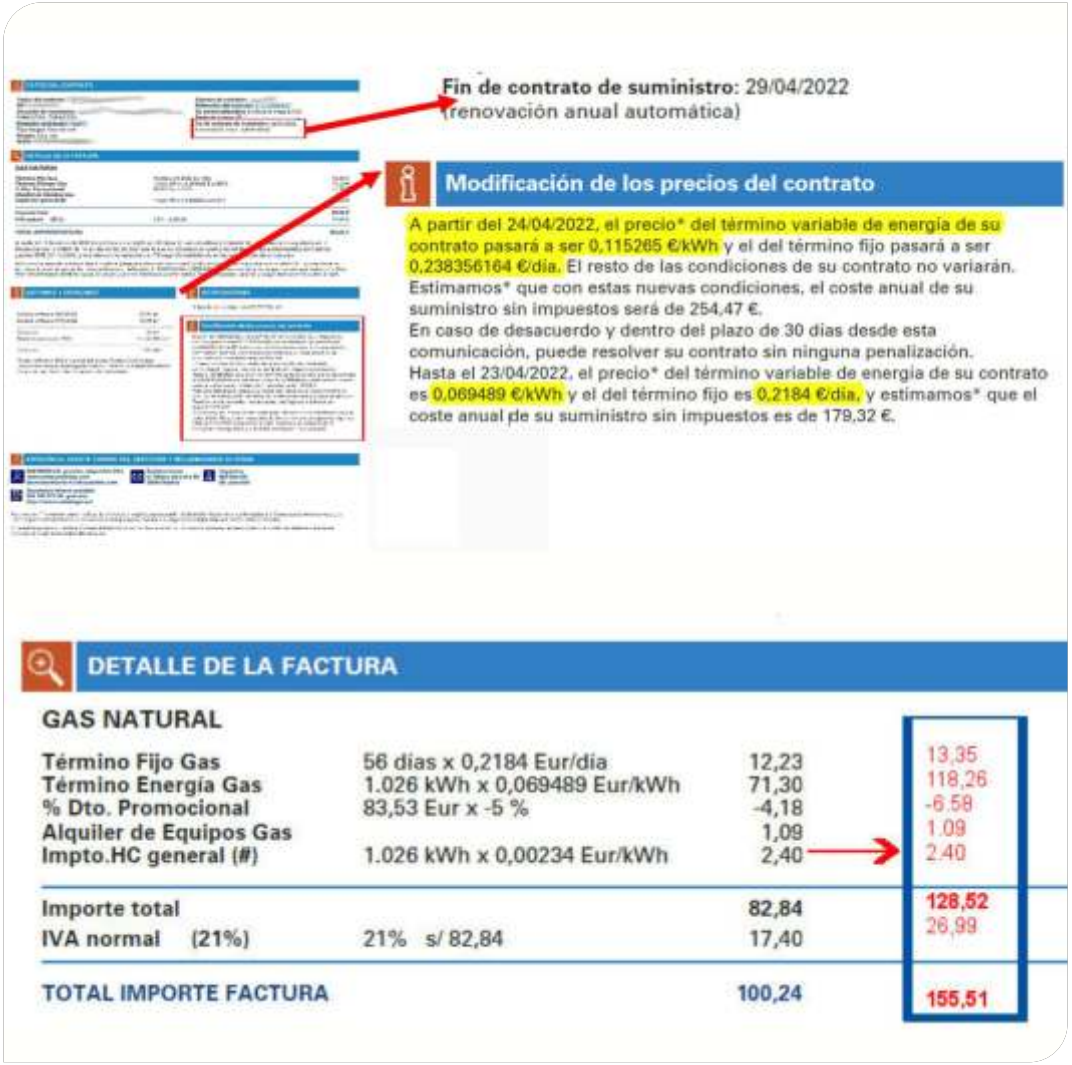
(1) Don Antonio Cipriano José María Machado Ruíz (Antonio Machado); Poemario Campos de Castilla, sección "proverbios y cantares" Soria 1912.

Cuidado con la renovación de los suministros y las subidas de precio poco visibles

En nuestro día a día es frecuente no estar pendiente de las fechas de renovación de los contratos de suministros de luz y gas. Por ello, es fácil que pasen desapercibidas las subidas de precio tras renovación del servicio de suministro.

Por eso, desde UCARAGÓN recomendamos que se extremen las precauciones con nuestros **contratos y sus prórrogas**. Es muy recomendable revisar el precio al que estamos pagando la energía, la duración del contrato y el precio actual del mercado, para poder decidir si nos conviene continuar con la tarifa contratada u optar por un cambio.

Además, cada vez es más frecuente recibir las **facturas en formato digital y muchas veces solo miramos el importe final**, por lo que es fácil que los avisos, sobre todo si estos se facilitan de forma poco visible, pasen desapercibidos.



Y es que, en el mercado libre, **los contratos suelen ser anuales y muchas veces al vencimiento del plazo contratado el precio se revisa**. Si no estamos atentos, podemos sufrir una subida de precio muy elevada.

Eso mismo le sucedió a uno de los socios de la Unión de Consumidores de Aragón.

Un caso real: un aviso de subida elevadísima del precio que pasa desapercibida.

El contrato de suministro de nuestro socio finalizaba en abril de 2022. En la factura de marzo recibe un aviso, muy poco visible, en el que se le advierte de una subida de precio del servicio. Si el cliente no llega a revisar la factura, hubiera sido muy probable que no hubiera visto el aviso.

En el anuncio de la factura de marzo se le advierte de un aumento de precio elevadísimo. El **término fijo se incrementa un 9% y el término variable más de un 65%**. Si aplicamos los nuevos precios anunciados a la última factura recibida obtenemos un incremento del 55% en la factura.

Para este caso concreto, comparando ofertas en el comparador de la CNMC observamos que es **posible contratar a un precio inferior al anunciado, reduciendo el precio final a 120 euros, en lugar de 155 euros**.

¿Qué podemos hacer para evitar sorpresas?

- Revisar siempre las facturas que recibamos, leyendo todos los avisos.
- Comprobar la duración de nuestro contrato de suministro y el sistema de actualización de precios.
- Utilizar el comparador de precios de la CNMC: https://comparador.cnmc.gob.es/ para conocer si el precio que pagamos es acorde al mercado actual.
- Comprobar si tenemos contratados servicios adicionales: seguros, mantenimientos…
- Ajustar nuestros hábitos y adaptar nuestras instalaciones para contribuir a un menor gasto sin renunciar al confort térmico.

Entrevista a Eduardo Lacasa Godina

Hombre generoso e inquieto que ha dedicado gran parte de su vida a fomentar y colaborar con proyectos acordes al envejecimiento activo, creando actividades para que los Mayores pudieran desarrollar sus facultades físicas e intelectuales a pleno rendimiento después de jubilados.

Eduardo Lacasa Godina nació, el 9 de noviembre de 1927, en Maella, villa ubicada en la comarca del Bajo Aragón-Caspe, formada por un entramado de culturas, pero con personalidad propia como así lo atestigua su característico idioma que participa del catalán, valenciano y castellano, formando una simpar lengua autóctona.

Después de cursar bachillerato en Caspe, opta por seguir la tradición familiar, estudiando lo que hoy es el grado de enfermería, antaño practicante y después A.T.S., ejerciendo su magisterio en Maella. Miembro del colegio de A.T.S. y presidente nacional de previsión durante dos años. Su inquietud por servir al bien común, lo lleva a la alcaldía de su villa; más tarde diputado en las Cortes de Aragón, asesor del Consejero de Sanidad, Bienestar Social y Trabajo del Gobierno de Aragón, especializándose en los temas que conciernen a los Mayores, concretamente en las "Aulas de la Tercera Edad". Durante el trienio 1994-1997 fue miembro de la Comisión Permanente del Consejo aragonés de las personas mayores (COAPEMA). Fundador y presidente durante veinte y seis años de Aulas de la tercera Edad "San Jorge", en las que el alumno Mayor podía desarrollar sus actividades culturales y educativas aportando una cuota, que servía para mantener al profesorado y mobiliario, ya que los organismos oficiales solo colaboraban aportando la sede; de ahí que, los cambios de ubicación fueran frecuentes. Es reseñable que la época más floreciente, para estas Aulas, fue durante su ubicación en la calle Calamita de Zaragoza, en el antiguo colegio de huérfanos de magisterio, (actualmente, las consultas externas del hospital Miguel Servet), en la que llegaron a tener más de mil alumnos y contar con la docencia de doce profesores; y si el proyecto de Eduardo Lacasa hubiera cuajado, se hubiera llegado a una matrícula de cinco mil alumnos Mayores, ya que la demanda era permanente y la actividad extraordinaria; así como la relación con las instituciones. Lamentablemente cambios en la administración aragonesa no hicieron viable tal proyecto, cambiando su sede a la actual ubicación en el colegio Santo Domingo de la calle Predicadores. En esta etapa, a pesar de disponer de menor espacio, no mermaron sus actividades, siguiendo trabajando con el mismo espíritu. Actualmente, a pesar de su adelantada edad, sigue siendo presidente de Aulas de Tercera Edad "San Jorge" en Zaragoza.

Poeta, autor de varios poemarios, aunque del que guarda un cariño especial es de su primer libro poético "Querer de siempre" en el que vuelca su corazón por su tierra y sus recuerdos más entrañables, como así hace constar en su dedicatoria "…a todos que sienten un querer de siempre por las cosas que han constituido la esencia de su vida: el lugar donde nacieron, su forma de hablar, sus habitantes, sus costumbres…". No en vano este libro está escrito en castellano y en su lengua vernácula, como homenaje al maellá o favarol el habla de su Maella natal; tiene, además, la particularidad que todos los poemas del libro están musicalizados. Incluye un himno a la Tercera Edad. Todas las ilustraciones del libro están sacadas de su ingente obra artística.

Con un bagaje académico importante (Estudios de dibujo artístico en la Escuela de Artes y Oficios de Zaragoza, Escuela Parramón de Barcelona y Estudios privados de pintura como el de Delia Guillén de Zaragoza donde perfecciona la técnica del óleo y el pastel), se convierte en un pintor de gran talento, como así lo atestiguan sus magníficos oleos: retratos, bodegones y escenas paisajísticas, realizando interesantes exposiciones con sus cuadros al óleo y pastel consiguiendo gran notoriedad con esta última técnica: expone en las salas de Aulas "San Jorge", Biblioteca de Aragón, Casa de Teruel en Zaragoza y en el año 2000 tres exposiciones en la sala "Multiusos" del Ayuntamiento de Maella. Y como colofón participa en una simpar exposición colectiva con Virgilio Albiac y Rafael Navarro. La última exposición pública la realizó en las Bodegas del Castillo de Maella dependiente de dicho ayuntamiento, del 3 al 15 de agosto de 2013, en la que muestra unas 60 obras entre pastel, óleo y acrílico.

Es importante reseñar que a partir del año 2010 se puede admirar su obra, en Maella, en un espacio creado por él mismo, llamado "ESPACIO DE MUESTRA DE OBRA DE ARTE PRIVADO", abierto de junio a octubre.

Como escultor es premio Pablo Gargallo en su certamen de Maella con

su obra "La Abuela". En 1980 consigue el primer premio de escultura convocado por el Ayuntamiento de Caspe por su obra en piedra "Cabeza de Mujer". Autor de la escultura "Saliendo del baño", en madera de nogal, que ha sido reproducida pintada en el mural "Homenaje a Pablo Gargallo" situado a la entrada de Maella. Posee, además, una estupenda colección de esmaltes realizados por él, de gran elegancia y perfección. Su gran afición por la fotografía completa la extraordinaria actividad cultural de Eduardo Lacasa que supo administrar su tiempo sin menoscabo para sus numerosos quehaceres diarios.

Articulista especializado en temas relacionados con las actividades culturales de los Mayores Aragoneses, es autor, además de varias recopilaciones sobre hechos legendarios e históricos, llevando alguno de ellos al teatro. Entre las que se encuentra "Má d´ella" una versión teatral de la leyenda de Maella, en la que sus personajes defienden, hasta el heroísmo, su amor y su honra frente al abuso de poder.

Persona preocupada por el porvenir de las personas mayores para adaptarse al devenir de los tiempos, sobre todo en lo que la tecnología nos demanda para cubrir el vacío en el que nos dejan algunas empresas de servicios e incluso instituciones del estado, que pretenden como dice el refrán: "antes de cabras corral"; es decir, aplicar unas normas antes de que el usuario Mayor haya tenido tiempo de formarse para poder cumplirlas con eficacia. En una palabra, que el mayor deba, apresuradamente, adaptarse a los nuevos tiempos sin una preparación adecuada para tales circunstancias. De ahí su interés por la formación de las Personas Mayores, como lo ha hecho siempre a través de asociaciones que compartan actividades para tal efecto desde las Aulas de la Tercera Edad "San Jorge".

Por su trabajo y dedicación en la formación de estas Personas Mayores, desde COAPEMA nos es grato traer a Eduardo Lacasa Godina a las páginas de nuestra revista "Los Mayores en Aragón" y conversar con él sobre la problemática de nuestros Mayores, a la par de dar a conocer a estos su interesante bagaje cultural, su trayectoria personal y su dedicación durante toda ya una longeva vida.

Agradecemos a Eduardo Lacasa Godina su amabilidad y disponibilidad poniendo a nuestra disposición sus conocimientos y experiencia, disfrutado, a la vez, de su interesantísimo razonamiento.

Obra: Saliendo del baño

Teleasistencia

Cuidamos de las personas

atenzia

Protección frente a emergencias

Ayuda inmediata. Aviso a familia y servicios de emergencia

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

Recordatorio de medicamentos y llamadas de seguimiento

976 255 544
Paseo Pamplona 12 - 14

Exposición La vida franca. La historia de los colonos de la Finca La Alfranca

En esta muestra son «los mayores», precisamente, el público en el que se ha pensado y al que está dirigida especialmente esta exposición y que, desde estas líneas, les invito a visitar.

De un modo u otro, todos estamos vinculados al mundo rural, quizá más directamente desde esta misma generación o desde la anterior. Los campesinos, los pastores, las «incansables» mujeres de campo, son los protagonistas en este proyecto, cuyo ámbito espacial y temporal se circunscribe a la Finca La Alfranca, pero que es perfectamente extrapolable a cualquier otro pueblo o poblado de este país.

¿Por qué La Alfranca? Esta historia pone el foco de atención en los colonos de esta finca, porque es inédita y diferente a las de otros colonos, en otros pueblos de colonización durante la época franquista. En este lugar, privilegiado sea dicho de paso, se dieron unas circunstancias especiales que constituyen «el tema» de la exposición, que se remonta a varios cientos de años hacia atrás. Porque es necesario saber de dónde venimos, para entender nuestro presente y quizás colaborar entre todos juntos para construir el futuro que deseamos.

La Alfranca fue un poblado habitado, desde épocas anteriores a la Edad Media, que pasó de manos de terratenientes feudales a burgueses aragoneses que la convirtieron en una próspera hacienda agrícola y de ocio posteriormente, decayendo a comienzos del siglo XX. Resurgió gracias al Instituto Nacional de Colonización que la transformó en una zona de experimentación agropecuaria y de colonización, nombrada como Centro Técnico de Colonización La Alfranca, actuando como un sistema para la retroalimentación de otras colonias cercanas. A mediados de los años 70 cambiaron los objetivos del Ministerio de Agricultura.

La vida franca es sobre todo una historia humana que trata de rendir un homenaje y sentido recuerdo a todas las personas, a sus familias, a todos aquellos que dieron lo mejor de sí mismos para hacer de este lugar lo que era antes, pero también en lo que se ha convertido: un lugar de esparcimiento, donde conviven la naturaleza, el arte y la cultura para que la Finca La Alfranca siga siendo lo que es, un lugar mágico para todos los ciudadanos.

Desde mediados de los años 80 del siglo pasado se hizo cargo de la finca el Gobierno de Aragón, transformando y recuperando el entorno y los usos de la finca como un lugar de educación medioambiental, de arte, de cultura, de ocio y tranquilidad. Un espacio privilegiado con uno de los ecosistemas ribereños mejor protegidos. La Alfranca continúa escribiendo renglones en la historia de Aragón.

Esta gran exposición ha sido promovida por la Dirección General de Cambio Climático y Educación Ambiental del Departamento de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente, del Gobierno de Aragón.

Ubicación: Finca de La Alfranca, a 15 Kilómetros de Zaragoza, a 2 Kilómetros de Pastriz y a 3 Kilómetros de La Puebla de Alfindén.

Visitas comentadas a la exposición: solicitar cita en el Tel.: 976 105 840

El grupo de recreación histórica se llama "Paseos al pasado". Y los grupos de baile que intervinieron en la inauguración: "La Redolada" y "Goyescas".

Mercedes Bueno Aladrén
Comisaria de la exposición

¿Un nuevo modelo de residencia?

Paquita Morata
Gerencia ARADE

Esta década marcará un antes y un después de los servicios de atención a las personas dependientes. Tendremos importantes aliados como las nuevas tecnologías que nos permitirán una teleasistencia avanzada, un mayor control de movimientos dentro del hogar, una interconexión entre las familias y cuidadores, otras formas de comunicación y diversión. Pero sobre todo tendremos que seguir avanzando en la educación y formación de las nuevas generaciones en el respeto a la persona mayor.

Desde el Sector llevamos años integrando en nuestros procesos la Atención Centrada en la Persona (ACP) que no dependen tanto del tamaño o la ubicación de la residencia. La calidad de la atención asistencial que se ofrece siempre depende de las personas que cuidan. Actualmente existe un debate de cómo debe ser la residencia del futuro, cuál debe ser el tamaño de la unidad de convivencia, cuántas plazas debe tener, cuántas habitaciones individuales, cómo garantizar espacios hogareños… todos aquellos que trabajamos en este Sector lo tenemos claro, una unidad convivencial cerrada es un modelo limitante si se constituye artificialmente y no responde a los vínculos que de manera natural se crean entre las personas, crear fronteras sin libre circulación y elección en grupos pequeños no garantiza nada.

Los centros, las residencias deben ser tan diversas como las personas a las que van dirigidas, un tamaño pequeño no asegura un buen servicio, del mismo modo que un mayor número de plazas no impide ofrecer uno magnífico. La ubicación tampoco nos asegura nada, del mismo modo que a unos nos gusta ir a un hotel en pleno centro con múltiples actividades y otros preferimos una casa rural aislada en el campo, nuestros usuarios son tan diversos como la propia sociedad. Nosotros como Sector debemos seguir adaptándonos a lo que nuestros clientes nos demandan, los usuarios de nuestros servicios y sus familias. El resto es discurso político y demagogia.

Debemos seguir mejorando porque cada vez se nos exigirá más y lo más importante para nosotros debe ser escuchar lo que cada una de las personas mayores a las que damos servicio nos demandan. Ya no es posible dar este servicio sin conocer la historia de vida de la persona a la que atiendes, conocer sus gustos, sus inquietudes, en definitiva, aquello que le hace feliz. Respetar la dignidad, la autonomía de la persona debe marcar cualquier actividad en el día a día de nuestro servicio. Para ello solo hay un camino posible y es tener equipos de trabajo bien formados, concienciados, con vocación de cuidado, que practiquen la escucha activa y la empatía y que ofrezcan a las personas mayores la calidad desde la calidez que requiere la atención a quien es dependiente y necesita de la ayuda de otro ser humano que lo atienda, pero siempre desde el máximo respeto a su persona.

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

ARADE
Asociación Aragonesa para la Dependencia

www.aradeasociacion.com

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.

Carmen Checa Checa
Asoc. Viudas Isabel de Aragón
Zaragoza

Agenda 2030 y los mayores

Cada uno de nosotros tenemos una responsabilidad social aportando nuestro granito de arena para lograr un mundo mejor y más sostenible para todos, erradicando la pobreza y desigualdad; fomentando la salud y el bienestar, promoviendo, también, una educación de calidad para todos. Dentro de los 17 objetivos de la Agenda 2030, el 3 y 4 son unos pilares básicos para transformar nuestro mundo y que sea más amable, igualitario y mejor.

Objetivo 3: Consiste en garantizar una vida sana y el bienestar para todas las personas y edades. Esto solo puede lograrse a través de acciones locales.

Los servicios esenciales para fomentar la salud son fundamentales para la población; al menos la mitad de los habitantes del mundo no tienen acceso a estos servicios, lo que dificulta tener una vida sana.

Los objetivos son lograr una cobertura sanitaria universal y facilitar medicamentos y vacunas seguras y eficaces para todos. Una parte esencial de este proceso es apoyar la investigación, importantísimo para tener, mantener y conseguir la salud.

Las metas de este objetivo son la reducción de la tasa mundial de mortalidad materna y poner fin a las muertes evitables de los recién nacidos y menores de cinco años. Poner fin a las epidemias. Prevenir y tratar el abuso de sustancias adictivas. Reducir accidentes de tráfico. Garantizar los servicios de salud sexual y reproductiva. Reducir el número de muertes y enfermos causadas por productos químicos, polución y contaminación.

Nosotros también podemos ayudar para lograrlo, estos son los objetivos que recomienda la OMS para cuidarse y poder conseguirlo entre todos:

1.- Seguir una dieta saludable. **2.-** Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera. **3.-** Vacunarse. **4.-** No consumir tabaco. **5.-** Evitar o reducir el consumo de alcohol. **6.-** Gestionar el estrés para una mejor salud mental y física. **7.-** Mantener una buena higiene. **8.-** No conducir a una velocidad excesiva ni bajo los efectos del alcohol ni drogas. **9.-** Abrocharse el cinturón de seguridad y ponerse casco al ir en bici. **10.-** Mantener prácticas sexuales seguras. **11.-** Someterse a revisiones médicas periódicas. **12.-** Amamantar a los bebes, es lo mejor para ellos.

Tenemos que aprender a cuidar nuestro cuerpo, con ello nos cuidaremos nosotros y nos ayudará a vivir mejor.

Objetivo 4: Se enfoca hacia la educación de calidad, tiene como meta garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad; promover oportunidades de aprendizaje para todos durante toda la vida.

Una buena educación es la base para la mayor libertad del individuo, garantizando un crecimiento económico y social sostenible, así como animándole a tener una mayor preocupación por su mejora como individuo y por la sociedad a la que pertenece. La pobreza y la discriminación tienen a muchos habitantes del planeta lejos de una educación de calidad.

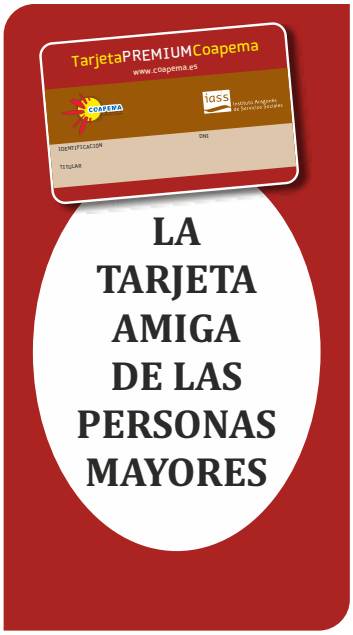
La educación de calidad es un derecho fundamental del ser humano y todos deben tener acceso a ella. Muchos colegios en el mundo no tienen las infraestructuras básicas para lograr una educación de calidad, no tienen docentes cualificados, ni agua potable, ni electricidad…. y mucho menos acceso a las nuevas tecnologías de ordenadores e internet.

¿Qué maneras tenemos nosotros de contribuir para poder conseguir el objetivo ODS4?

Existen muchas opciones apoyando alguna de las siguiente causas:

***Apadrinando a un grupo de niños y niñas. **Haciendo una donación puntual para fomentar la educación. **Ejerciendo un voluntariado. **Educación equitativa, gratuita y de calidad. **Educación temprana. **Educación Técnica Rural. **Las empresas pueden contribuir formando a sus empleados a nivel interno e invirtiendo en educación a nivel externo.*

La inversión en educación amplía las oportunidades de negocio, con mano de obra más cualificada. Con más y mejor educación se tendrán más oportunidades laborales y mejores salarios, lo que beneficia al bienestar de la sociedad en general.



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, asistencial y 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 Día SANITAS 50.-€ Dto. al mes

Contacto: Mª 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: Maria 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 Cosculluela (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 ALMUDÉVAR

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@estanciastours.com

CAMPO

Residencia Valle Del Ésera – Campo (Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Camino La Paúl, 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

ubietojaca@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

recepcion@balneariovilasdelturbon.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 SABIÑANIGO

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 SABIÑANIGO

Contacto: 974 480 878

abaliasi12@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 SABIÑANIGO

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 SABIÑANIGO, Huesca

Contacto: 974 482 577 - ubieto@naturaloptics.com

ORTOPEDIA

ORTOPEDIA INSA

Ventajas: 5% Dto. en su compra.

Dirección: Paseo Constitución, nº 1

22600 SABIÑANIGO, 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 SABIÑANIGO, 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 SABIÑANIGO, 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

ELECTRODOMÉSTICOS

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

mecelma@telefonica.net

www.electrodomésticosmelchorcelma.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

grupogarzasl@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-LAGUÍA

Ventajas: 20% Dto. en todas sus existencias. No acumulable a otras promociones.

Dirección: Avda. de Sagunto, 25

44002 TERUEL

Contacto: 978 61 92 48

blancolaguia@hotmail.com

OCIO Y CULTURA

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

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

Obtén tu TarjetaPREMIUMCoapema para 2022

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

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

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@reyadid.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 audiófonos. 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
corrreo@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
Contactos: 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@ayudadomicilioenzaragoza.com

ASERMAYOR
Ventajas: Primera visita gratuita. Servicio personalizado.
Dirección: Pº Maria Agustín, 25 esc. 1 ª - 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
amanecerehabiliatcion@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
centrodediaargulas@hotamil.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 Consstitucion18-20
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: Autoergon2002, S.L. Pol. Empresarium, Calle Lentisco
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.pompasfunebressannicolas.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 TarjetaPREMIUMCoapema
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) Matricula gratuita
Centro Comercial Porches del Audiorama.
Dirección: Pza. Emperador Carlos V, nº 8
50009 ZARAGOZA
Contacto: info@resonandoenti.es
www.resonandoenti.es

OCIO Y CULTURA

PARQUE DE ATRACIONES
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 Univérsitas, 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. Lentillas, 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@opticacriss.com
www.opticacriss.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
mablasco@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
vistaliaopticamiramar@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
miguelgarcíacampos@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, n º3
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
fruiz@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
administración@hogarmasvida.es
www.hogarmasvida.es

MARVI Cocinas, baños, armarios y reformas
Ventajas: 5% Dto. Acumulable a ofertas y promociones de la tienda.No acumulable a promociones de otros colectivos.
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 SANITAS 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 medica 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 Universitas, 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: Bonos especiales al 50%
Consulta Médica+Tratamiento del dolor.
Dirección: Paseo Damas, 19, pral. Dcha.
50008-ZARAGOZA
Contacto:976 21 69 95
marketing@clinicanasser.es

TELEFONÍA

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.maxilimiana.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

ESTANCIAS TOURS, S.A
Ventajas: 7% Dto. en cruceros y circuitos 5% Dto. en costa peninsular e IMSERSO
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 IMSERSO)
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

¿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 TarjetaPREMIUMCoapema para su uso y disfrute de las condiciones ofrecidas por las Empresas colaboradoras.

¿Cómo conseguir la TarjetaPREMIUMCoapema?

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€

BORJA

PASTELERÍAS

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

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@gamil.com

ORTOPEDIAS

ORTOHELP
Ventajas:15 % Dto. en productos de fabricaciópropia. 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 Joaquin 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-PAPELERÍA-TELEFONÍA

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.carnicaríalobez.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.lamuela@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
davidperezvecina@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@ferreteriaysuministroslamuela.com
www.ferreteriaysuministroslamuela.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
pelureflejos@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. Nal. 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
C/ San Roque, 11
50298 PINSEQUE
Contacto: 976 656 870
www.losmaizales.com
losmaizales@losmaizales.com

REMOLINOS

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

SÁSTAGO

Residencia de SÁSTAGO (Fund. Rey Ardid)
Ventajas: 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@mimohogar.es

ZUERA

OPTICAS

OPTICA 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@opticacriss.com
www.opticacriss.com

Tercer Premio

Autor: Jesús Cuesta Calvo
Maestro Jubilado. Teruel

PERO LLEGÓ LA PANDEMIA

I CONCURSO DE RELATOS BREVES

Pero llego la pandemia y con ella el confinamiento. Y quiero deciros, con voz desnuda, sin modestia ni duelo, mi penuria.

Pero llegó la pandemia y se llevó los "achuchones". Los hijos dejaron de visitarnos, que no de cuidarnos, y a los nietos sólo los veíamos por videollamada.

¡Bendita tecnología!

Pero llegó la pandemia y empezamos a vivir en los recuerdos. Recuerdos de amigos que se marcharon para siempre..., y recuerdos de nuestros nietos, de sus caricias, de sus sonrisas y de sus llantos. El vivir en ellos y para ellos, agotarnos con ellos, se lo llevó el miedo al "bicho". ¡Maldito bicho!

Pero llegó la pandemia y, metidos en una burbuja, soñábamos con volver a jugar entre risas y besos, soñábamos con velar su sueño, respirar su llanto, de día, de noche, de alborada. ¡Los necesitábamos tanto!

Los recuerdos nos traían una felicidad inacabada y tan sólo podíamos esperar y esperar. Queríamos gastar con ellos todas las horas, dibujar mariposas en el galope de su corazón, ¡Ay, si pudiéramos detener el tiempo!

Pero llegó la pandemia colándose de rondón y la tarde se puso gris marengo, asustada por negros nubarrones. Y el cielo estaba sin luces, el campo estaba sin flores, los pájaros no cantaban, no jugaban nuestros niños en los parques, ni vigilaban los abuelos, porque estaba el orbe con la Covid-19.

Y queríamos llenar esa cárcel con una tormenta de abrazos, queríamos contarles cuentos, bajarles la Luna, estar con ellos hasta agotarnos, en busca de un paisaje ya olvidado. Queríamos ahuyentar la pesadilla de tenerlos ya sin ya tenerlos, de sentirlos ya sin ya sentirlos, de tocarlos ya sin ya tocarlos, de achucharlos ya sin ya achucharlos. ¡Ya teníamos bastante!

Pero llegó la pandemia y fue toda una angustia de días sin reposo y noches desveladas. La nostalgia no dormía y nuestros ojos se abrían al llanto. La calle tenía espinas de miedo recelado. Yo, a fuerza de soñar golosamente, y ávido de entregarme a los juegos de mis nietos, entretenía la ociosidad con la memoria del pasado, añorando un tiempo intenso, un tiempo sin tiempo para nada que no fuese vivir en ellos y para ellos, un tiempo embriagador y radiante que, en volandas, me llevase a su bulliciosa brisa, al agua del río cantarín de su voz, a la palmada, a la plenitud de las campanas.

Cuántas veces soñé que me decíais: "súbeme a tus zapatos, abuelo, que tengo los pies descalzos y fríos", y en volandas os llevaba, vencida toda noche, por un mar de primavera, entre pompas de jabón v mariposas, lunas y estrellas, mientras renacían vuestras diabluras de colores y yo oía vuestro engatusador cascabeleo, vuestra contagiosa risa, en una cabalgata de espectros saltarines.

Pero llegó la pandemia y abrí los

ojos. En el rincón más tierno de la casa los Juguetes, muertos, me hablaban en silencio de vuestra amarga ausencia. Yo no sabía cómo romper aquella oscura y fría tiniebla, llena de cachivaches, que me asfixiaba. A veces pienso que me he quedado atrapado en el tiempo, esperando en vano, algo más que recuerdos.

Pero cuando llega vuestra videollamada mi corazón redobla sus latidos. Es como un fragor de verdores entre lomas, como un maná de amores, como un color de luna llena, como el fulgor del alba o de una estrella. Ya no siento la ceguera cotidiana y mudo, estremecido y callado lloro en silencio de alegría. Viene la lluvia a los ojos del ciego que no ve, pero adivina y sueña. Sueña y espera con nuevo corazón izándose en la pena que se abre al mediodía.

Cuando pase la noche, cuando mañana llegue el nuevo día, me decía, sentiré que me cala un olor que en el gozo no termina porque está más allá de lo gozado. ¡Toda mi vida puse en esta espera! Mi corazón soñaba con temblores de caricias y de abrazos que colmasen la tolva de mi deseo.

Y llegaron, con un latido amanecido en lumbre, las deseadas vacunas, ese beso de lluvia que nos trae la esperanza, ese torrente de agua que nos lleva hacia un final feliz sobre campos de ensueños y nos librará del calvario.

Sosteniendo la cometa del ensueño, empujada por aires nuevos, veo vuestras caras, presiento vuestras travesuras. Os inventáis palabras nuevas que no entiendo, y la tarde se tiñe de todos los colores cuando me llamáis "abuelo" , mientras saboreo la miel caliente del amor sincero.

Qué pobres las palabras, diciéndoos que os quiero, casi no os digo nada. Bendito sea el día, el mes, el año, y la estación y el instante en que os conocí a los tres. ¡Qué vida más dichosa, que gozo más en paz!

Me gustaría vestiros de caricias, perderme en vuestros sueños, reflejarme en vuestra mirada..., me gustaría. Me gustaría enredarme en vuestros deseos, acariciar vuestra loca cabecita, encallar en vuestra sonrisa, navegar por vuestros juegos, quereros noche y día…, me gustaría.

Es curioso, asomado al rincón de los recuerdos vuestra sonrisa pilla me acaricia como el sol de invierno entre elocuentes silencios. Es curioso, uno cree saberlo todo, y llegáis vosotros y con pocos años nos enseñáis un mundo nuevo en el que aprender a saborear el tiempo, en el que vuestra mirada y la nuestra se abrazan y se funden, en el que la felicidad está viva. Y todo gracias a vuestro corazón escondido en vuestra cara de pillos.

Es curioso, cuando seáis mayores descubriréis que estábamos a punto de salir de paseo, cuando vuestra abuela os había quitado el pañal a uno de los tres, quien aprovechó para hablarme de una fuente calentita y abundante. Fue la primera vez, aunque no la última. Y lo hizo como, en su día, lo hiciera también su padre. ¡Eso es aprender rápido!

Es curioso, cuando seáis mayores descubriréis que cuando os daba un juguete lo tirabais al suelo una y otra vez sin dejar de sonreír. Hasta diecisiete veces me agaché a recogerlo mientras os reíais. Lo tirasteis otra vez, y el "abu" no podía más... pero lo recogió de nuevo porque a vuestra pícara sonrisa siempre le acompañaban los violines que acompasaban su melodía a la marea de vuestra sangre, mi propia sangre, al latido de mi corazón. ¡Es curioso!

Y por fin ya estamos vacunados, y ¡adiós a la compañera del alma, a la fiel amiga, a la querida mascarilla! Pero tenemos que tener todos los ojos bien abiertos para no volver a las andadas, para no desandar lo andado. Si sólo ves lo que ves, ¿de qué te sirve mirar? Disfrutemos de la nueva burbuja familiar, de nuestros queridos nietos, pero no olvidemos protegernos y protegerlos porque el "bicho" está aquí.

Ya se pasaron los días pesados. Las estrellas brillan más y no nos dejan de mirar.

¡Ay, si pudiera detener el tiempo!

Cuando leáis esto sabréis que gasté mis años en quereros y que, pensando en vosotros, mis pequeños dueños, mis traviesos nietos, y ebrio de gratitud hacia vosotros, vivo, escribo y amo; amo, escribo y vivo, al caer de la tarde.

Llegó el día de comenzar una nueva etapa

María José Martín
Trabajadora Social

Desde el principio, al finalizar mis estudios de Trabajo Social tuve muy claro que uno de mis campos preferidos para poner en práctica los conocimientos adquiridos, eran las personas mayores y, si bien estuve matriculada en la Facultad de Ciencias de la Educación para trabajar el mundo educativo, finalmente lo dejaría por la que sería mi profesión preferida, el Trabajo Social, porque, yo quería arreglar el mundo y me pareció que este era un buen medio para estar cerca de la realidad social de las personas, conocer sus necesidades y tratar de solucionarlas.

A lo largo de mi trayectoria profesional siempre he procurado mejorar personal y profesionalmente, porque mi objetivo siempre ha sido intentar mejorar la calidad de vida de las personas y me siento afortunada por formar parte de esta profesión.

Empecé mi andadura en distintos ámbitos de la acción social colaborando y trabajando con entidades sociales, como Cruz Roja, Federico Ozanam, Cáritas parroquiales, Hermanos de la Cruz Blanca, Asociaciones de mayores de Zaragoza y Asociación Parkinson Aragón, que me permitieron aprender y conocer a pie de calle la realidad social, las necesidades y sus problemáticas.

Mi ***trabajo en el Consejo Aragonés de Personas Mayores (COAPEMA), se inició apenas recién creado*** *por las Cortes de Aragón en diciembre de 1990, cuando su nombre era Consejo Aragonés de Tercera Edad (CATE) hace ya más de 30 años. La realidad asociativa de las personas mayores de entonces era bien distinta a la actual y la problemática también lo era. Todo estaba por hacer, los medios económicos y humanos no eran muchos, pero la ilusión y el entusiasmo de las personas que lo promovieron y empezaron era muy grande.*

El trabajo social se centra en ofrecer informar y en empatizar con las personas, y así lo hice en COAPEMA, informar, orientar, escuchar, ayudar a tramitar prestaciones y recursos necesarios *para facilitar la solución de la problemática planteada, a todas las personas que se acercaron presencialmente, por teléfono o por cualquier otro medio, solicitando una información o ayuda, fuera cual fuera, mediando y derivando a los servicios sociales especializados y coordinando con otros profesionales cuando era necesario.* ***Nunca escatimé el tiempo que dedicaba en esta tarea, nunca lo tuve en cuenta, porque mi objetivo principal siempre fue y fueron las personas.***

Las consultas atendidas y las gestiones realizadas en torno a ellas han sido muchas y variadas*: dependencia, discapacidad, servicios domiciliarios, residenciales, centros de día, ayudas y prestaciones económicas y técnicas, de reconocimiento de pensiones, de termalismo, vacaciones, consumo, problemas de convivencia entre vecinos y familias, de gestión de asociaciones, subvenciones, becas, reclamaciones, e incluso de búsqueda de empleo de personas que querían orientación sobre empresas y cursos, y que han ido aumentando en número cada año.*

La programación y coordinación de actividades del Consejo *también ha sido una parte fundamental de mi*

trabajo en COAPEMA llevada a cabo junto con el resto de compañeras de trabajo, miembros de la Comisión Permanente y tantas personas que han prestado su tiempo de forma altruista a lo largo de todos estos años: desde multitud de reuniones con comisiones de trabajo integrada por equipos multidisciplinares, coordinación de programas de radio en diferentes emisoras dirigidos y protagonizados por personas mayores de nuestras asociaciones y entidades miembros, servicios de acompañamiento a personas mayores solas en el domicilio realizados por jóvenes universitarios y coordinados con los servicios sociales, charlas de formación en Salud dirigidas a las personas mayores de los centros, realización de un boletín informativo bimensual (en sus inicios realizado manual y artesanalmente), colaboraciones con artículos para la Revista "Los Mayores en Aragón", puesta en marcha de programas de sensibilización y concienciación frente al maltrato, de fomento de hábitos saludables y calidad vida, encuentros y convivencia con las asociaciones miembros de COAPEMA, concursos de poesía, relatos, fotografía, pintura… actividades y servicios que algunos dejaron de realizarse, por diferentes motivos y, otros siguen todavía vigentes, así como otros nuevos incorporados y adaptados a las nuevas necesidades de las personas mayores y, que gozan de gran aceptación.

***Y por supuesto informar, siempre informar,** este fue siempre mi empeño, tratar de que toda la información de interés que afectase al colectivo llegase de la forma lo más clara y sencilla, ya fueran normativas legales, jornadas o cursos de formación, ayudas y prestaciones sociales, programas de envejecimiento activo, de proyectos sociales, etc., ya vinieran de COAPEMA o de otras entidades sociales.*

Durante este largo período han sido muchas las dificultades surgidas, derivadas de las carencias por la falta de medios, pero la perseverancia, el esfuerzo constante realizado por todos/as los que estábamos implicados, especialmente, y resalto, el equipo de compañeras de trabajo que empezamos y, que con el tiempo, se renovó con una nueva compañera, al finalizar una de ellas su etapa activa, como yo ahora mismo, supimos priorizar y poner por delante que lo fundamental era que COAPEMA se mantuviese activa y siguiera adelante.

COAPEMA debe seguir luchando para concienciar que nuestra sociedad sea para todas las edades, creando conciencia de que ser viejo no es un problema, sino una etapa más de la vida, para que se viva con dignidad, con integración social, con respeto, con acceso a servicios adecuados, con alegría con lo ya vivido y no de desesperanza.

Han pasado más de 30 años y es hora de que nuestras autoridades se concienden de que una Entidad creada como un órgano de participación para las personas mayores esté dotado de los suficientes medios económicos y humanos que permitan ofertar unos servicios y actividades que den respuesta y estén a la altura de las personas mayores actuales.

Por mi parte deseo lo mejor para COAPEMA y yo seguiré abierta a lo que la vida me plantee.

El Pueblo: ÉPILA

Municipio y localidad de la provincia de Zaragoza, en la comunidad autónoma de Aragón. Perteneciente a la comarca de Valdejalón, cuenta con una población de 4372 habitantes (INE 2020).

Situada a 40 kilómetros de la capital provincial. El término municipal está atravesado por la Autovía del Noreste, entre los kilómetros 285 y 292, y por la carretera autonómica A-122, que la comunican con La Almunia de Doña Godina y Alagón.

El relieve está determinado por el valle del río Jalón, que atraviesa el territorio de sur a norte formando los llamados Llanos de Plasencia, que no es más que la vega del río en su curso bajo antes de su desembocadura en el río Ebro. Al oeste se alzan la sierras de Nava Alta y de Monegre, que suponen las primeras elevaciones del Sistema Ibérico zaragozano y que alcanzan altitudes superiores a los 950 metros, formando parte del límite occidental natural de la comarca con las de Campo de Borja, Aranda y Calatayud. El núcleo urbano se alza a 336 metros sobre el nivel del mar, a orillas del río.

Tradicionalmente asociada a una azucarera, una alcoholera o destilería de los desperdicios de la remolacha, Épila además de ser un municipio en parte agrícola, ganadera y apicultora es un pueblo industrioso que fue potenciado por la llegada de la fábrica OPEL de General Motors, en la actualidad cuenta con dos polígonos industriales prósperos (Valdemuel y El Sabinar) con una potente industria en distintos sectores productivos, empresas auxiliares de la industria del motor al que se han unido empresas de procesados alimenticios, que permiten estabilizar una mano de obra muy cualificada y optimizar al máximo los recursos locales.

Cuenta con un patrimonio artístico muy extenso e interesante: iglesias, ermitas, palacios y casas nobles. No menos importante es su patrimonio paisajístico con su serranía de Rodanas.

Las festividades comienzan el 17 de enero con las hogueras nocturnas conocidas como de San Antón, en honor a san Antonio Abad, para continuar el 24 de enero con las de San Babil, en honor a las mujeres. Existen dos fiestas claves en la localidad:

Las fiestas de verano se festejan los días 16, 17, 18, 19 y 20 de septiembre (pudiendo alargarse si coincide que el último día cae en viernes o sábado, hasta el domingo). Son las fiestas mayores del pueblo y son en honor a los patrones San Frontonio y San Pedro Arbués.

Es un pueblo próspero que mantiene un activo Hogar Municipal del Jubilado, asociado al Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA), que con el apoyo de su ayuntamiento consigue aglutinar a los Mayores del pueblo. ■■■

CLUB MUNICIPAL HOGAR DEL JUBILADO, ÉPILA, ZARAGOZA

Este centro originalmente llamado "Hogar del Jubilado, Villa de Épila" ubicado en la calle Casamayor, nº 2, es un centro en plena modernización, ya que los amplios locales que antes ocupaban están siendo reformados por el ayuntamiento de Épila, su propietario. En espera de que la corporación municipal designe definitivamente emplazamiento, no ha dejado de realizar, salvando la etapa de los confinamientos, las reuniones propias de un centro de jubilados, manteniendo el centro abierto diariamente, ampliando horarios los fines de semana; retomando fiestas y celebraciones como la chocolatada de San Babil.

La Junta directiva está formada por:

- *Presidenta: Carmen Remiro García.*
- *Vicepresidente: Tomás Sierra Velilla*
- *Secretario: Francisco Maella Rosell.*
- *Tesorera: Victoria Sobreviela Recio*

Los componentes de la junta de este hogar del jubilado son conscientes de que han pasado por una época difícil, pues debido a la larga pandemia que hemos sufrido, como nos dice su presidenta, Carmen Remiro (a la cual debemos agradecer su buena disposición para realizar esta entrevista), un buen número de socios sufrieron gravemente los rigores de la enfermedad y, desgraciadamente, algunos no la superaron.

Con el problema añadido de la escasez de socios que quieran acceder a los puestos de responsabilidad del centro, bien por la edad, las ocupaciones imprescindibles con los nietos o por la despreocupación de los jubilados más jóvenes que pudieran sumarse a colaborar, este centro está saliendo adelante con cerca de 200 socios. Debemos hacer notar que son mayoritariamente mujeres las que más tendencia tienen a colaborar.

Subsisten económicamente con las aportaciones de las cuotas de los socios, y actividades propias del centro como loterías, etc., tutelados, en caso de ser necesario, por el Ayuntamiento, aportando ayuda material y logística.

Siempre han colaborado activamente con el Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA), teniendo una estrecha relación que, como es lógico, decayó con la pandemia, pero que resurgirá paulatinamente e irán parejas con la eliminación de las restricciones sanitarias.

Deseamos un buen futuro al Club Municipal hogar del jubilado de Épila, y que con la modernización de sus instalaciones se potencien sus actividades y aumente sustancialmente su número de socios y asociadas.

Cena Veraniega 2022 en Lagata (Zaragoza)

El pasado sábado día 2 de julio, y aprovechando la actuación musical de la Banda Municipal de Azuara, se celebró en el pabellón El Plantío de Lagata, la Cena Veraniega, a la que asistieron 148 personas de todas las edades (Censo actual 114). Organizada por la Asociación de Mayores de Lagata, por segundo año consecutivo; este tipo de celebraciones gastronómicas, tiene como principal objetivo la reunión de todos los lagatin@s y amigos de todas las edades, para compartir y convivir durante unas horas. Al finalizar la cena, se sorteó un jamón Desde la Asociación, nuestro máximo interés por realizar el máximo de actividades que promuevan la unión y el compartimiento del tiempo entre los vecinos y amigos de Lagata. Para este año, también tenemos previsto realizar otras actividades como, viaje cultural a Alcañiz y Valderrobres, curso de primeros auxilios por ahogamiento y atragantamiento, Scape Room, etc

Dr. Nasser
Director médico
Clínica Nasser Zaragoza

EL dolor

En una clase de medicina interna en mis años de universidad, el profesor nos comentó una frase para entender y aplicar: **"el dolor es el perro ladrador guardián de la salud".**

Es el lenguaje que utiliza el cuerpo para decirnos que algo va mal. El ladrido es muy molesto, pero su presencia nos está diciendo que algo no va bien. El profesor, con su estilo clásico de humor, terminó diciendo: "si el dolor fuese placentero, no habría habido humanidad. Estaríamos muriéndonos desangrados perforando nuestro cuerpo a cuchilladas…"

En realidad, más que a temer la enfermedad, lo que los humanos tememos es al **dolor.**

Como especialista en la clínica del dolor desde el 1981, pude y puedo comprobar día tras día, que el daño más grave de cualquier proceso doloroso, independientemente de su origen, es su trascendencia tanto física como psicológica sobre nuestras vidas, yendo desde la desesperación, hasta padecer graves enfermedades que pueden acabar con nosotros, y me explico:

A pesar de su gran trascendencia, casi nadie concede a nuestro **sistema inmunitario** su gran influencia en nuestra existencia. Es el dios salvaguarda de nuestro cuerpo frente a las múltiples amenazas y agresiones de incalculables seres vivos microscópicos patógenos que en cuanto tienen oportu-

nidad, nos invaden y nos colonizan destruyéndonos.

Pues bien, ese Dios del que hablo, mientras esté alerta, fuerte y poderoso, nunca nos fallará. Acabará fácilmente con gérmenes, bacterias, virus, rickettsia, bacilos, células cancerosas que generamos a diario por millones etc…. por lo que mantenerlo muy fuerte es vital para nuestra supervivencia.

Y ahora se preguntaran: ¿y qué relación tiene todo eso con el dolor?

Sepan que **nuestras defensas tan solo nos fallarían en 2 casos:**

1. En caso de una **dieta inadecuada** que destruya nuestra micro y macrobiota intestinal, que es la responsable de crear, cuidar, mantener ese sistema defensivo, además de múltiples funciones que harán de nuestra existencia sea plácida, feliz, y sobre todo ausente de enfermedades, que en otro artículo comentaremos.

2. En caso de **depresión** por cualquier motivo, tristeza, angustia, soledad y miedo.

Y aquí me gustaría recalcar que el paciente ante ese dolor crónico, intenso, potente, angustioso, difícil de soportar, no tardará en entrar en una desesperación al ver que a pesar de todos los tratamientos, ese dolor no mejora.

No puede dormir, trabajar, depende de otros, etc. y sobre todo, porque nada ya le calma… entra sin remedio en esa desesperanza que antes les comentaba, llegando a la depresión, a la parálisis de su sistema defensivo con todas las complicaciones graves que conlleva.

¿Y qué podemos hacer? el punto clave es el dar con el **diagnóstico y el origen.** Saber dónde reside el problema. ¿El porqué de ese dolor?

Los grandes profesionales de la medicina, lo son porque saben buscar dónde está el origen del problema y proceder a solucionarlo, por lo que al desaparecer el fallo, desaparece el aviso, el síntoma.

Mientras no se haga eso, es difícil, por no decir imposible, acabar con ese perro ladrador.

El doctor Nasser, nació en Beirut, Líbano, llegó a España en 1970 para realizar su sueño: Ser médico para completar su promesa, "que nadie sufra lo que sufrió su madre que falleció, entre grandes dolores, con tan solo 39 años, tras sufrir un carcinoma brutal de estómago con metástasis generalizada". Por aquel entonces, en 1965, no había ningún adelanto terapéutico; tan solo estaba la morfina para calmar su dolor. Aquel trauma le marcó, y fue la razón de su juramento: "si algún día llego a ser médico, haré lo posible y lo imposible para que nadie jamás sufra lo que ella sufrió".

Su hermano mayor custodió sus estudios hasta que finalizó la carrera de medicina en la universidad de Zaragoza, con la obsesión de especializarse en anestesiología y reanimación, que era la puerta de entrada a la clínica del dolor que por entonces en España estaba en pañales.

Terminada su especialidad, completó sus estudios entre Barcelona y Madrid, especialmente en el Hospital Oncológico Provincial madrileño, para regresar a Zaragoza e inaugurar la primera unidad del dolor en nuestra capital, donde actualmente se encuentra.

Dar y ayudar. Él se siente feliz al comprobar que, con sus conocimientos, consigue que los pacientes se curen, mejoren y dejen de sufrir. Para ello, y tras descubrir que gran parte de las enfermedades estaban causadas por la alimentación, o también como respuesta a sufrimientos psicológicos, comenzó a aplicar técnicas de las hipnosis clínica, neurociencia y medicina integrativa, y, sobre todo, la ciencia de la Descodificación, en donde el cuerpo expresa lo que la mente calla.

Isidoro Martín Hernández. Sociólogo
Máster en Problemas Sociales

El envejecimiento activo

La utilización de este término es relativamente reciente; sus raíces se remontan a la mitad del pasado siglo XX.

En los años cincuenta del pasado siglo se empezó a estudiar y desarrollar la noción de "actividad" en gerontología por varios investigadores del envejecimiento, entre ellos el profesor americano Robert J. Havighurst (1900-1991). En aquellos momentos imperaba la teoría de la vinculación. Esta teoría defendía que el envejecimiento era inevitable y apartaba a las personas mayores de su entorno.

El doctor alemán E. Pfeiffer (1889-1961) en 1974 formuló el modelo "envejecimiento satisfactorio" que defendía el envejecimiento con los pilares básicos de las personas mayores: madurez, adultez y actividad.

Años más tarde, en 1998, los doctores americanos Rowe y Kahn acuñaron el término "envejecimiento exitoso". Este modelo multidimensional de envejecimiento se componía de tres ingredientes: pocas posibilidades de enfermar, aceptable funcionamiento cognitivo y valoración muy positiva de la vida. Su propósito no era estudiarlo desde el punto de vista patológico.

Este modelo fue muy criticado por múltiples causas. Cuando empleamos el término éxito, puede conducirnos a su opuesto el fracaso, es decir hay ganadores y perdedores, sin tener en cuenta los determinantes de las desigualdades y limitaciones biológicas o anatómicas. Independientemente de no estar definido con precisión y claridad, el adjetivo exitoso, segrega, separa y estigmatiza. A pesar de su uso corriente "la idea de un envejecimiento exitoso tiende a ser excluyente y discriminatorio y carece de una definición única y clara", según manifiesta la doctora Pérez Salanova.

Debido a los múltiples conceptos que se vertían sobre la noción del envejecimiento activo, la OMS empezó a diseñar una definición concreta, teniendo en cuenta la conexión entre saludable y actividad. El envejecimiento activo era una referencia que se imponía en todos los foros e instituciones. La ONU, organismo que aparentemente no iba a tener en cuenta este concepto, en el año 1997, aprueba la celebración en 1999 del Año Internacional de la Personas Mayores bajo el lema: Una sociedad para todas las edades. En el año 2002 se celebra la 2ª Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, el referente activo es impulsado, se abren debates y coloquios con una gran difusión y aceptación para su presentación que tiene bajo un documento denominado: Envejecimiento Activo: Un Marco Político (OMS, 2002).

La OMS define el Envejecimiento Activo como "el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen". Esta definición tiene su base partiendo del concepto de envejecimiento saludable (healthy ageing) y relacionando las nociones de actividad, salud, independencia y envejecer bien. La noción de salud es muy amplia, abarcando la condición de bienestar biológico, psicológico y social.

Para la OMS, la vejez empieza los 60 años de edad. También para el DRAE, el periodo de vida que comienza a los 60 años lo denomina senectud. En España aplicamos el concepto de persona mayor a los que tienen 65 años o más, edad en la cual normalmente se deja la actividad laboral.

El envejecimiento activo es multidimensional, abarca todas las áreas que conforman el bienestar de las personas mayores: su entorno, familia, amigos, vecinos, etcétera. Estar activo significa implicarse en el más amplio sentido de la palabra, incluida la solidaridad con la sociedad y jóvenes generaciones. Por supuesto que engloba a todas las personas, sin exclusión por sus limitaciones, se puede ser activo de múltiples formas, también brindando ayuda y apoyo a todas las personas mayores que lo necesitan. El origen de la noción de envejecimiento activo tanto en su génesis como en su elaboración es fruto de profesores, investigadores instituciones privadas y principalmente de la OMS, la OCDE y ONU. Según la doctora española Fernández Ballesteros el modelo de envejecimiento activo comprende los conceptos de: saludable, positivo, y con éxito. Una buena vejez –añade– no es cuestión de azar, depende de uno mismo en un 75%. También la doctora Ballesteros opina que los criterios generalmente aceptados por los investigadores para identificar esta forma de envejecer son: condiciones de salud, funcionamiento físico óptimo, funcionamiento cognitivo, afecto positivo y participación social. Estas condiciones multidimensionales son del consenso de las personas mayores y están extendidas entre países con distintas culturas y forma de vida diferentes.

"Hemos llegado sin sentir a los helados dominios de la vejecía, a ese invierno de la vida sin retorno vernal, con sus honores y horrores" Baltasar Gracián (1601-1658)

Sí, se puede reclamar (y ganar) la plusvalía aun sin haber alegado inconstitucionalidad

Santiago Palazón Valentín
Abogado
Interventor de Admón. Local

Si ha vendido recientemente un piso, la casa de los abuelos o cualquier otro inmueble de su propiedad, conviene estar atento al conocido (y temido) impuesto de plusvalía. Mucho se ha escrito sobre este tributo que busca gravar el incremento de valor de los terrenos de naturaleza urbana, sobre todo, al hilo de la sentencia del Tribunal Constitucional que el pasado año, el 26 de octubre de 2021, anuló varios de sus preceptos.

Este último cambio ha contribuido a incrementar la incertidumbre de los ciudadanos que se hallaban inmersos en un procedimiento administrativo o judicial para recuperar lo abonado en concepto de plusvalía. ¿Puedo reclamar si lo vendí antes de la última sentencia del Constitucional? ¿Tengo que basar mi reclamación en la inconstitucionalidad de los artículos anulados o puedo seguir alegando que no hubo aumento de valor del suelo?

Los cambios de interpretaciones, las sentencias con diferentes criterios y réplicas entre el Tribunal Constitucional y el Tribunal Supremo no han ayudado a reducir la incertidumbre. Y aquí es donde entramos en escena los letrados. Desde el punto de vista de los Despachos profesionales de Abogados nos hemos visto condicionados en gran medida por estos "vaivenes" judiciales; pendientes por tanto semana a semana de las más recientes novedades para saber a qué había que atenerse a la hora de concretar en cada caso los pasos a dar.

En esta ocasión no ha sido distinto. Una vez más, casi un año después de la última resolución del Tribunal Constitucional, el Tribunal Supremo se ha pronunciado dando otra vuelta de tuerca al planteamiento expuesto por el TC en la tan sonada Sentencia de 26 de octubre de 2021. Así, si bien la última Sentencia en materia de plusvalía de 26 de octubre de 2021 dictada por el Tribunal Constitucional había allanado en gran medida el camino para reclamar el impuesto indebidamente cobrado por los Ayuntamientos, se planteaban todavía dudas importantes con respecto a la interpretación y aplicación de la misma que poco a poco habrán de ponerse en claro.

Un punto importante con respecto al IIVTNU ha quedado recientemente aclarado por el Tribunal Supremo en una reciente Sentencia de 27 de julio de 2022, en la que ha rechazado la negativa del Ayuntamiento de Lérida a devolver lo abonado en concepto de plusvalía municipal a un contribuyente que no la impugnó por su inconstitucionalidad, sino que negaba que hubiera habido un incremento de valor. Confirma de esta manera el planteamiento que desde Palazón Abogados veníamos sosteniendo; y es que a pesar de lo que podría deducirse de una apresurada interpretación del contenido de la Sentencia del TC de 26 de octubre, sí se puede reclamar lo indebidamente abonado en concepto de liquidación del impuesto plusvalía municipal -y por tanto acceder a la devolución de las cantidades pagadas- aunque no se haya alegado de inicio la inconstitucionalidad de la norma aplicada.

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

Como no podía ser de otra forma, el TS falla finalmente a favor de un particular que solicitaba al consistorio la devolución del impuesto considerando que la liquidación es "inválida y carente de eficacia por la inconstitucionalidad de las normas legales de cobertura". Superada la cuestión relativa a la existencia o no de incremento de valor puesto de manifiesto con ocasión de la transmisión desde la declaración del constitucional efectuada por el TC, se centra el debate en la necesidad de haber alegado con anterioridad la inconstitucionalidad de los artículos del Texto Refundido de la Ley de Haciendas Locales que configuraban el método de cálculo aplicable para la determinación de la base imponible del impuesto.

Es un avance significativo, pues conforme al razonamiento expuesto en la misma, esta sentencia facilitará que puedan recuperar lo indebidamente abonado aquellas personas que iniciaron su reclamación con anterioridad al pasado 26 de octubre -fecha de la sentencia del Tribunal Constitucional declarando inconstitucional este impuesto- pero que para ello alegaron únicamente la inexistencia incremento del valor real en la transmisión, sin hacer alusión a la posible inconstitucionalidad del método de cálculo aplicado para la determinación de la base imponible.

En el contexto de largos años a la espera de resoluciones por parte de Tribunal Constitucional y Tribunal Supremo no es de extrañar que finalmente ahora sea el TS quien se haya pronunciado con respecto a la aplicabilidad de la Sentencia de 26 de octubre de 2021, y la doctrina constitucional en ella contenida. En la misma, el alto tribunal declara la inconstitucionalidad de los artículos que regulan la configuración del método objetivo de cálculo aplicable por la administración –más en concreto por los Ayuntamientos en este caso, u cuya aplicación deviene por tanto, igualmente inconstitucional. Por ello, todas aquellas plusvalías abonadas y reclamadas con anterioridad al 26 de octubre de 2021 de conformidad con la más reciente doctrina constitucional han de ser anuladas en aplicación de esta última Sentencia

Ahora, el debate está servido con respecto a si es posible reclamar ahora lo que nunca se pidió. En Palazón Abogados estamos estudiando la cuestión, pero lo que tenemos claro es que ante la duda, mejor consultar para intentar recuperar el dinero abonado en concepto de plusvalía por la venta de esa casa de la familia.

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

Todo empezó en un autobús

Primer día de diciembre de 1955, Montgomery (Alabama, Estados Unidos). Una mujer negra que regresa a casa tras su jornada laboral como costurera en unos grandes almacenes, sube a un autobús segregado y se sienta. Rosa Parks defendió la libertad ejerciéndola, cuando se negó a ceder su asiento a un blanco con más derechos. Este incidente se zanjó con ella en el calabozo y una multa de 14 dólares. Era el 24 de febrero de 1956. A partir de aquí comenzó su vida como activista en defensa de los derechos civiles, pues su actitud desencadenó un movimiento pro-derechos civiles en Estados Unidos.

En respuesta a aquel atropello, un por entonces desconocido Martin Luther King decidió apoyar a su amiga de la infancia, liderando la protesta de los autobuses públicos de Montgomery. Las personas de color tenían que pagar su billete entrando por la puerta delantera, luego debían bajarse del autobús y volver a entrar por la trasera. En ocasiones, el conductor cerraba las puertas mientras iban de una puerta a otra, dejando a los usuarios negros en tierra después de haber pagado su billete. Finalmente, y ante la negativa de los afroamericanos a utilizar el autobús mientras durase la segregación racial, que duró más de un año, se cambió la norma, y en 1956 la segregación racial en el transporte fue declarada inconstitucional. El «lunes de protesta» implicó a cerca de 42.000 personas, que suponían el 70 % de los usuarios de los autobuses.

Rosa Parks nació en Alabama en 1913. Su padre era carpintero y su madre maestra. Sus orígenes no solo eran africanos, también tenía sangre de nativos americanos, escocesa

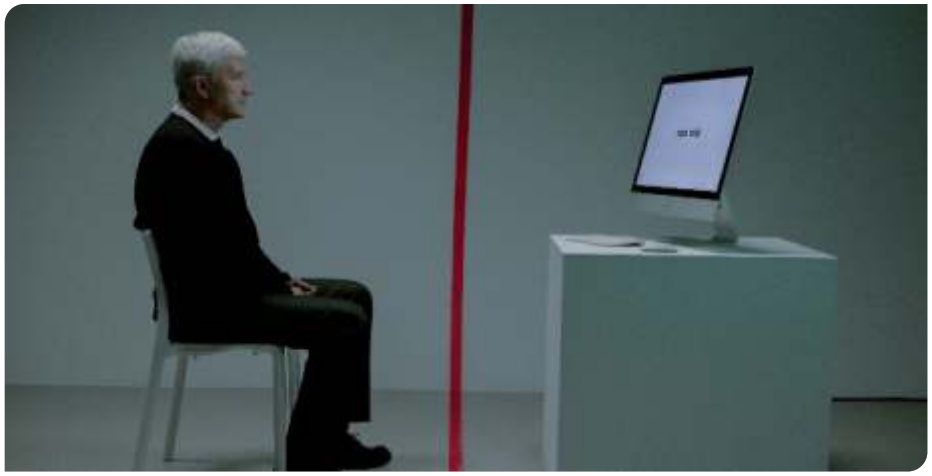
e irlandesa, seguramente era más americana que quienes la discriminaban. En 1950 se unió a movimientos en favor de los derechos civiles y trabajaba como secretaria en la Asociación Nacional para el Progreso de las Personas de Color.

Las ideas racistas llevadas a la práctica institucional limitaban los derechos civiles de algunas personas por su color de piel. Estas carecían de derechos como el voto, el acceso a la educación o la atención médica y eran separadas en los lugares públicos como cafeterías, cines, playas o baños, donde tenían el acceso prohibido o restringido. Rosa Parks dedicó su vida a la lucha contra la segregación racial primero y el racismo posterior, cuando las leyes ya no eran injustas, pero perduraban los mismos esquemas racistas. Su lucha mereció importantes reconocimientos como la Medalla Presidencial de la Libertad y la Medalla de Oro del Congreso de los Estados Unidos, la máxima distinción civil del país.

Rosa Parks falleció en octubre de 2005 a los 92 años, en Detroit. Todos recordamos su valentía frente la injusticia y su papel decisivo en la abolición del racismo en Estados Unidos.

La tecnología y las personas mayores

Raquel Abusada
Terapeuta ocupacional



Actualmente la **tecnología** forma parte importante en nuestro día a día, está implementada en nuestras rutinas, relaciones personales, sociales y laborales, etc.
Pero, para las **personas mayores**, pueden suponer un **obstáculo** y pueden encontrar **dificultades** para adaptarse a ellas y utilizarlas de forma habitual.

¿EN QUE NOS AYUDAN LAS TECNOLOGÍAS?

Por un lado, nos encontramos con las llamadas **TICs**, **tecnologías de la información y la comunicación**. Con ellas se logra que las personas puedan **comunicarse** y **recibir información**, **oír y ver** situaciones e **incluso trabajar**, sin importar la distancia y el lugar.
Principalmente se utilizan para socializar y comunicarse con la familia y los amigos, para consultar información o contenidos multimedia y para trabajar.
Por otro lado, nos encontramos las tecnologías que nos brindan apoyo en las actividades del día a día:

- La **domótica**, con la automatización de la vivienda, procurando seguridad, autonomía y confort.
- La **automatización** de entornos para mejorar la **accesibilidad**.
- Aplicada a la **seguridad** y las **emergencias,** las **evacuaciones**, etc.
- Los **formatos complementarios de información**, audio guías, códigos QR, bucles magnéticos, etc., que mejoran la comunicación a personas con **diversidad funcional**.

Por lo tanto, las nuevas tecnologías ayudan en las actividades diarias, procurando y mejorando la **autonomía, autoestima, seguridad y bienestar** de la persona que las utiliza.

¿CÓMO AYUDAMOS A LAS PERSONAS MAYORES CON LA TECNOLOGÍA?

Desde **ADAINE**, buscamos mejorar la **autonomía digital** de las personas mayores, mediante la integración de las tecnologías, en sus rutinas de una forma accesible y clara.
Además, sabemos la importancia de la familia y los amigos en este proceso. Los hijos de mediana edad, no suelen tener tanto tiempo y paciencia para dedicarles a los mayores, por eso suelen ser **los más jóvenes, nietos,** sobre todo, los que más apoyo dan a las personas mayores.
Debemos hacerles ver los **factores beneficiosos** que supone su uso, proporcionándoles herramientas que les hagan **superar las limitaciones** y poder **derribar esa creencia que las tecnologías son sólo para jóvenes**.

Pero debemos hacerlo **respetando los tiempos de aprendizaje** de cada persona, **teniendo en cuenta sus necesidades** y centrándonos mucho en el **acompañamiento** durante el proceso.

Dr. Mariano Montori
Neurólogo

TRASTORNOS DEL SUEÑO (I)

Foto gentileza de Residencia "La Zarzuela"

Hoy día está demostrado científicamente que el sueño es un complejo proceso fisiológico que garantiza la salud integral de los seres humanos y la supervivencia del individuo, porque garantiza el correcto funcionamiento del sistema nervioso. Cualquier disrupción de las distintas fases que integran el sueño, puede repercutir sobre nuestras funciones cognitivas, disminuyendo la atención y la memoria, reduciendo la capacidad de concentración o aumentando el tiempo de reacción, entre otras funciones. Esta capacidad de reacción en las personas mayores, a diferencia de los adultos jóvenes, necesita varias noches para reponer los déficits de sueño prolongados.

También sabemos que la forma de dormir puede provocar un trastorno de sueño y comprometer la calidad de vida y la salud con relativa frecuencia. Aspectos como la comodidad de la cama, el ruido, la iluminación, la ingesta de ciertos alimentos o bebidas, o el uso de dispositivos electrónicos, antes de acostarnos, ejercen un efecto negativo para iniciar y mantener una buena higiene del sueño nocturno. Esta debe incluir el tiempo adecuado para dormir y sentirnos descansados al día siguiente; la interrupción de nuestros ciclos de sueño, impiden la necesaria profundización para que sea considerado un sueño restaurador.

La dificultad para dormir bien suele ser un motivo frecuente de consulta. Y todas estas preguntas que realizamos nos ayudan, también, a detectar cuándo un trastorno del sueño puede tener también otras consecuencias en la vida diaria. En la mayoría de las ocasiones podemos distinguir ese trastorno cuando está en relación con:

- Insomnio, por dificultad para conciliar el sueño nocturno.
- Interrupciones del sueño por la aparición de cefalea, dolor articular, necesidad de orinar o de ingerir alimentos.
- Presencia de ronquidos que pueden acompañarse de apneas de sueño.
- Movimientos involuntarios de las extremidades que, en bastantes ocasiones, obligan a incorporarse de la cama.
- Ingesta excesiva de alcohol o tabaquismo.
- Con mucha menor frecuencia, podemos identificar, también, que dicho trastorno corresponde a sonambulismo, narcolepsia, terror nocturno y otros.

Pero, ¿qué es tener una buena calidad del sueño? Según nos enseña la Sociedad Española de Neurología, hay tres aspectos básicos para determinar si una persona tiene una buena calidad de sueño: la duración, la continuidad y la profundidad. Es decir, si el tiempo dedicado a dormir no es suficiente para sentirnos descansados al día siguiente; si hay interrupciones en nuestros ciclos de sueño, o nuestro sueño no es lo suficientemente profundo, para considerarlo reparador, es que no tenemos un sueño eficiente. Y según sus estimaciones, el 90% de los pacientes con apnea del sueño o con síndrome de las piernas inquietas no están diagnosticados.

El Día Mundial del Sueño se promovió para que la población conozca la importancia de tener una buena calidad de sueño. Entre el 20 y 48 por ciento, de la población adulta, sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño. Y un 10 por ciento de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, una cifra que incluso podría ser mayor por el alto número de pacientes que no están diagnosticados. Es preciso recordar aquí, también, la enorme accidentalidad de la circulación rodada, provocada por la somnolencia diurna excesiva al volante, según las cifras que comunican las autoridades en nuestro país.

(Continuará)

LA SANTA COMPAÑA

Eloy López
Socio de AMUEZ

El ambiente se vuelve gélido cuando el sol oculta sus últimos cálidos y acariciadores rayos. Las temperaturas progresivamente bajan hasta extremos inusitados, cuando llega la noche, en aquellas solitarias montañas leonesas donde las sombras del atardecer apenas duran nada, antes de que caiga la oscuridad total.

El pueblo queda en silencio, solo interrumpido por un ladrar lejano de algún perro huérfano que no encuentra lugar adecuado para pasar una noche blanca, con profundas escarchas de reflejos irisados donde el agua se solidificará con la rudeza del frío.

Los pocos habitantes que quedan, hace rato que se ocultan tras el fogón o la estufa, repasando el día, rememorando el ayer o haciendo planes para el futuro que ya será mañana.

En esta casa hay niños pequeños junto a la chimenea, remoloneando para retrasar su hora de acostarse.

"Abuelo, cuéntanos otro cuento" insiste el pequeño de los tres hermanos: les gustan a todos las narraciones de miedo, pero sobre todo a este, que por su edad temprana no conoce el pánico ni se lo imagina, y le place mucho el estremecimiento que siente en sus hermanos cuando el abuelo con teatral mímica el susto propicia; algunas son tan pavorosas que hasta los padres sienten un escalofrío recorriéndoles el dorso.

Aquella noche el abuelo les contó la leyenda de la Santa Compaña, de sus andanzas en noches de invierno, presagiando infortunios por acontecer: monjes siniestros vaciados de cuerpo procesionando en noche cerrada, recogiendo a su paso al que se aventura a horas tardías, robándole el alma, llevándose el cuerpo; les contó como muy importante para protegerse si por la desgracia te encuentras con ella en calles oscuras: tumbarse en el suelo y dejarla pasar, sin mirar siquiera a tal comitiva, te salvará cierto del mal perecer.

Los padres consienten a pesar del estremecimiento que a todos embarga, pues saben que es una medida muy eficaz para que los pequeños se arrebujen entre las sábanas y duerman tranquilos, dejándolos solos para poder resolver problemas domésticos.

Todos se retiran a sus aposentos, aunque el padre debe comprobar el rebaño estabulado en un lejano corral a extramuros del pueblo. Muy bien abrigado sale y, fuera del pueblo, se adentra en una oscuridad que apenas le permite asentar sus pasos. De pronto escucha sonar de campanillas con tonos distintos al de las esquilas que porta del rebaño; farolas lejanas que con rapidez se acercan; lúgubres salmos y letanías oye, como murmullos de curas en el cementerio. Tropieza y se cae dando con su espalda en el duro y helado suelo. Una procesión de capuchas negras, portando velones, vienen avanzando en filas de a dos, dejando un opresivo cerúleo olor; llegan impasibles arrastrando tierra con sus anchos vuelos de hábitos frailunos. El padre los ve y no le da tiempo de volver su cara; con la mirada al frente, como en duermevela, espera a que pase aquella procesión macabra y como en volandas pasan por encima, sin que se detecte al padre caído.

Al pronto se da cuenta de lo que dijo el abuelo, "que nunca se mira de frente a la Santa Compaña". Ya han pasado todos los encapuchados, llevando consigo al incrédulo padre, que ahora ya es parte de la procesión. Como cada noche en algún que otro sitio seguirá su ronda, captando desafortunados incrédulos que nunca creyeron en estas leyendas, que puede que sean algunas verdad.

En el principio fue la caricia...

María Aladrén
Psicóloga

En el principio fue la caricia. La primera caricia es uno de los momentos más importantes en la vida de una persona. El bebé no ve más allá de treinta centímetros, el sentido del oído se desarrolla por completo después del primer mes. Son las caricias las que crean el primer contacto con el mundo.

Cuando un bebé llora quiere sentir el cuerpo de los padres, las meras palabras todavía no pueden calmarlo. Las caricias refuerzan el vínculo y son una necesidad básica y absoluta, como el aire que respiramos o el alimento que comemos.

El psicoanalista René Spitz estudió los efectos que la estancia larga de los niños en hospitales y orfanatos tenía sobre la salud física y psíquica, descubriendo que la mortalidad era menor en los niños que recibían caricias y sonrisas.

Famosos son los experimentos con monos del psicólogo Harry Harlow, sobre el comportamiento materno y el apego, en los cuales encerró solas a unas crías desde su nacimiento y fabricó dos tipos de madres artificiales, una de alambre provista de comida y otra de felpa que no disponía de ésta. Se comprobó que las monas preferían las madres de felpa, ya que pasaban con ellas el mayor tiempo posible y acudían a las otras únicamente para alimentarse. De esta forma los monos satisfacían una necesidad de cuidado, afecto y protección.

Frederick Leboyer, médico especializado en ginecología y obstetricia, en su libro "Por un Nacimiento sin Violencia", expresa magistralmente la importancia del contacto en el cuerpo del bebé: "A través del contacto con las manos, el niño lo capta todo: el nerviosismo o la tranquilidad, la torpeza o la seguridad, la ternura o la violencia. Sabe si las manos lo quieren o si están distraídas. O lo que es peor, si lo rehúyen".

Una caricia es una expresión de afecto mediante el contacto corporal y cuya condición esencial es un balance entre el deseo de darla y el deseo de recibirla.

Todo cuerpo que no es acariciado empieza a morir. Tocar y ser tocado es parte de nuestra experiencia de crecimiento y de conocimiento del mundo sin el cual no podemos convertirnos en seres humanos sociales y sociables. Por esta razón, el contacto "piel a piel" es fundamental. Cuando no podemos tocar o no somos tocados, nos sentimos dolorosamente tristes, solos y ansiosos.

El contacto y las caricias tienen efectos emocionales y viscerales sobre nuestro cuerpo. Cuando una persona se siente acariciada y deseada por otra, refuerza un sentimiento de autoestima. Valoriza su cuerpo como algo agradable, capaz de despertar deseo y brindar placer.

Las caricias pueden aliviar el dolor, reforzar el sistema inmunitario e incluso prolongar la vida. Al darlas y recibirlas se segrega serotonina, oxitocina y endorfinas, las llamadas hormonas de la felicidad. Ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad.

La caricia es un acto de íntimo reconocimiento y valorización de la persona como un todo. Sus variaciones y combinaciones son infinitas. Con ellas se da un diálogo corporal que alcanza distintos grados de intensidad, desde un leve roce intencional en los cabellos hasta las diversas formas del abrazo y del encuentro sexual.

Ninguna palabra puede manifestar los sentimientos como una suave caricia, como dice Alex Rovira; "Hay caricias que consuelan y las hay que alientan. Otras alivian, algunas reconocen, las hay que desatan el deseo. Hay caricias vestidas de pasión y las hay con sabor de amistad y ternura. Las caricias expresan un rango amplísimo de significados: gratitud, compasión, esperanza, reconciliación, complicidad, perdón...".

Las caricias tienen lenguaje propio. La piel no solo cumple la función de separar sino también la de unir y dispone de la capacidad de retener nuestras historias haciendo consciente lo inconsciente a través de una caricia o de un contacto.

Al cerrar los ojos rememoro la suavidad de las manos de mi madre, las caricias de mi padre en la frente que calmaban mi ansiedad, las tardes de verano tumbada en el sofá, disfrutando de las cosquillas en los pies que con cariño me hacían mis abuelas y el abrazo más sentido y profundo de mi amigo al perder a su padre.

Como dice Rolando Toro, creador de biodanza: "Es necesario encontrar caminos para que todo el mundo tenga acceso a las caricias. Esa es la única revolución que tiene sentido".

José Luis Gil Serrano
Vicepresidente COAPEMA
Le encanta cocinar

ENSALADA DE GULAS CON HUEVOS DE CODORNIZ

INGREDIENTES:
Para 6 personas:
400g de gulas, 3 dientes de ajo, 6 huevos de codorniz, ensalada , aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.
ELABORACIÓN: En una sartén con tres cucharadas de aceite de oliva freír los ajos fileteados hasta que se doren un poco, retirarlos, reservar y dejar entibiar el aceite; seguidamente agregar ½ vasito de vino blanco, mezclar bien y llevar a ebullición, agregar las gulas y cocinar un minuto. Reservar.
En una sartén pequeña, con aceite suave de oliva, freír los huevos de codorniz; salpimentar.
Servir las gulas sobre un lecho de ensalada aliñada con sal, aceite y vinagre y los huevos encima.

ARROZ CON POLLO AL CURRY

INGREDIENTES:
Para 4 personas:
2 pechugas de pollo, 4 salchichas de carne, 4 tazas de arroz, 1 cebolla pequeña, 1 litro de caldo vegetal, 1 cucharadita de curry, aceite de oliva, sal, pimienta y laurel.
ELABORACIÓN: En una paellera, con tres cucharadas de aceite de oliva, sellar las salchichas y las pechugas, salpimentadas y cortadas en trozos; una vez cambien de color retirarlas y reservar.
En la misma grasa rehogar la cebolla muy picada hasta que se empiece a poner transparente; añadir el arroz y freírlo durante tres minutos; añadir el caldo caliente, los trozos de pollo, las salchichas, el curry, una hoja de laurel y un poco de sal. Cocinar a fuego suave unos 15 minutos, dejar que repose otros 5 minutos y servir.

TARTA DE QUESO CON MERMELADA DE NARANJA ÁCIDA

INGREDIENTES:
Para 6 personas
1Kg de requesón o leche cuajada, 200g de azúcar, 100g de mantequilla, 100g de harina, 4 huevos, 1 limón rallado, 1 copita de brandy, 8 cucharadas de mermelada de naranja y canela en polvo.
ELABORACIÓN: En un bol mezclar el requesón, el azúcar, los huevos, la ralladura de limón, el brandy y una pizca de canela; remover bien para que quede todo bien compactado e incorporar la mantequilla diluida, remover bien e ir incorporando, poco a poco, la harina hasta que quede todo bien mezclado. Engrasar un molde, echar la quesada e introducirlo en el horno, precalentado a 200ºC, durante 50 minutos. Pasado ese tiempo sacar la quesada del horno y dejar que se enfríe. Desmoldar, cubrir la quesada con mermelada (al gusto) y decorarla con cerezas confitadas o cualquier otra fruta escarchada.

ACTIVIDADES GRATUITAS PRESENCIALES Y EMITIDAS EN DIRECTO POR INTERNET

AULAS ITINERANTES, RUTAS RURALES

¿QUÉ PUEDE HACER LA TECNOLOGÍA PARA TI?

CanalSénior

coapema.canalsenior.es

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

COAPEMA
consejo aragonés de las personas mayores

Fundación ibercaja

Hotel Balneario Alhama de Aragón

Ariño Balneario

Hotel Balneario de la Virgen 1828 - Jaraba

Balneario de Manzanera El Paraíso ☆☆☆ Manzanera (Teruel)

Balneario de Panticosa desde 1854

Hotel Balneario Paracuellos de Jiloca 1848

Desde 1860 Balneario Serón ★★★

Desde 1860 Balneario Sicilia ★★★★

Balneario Termas Pallares desde 1861

Vilas del Turbón Balneario

Calidad Turística

Balnearios de Aragón

Gobierno de Aragon