

Los Mayores

en Aragón



"Deja esta revista donde los demás puedan verla"



Jubilalia

**LA FIESTA PARA LOS
MAYORES DE 65**



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

2-4 DE FEBRERO | AUDITORIO DE ZARAGOZA

www.jubilalia.es

Colaboran:



Portada:

VIII Marcha Saludable
COAPEMA

Redacción:

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

Coordinación:

- Elvira Benabarre
admon@coapema.es

COLABORAN:

Colaboran:

Teodoro Corchero
Luciano Pérez
UCARAGON
Paquita Morata
Carmen Checa
M^a Ángeles Abad
Mónica Herrero
Isidoro Martín
María Dubón
Santiago Palazón
Raquel Abusada
Alfredo Pérez
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.: 976434606 / 618910584
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

Se nos acaba un año más, de una manera inexorable vamos acabando periodos que llamamos años, este de 2022 ha sido también un año difícil, continuación de una pandemia que esperemos haya terminado y que ha supuesto la muerte de miles de personas, entre ellas muchas mayores.

Este año también hemos podido realizar algunas actividades en COAPEMA que ya pueden considerarse clásicas pues las venimos desarrollando desde hace años como han sido la IX Jornada de Buen Trato a Personas Mayores dedicado a la importancia para los Mayores de la Geriátrica y la Jornada de Puertas Abiertas en la Feria de Muestras de Zaragoza.

También en jornadas relacionadas con la Soledad del Mayor, actividad a la que damos una gran importancia pues tiene mucha incidencia en la salud.

Hemos seguido participando en estrecha colaboración con la Consejería de Ciudadanía y Derechos Sociales, especialmente con el Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) buscando siempre el bienestar de nuestro colectivo.

En lo que respecta al año que vamos a empezar queremos destacar una actividad que consideramos muy importante y que esperamos tenga una buena aceptación entre nosotros, será una FERIA DEL MAYOR que hemos llamado ¡¡JUBILALIA!!

Está prevista la realización de la misma durante los días 2,3 y 4 de Febrero en la sala Multiusos del Auditorio de Zaragoza y en la misma encontraremos actividades como Gran Premio de Guiñote, Pintura en Directo, Gimnasia de Mantenimiento, Petanca, Gran Chocolatada, Homenaje a los Mayores y muchas cosas más en un ambiente de fiesta y alegría donde estarán presentes Entidades Públicas y muchas empresas.

Sumario

- Conversación, compañía y apoyo en el Teléfono del Mayor.....	4, 5
- ACUERDOS Y CONVENIOS. Zesis-Coapema.....	6
- ACTIVIDADES. Día Internacional de las Personas Mayores.....	7
- ASOCIACIONISMO. Y volvimos a encontrarnos.....	8, 9
- COAPEMA ESTUVO EN.....	10
- ECONOMÍA DOMESTICA. Voluntariado para el reforzamiento social.....	11
- PARTICIPACIÓN COAPEMA.....	12
- CONSUMO. Active la restricción de pagos a terceros.....	13
- LIBROS. Coraje de 24 kilates.....	14
- ENVEJECIMIENTO ACTIVO. VIII Marcha Saludable.....	15
- SEGURIDAD VIAL. Mayores activos y seguros.....	16
- OPINIÓN. Calidad asistencial.....	17
- DESARROLLO SOSTENIBLE. Agenda 2030 y los mayores.....	18
- CONCURSOS. Primer premio 2022.....	23, 24
- TRABAJO SOCIAL. Un nuevo comienzo.....	25
- NUTRICIÓN. Siempre es buen momento para cambiar de hábitos.....	26
- NUESTROS PUEBLOS Y ASOCIACIONES. La muy leal villa de Muel.....	27, 28
- SOCIOLOGÍA. Las personas mayores en España tienen rostro de mujer.....	29
- A MI MANERA. Soy vieja, y qué.....	30
- CON LA LEY EN LA MANO. Sobre residencias, internamientos voluntarios, involuntarios y lo que dice el último juez.....	31, 32
- ACCESIBILIDAD. Entornos accesibles.....	33
- HERRAMIENTAS PARA COMBATIR LA SOLEDAD. Espacios colaborativos.....	34
- MENTE SANA. Trastornos del sueño II.....	35
- RELATOS. Cuento de Navidad.....	36
- PSICOLOGÍA. Cambia, todo cambia.....	37
- CON MUCHO GUSTO. Recetas de cocina.....	38

Conversación, compañía y apoyo en el Teléfono del Mayor



Cuando María, de 75 años, sintió por primera vez el ahogo en el pecho, la falta de aire y una tristeza constante no sabía que el mal que padecía se llama soledad. El nombre se lo puso Paula, al otro lado del 900 25 26 26, que le atendió cuando apenas había sonado un pitido en el auricular y la envolvió, al momento, con una voz acogedora y atenta, que la hizo sentirse importante después de mucho tiempo. Por fin, alguien la escuchaba. Aquella noche, María habló y habló. Eran las dos de la mañana. Al principio lo hizo cohibida, presa aún de los nervios que noches atrás no le habían permitido descolgar y marca el número; después, cada vez más confiada; entendiendo que necesitar ayuda y querer hablar no son motivo para sentir vergüenza. Son una necesidad. La soledad no deseada tiene nombre y hay herramientas para combatirla.

“Queremos que así lo entiendan los mayores de Aragón: tenemos un recurso gratuito que está a su disposición, con profesionales que los escuchan, atienden y ayudan. Personas que atienden a personas. No somos diferentes, todos necesitamos compañía, todos necesitamos que nos comprendan, poder expresar lo que sentimos”. Lo explica Noelia Carbó, gerente del Instituto Aragonés de

Servicios Sociales (IASS). Esta institución se ha propuesto -dentro del marco de acción del “Plan del Mayor. Generación de Cambio”- trabajar, entre otros muchos frentes, ante la soledad no deseada de las personas mayores, en una Comunidad Autónoma donde viven 292.630 personas mayores de 64 años. En este contexto, el Teléfono del Mayor, ese 900 25 26 26, es uno de los servicios que se está potenciando para facilitar ese primer contacto.

Lo evidencian las cifras. Desde su puesta en marcha, en junio de 2019 y hasta ahora, este servicio ha registrado 14.106 comunicaciones. La mayoría son llamadas entrantes, y muchas son mujeres que, como María, necesitan hablar. “Ese es el perfil más habitual que nos cuentan las operarias del teléfono que de forma clara reflejan las estadísticas: una mujer de 78 años y, en un porcentaje muy elevado (un 78%) de Zaragoza”, puntualiza Noelia Carbó. La gerente del IASS recuerda, además, que “el teléfono es un servicio gratuito y que funciona en todo el territorio aragonés: está a disposición de todas las personas que lo necesiten”

Los motivos para usar este recurso también quedan claros en los informes analizados desde su puesta en marcha: entablar conversación es la

causa más frecuente de las llamadas (73%), seguida de la demanda de información (15%), o de las consultas sobre algún servicio o prestación. “Es importante recordar –subraya la directora gerente del IASS- que “en algunos de esos casos, en algunas de estas llamadas, se detectan situaciones más graves que son derivadas a los servicios correspondientes para que las personas reciban la atención que precisan”. A lo largo de este 2022 se han producido cuatro derivaciones a los servicios sociales.

Esas derivaciones son los casos más extremos y las operadoras del Teléfono del Mayor –un servicio que presta de forma directa la Fundación DFA- están formadas para detectarlos y derivarlos. “Pero, además, este teléfono sirve para que sus usuarios conozcan otras herramientas que tienen a su disposición para entrar a formar parte de grupos y actividades, como nuestro Programa de Autonomía Personal o Cuidarte, que tienen un impacto directo y constatado en el bienestar de las personas que participan en él”, explica Carbó.

En este sentido, la gerente del IASS recuerda que existe toda una red de hogares en Aragón que son la puerta de entrada directa a la socialización y a un abanico de actividades que ayudan a mejorar el sentimiento de felicidad de las personas. “Y eso –concluye Carbó- es justo lo que queremos: ofrecer alternativas, desde los servicios públicos, para combatir esa sensación de soledad no deseada, que se incrementa por situaciones propias de la edad, ante la que no hay que sentir vergüenza, y para la que existen opciones, alternativas y servicios que proporcionan bienestar y felicidad. Usar el Teléfono del Mayor es un primer paso para dar un cambio”.

Redacción Coapema

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

COAPEMA – ZESIS

Aunar fuerzas, relaciones, contactos y acciones para conseguir que la ciudadanía y, en concreto, los mayores y sus familias, participen y asistan al evento JUBILALIA, ha sido el objetivo de COAPEMA y ZESIS a lo largo del presente año para quedar finalmente rubricado el acuerdo de colaboración entre ambas entidades.

JUBILALIA son tres días, del 2 al 4 de febrero, dedicados a los Mayores y sus familiares, en los que compartir momentos realizando numerosas actividades de todo tipo: lúdicas, informativas, gastronómicas, de salud, etc.

Expondrán grandes empresas y entidades del sector del cuidado de mayores; los visitantes tendrán contacto directo con ellas y podrán conocer de cerca sus productos y servicios para mejorar su calidad de vida.

Las personas mayores también serán protagonistas mostrando sus habilidades: desde la exposición de su artesanía, pintura, labores, etc., hasta demostraciones musicales, deportivas y formativas, basadas en el envejecimiento activo y como herramienta para evitar la soledad.

Habrà campeonatos en directo de Guiñote y de Petanca, la gran Chocolatada del primer día y la Gala del último que dará el broche final a la Fiesta.

Entrada e inscripciones GRATUITAS.

¡Os esperamos!



María Rubio, gerente de ZESIS, S.L. y Teodoro Corchero, presidente de COAPEMA



Tubilalia

La fiesta para los mayores de 65

Del 2 al 4 de febrero
Auditorio de Zaragoza

🎟 Entrada gratuita

ACTIVIDADES JUBILALIA			
HORA	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4
11:00-13:00	MAYORES TALENTOS MUSICALES		
11:30-13:00	CAMPEONATO DE PETANCA		
13:00-13:30	GIMNASIA SALUDABLE		
13:30-14:00	PONENCIA SALUD	CONSEJOS LEGALES	
17:00-20:00	TALENTOS MUSICALES	JUEGOS DE MESA	
17:15-18:30	CAMPEONATO GUIÑOTE		
18:00	CHOCOLATADA	FINAL PETANCA	GALA JUBILALIA

EXPOSITORES REPRESENTADOS

- SALUD
- PREVENCIÓN
- ÓPTICAS Y AUDITIVOS
- ACTIVIDAD FÍSICA
- CUIDADO PERSONAL
- NUTRICIÓN
- CENTROS ASISTENCIALES
- ASEGURADORAS
- INSTITUCIONES PÚBLICAS
- FUNDACIONES
- CLÍNICAS
- NUEVAS TECNOLOGÍAS
- VOLUNTARIADO Y ASOCIACIONISMO
- ASESORAMIENTO LEGAL
- HOGAR Y VIVIENDAS ADAPTADAS

Inscripciones: a través de COAPEMA o en la web www.jubilalia.es

COAPEMA conmemora el Día Internacional de las Personas Mayores



Este día que se celebra cada 1 de octubre, se trata de una ocasión especial para hacer balance de la situación de las Personas Mayores en el mundo en todos los ámbitos.

Esta celebración fue promovida por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), desde el año 1991 y tiene como objetivo promover políticas y programas públicos centrados en las personas mayores para que estas permanezcan mucho más tiempo, activas dentro de la sociedad. El lema de este año 2022 ha sido “La resiliencia y las contribuciones de las mujeres mayores a la Sociedad”, lema dirigido a los esfuerzos que hacen las mujeres mayores a favor de sus comunidades.

Como familiarmente lo llamamos en Coapema, el pasado 30 de septiembre celebramos nuestro “Día del Mayor”.

El acto principal de la Jornada, que tuvo lugar en el salón de actos del Instituto de la Juventud de Zaragoza, fue la lectura del Manifiesto COAPEMA 2022 preparado para la ocasión, en el que fueron transmitidas, una vez más, las principales necesidades y demandas del colectivo de las personas mayores ante los poderes públicos y la sociedad en general.

Las mujeres son uno de los colectivos que han sufrido más discriminación en los últimos acontecimientos que se han desarrollado en el mundo, pero también hay que resaltar su importante labor en pro de las familias y las sociedades, una labor, muchas veces, invisible. Desde Coapema se ha puesto voz a estas mujeres mayores para reconocer su labor a lo largo de los años. Y fueron ellas: Carmen, Digna Mari, Laura, Asunción, Marisa, María Ángeles, Consuelo, Francisca, Amor, Adoración, Teresa y Mari Carmen; todas ellas mujeres mayores, asociadas a distintas entidades de mayores aragonesas, las que dieron lectura a las 12 reivindicaciones que componen el Manifiesto COAPEMA 2022.

Teodoro Corchero, como presidente de Coapema, realizó el papel de las mujeres mayores en el mundo actual y

afirmó que el lema elegido sirve como recordatorio del importante papel que desempeñan las mismas para superar los desafíos globales y contribuir con soluciones que aúnan resiliencia y fortaleza.

Como no podía ser de otra manera, en un día como éste, Coapema estuvo acompañado por el Gobierno Aragón, representado por el Secretario general técnico de Ciudadanía y Derechos Sociales, José Antonio Jiménez, por Santiago Palazón, del bufete de abogados colaborador de Coapema; por Paquita Morata, gerente de ARADE; y varias personas del Teléfono de la Esperanza de Aragón.

La parte musical y divertida corrió a cargo de la Asociación Cultural y Recreativa “San José-La Paz” de Zaragoza, que fue la encargada de amenizar el acto con sus cantos y bailes haciéndonos recordar tiempos más jóvenes.

Y para terminar, un brindis: “...porque cada “1 de octubre” vuelva para recordar a nuestros hijos y nietos que todavía están a tiempo de seguir compartiendo con nosotros, a aprender de nosotros, a darnos cariño, pero, sobre todo, de hacernos sentir todavía útiles para el mundo, que aún tenemos un propósito de vida”.



Y volvimos a encontrarnos



El tan ansiado reencuentro de personas mayores en masa se realizó en una de las más simbólicas actividades de Coapema: La Jornada de Puertas abiertas a Personas Mayores en la Feria General de Zaragoza.

Así fue, el 14 de octubre, la Feria de Zaragoza, de nuevo, abrió las puertas del salón de actos para celebrar una jornada llena de alegría, reconocimientos y diversión.

Desde primera hora de la mañana, los mayores visitantes esperaban la apertura del evento para acceder al salón de actos del recinto ferial, donde se celebraría la Jornada.

El acto institucional de la mañana se abrió con las palabras de bienvenida del director de Feria Zaragoza, Rogelio Cuairán, quien manifestó su alegría de volver a recibir en el recinto a los mayores de Aragón y a las instituciones presentes que trabajan por este colectivo.

El presidente de Coapema, Teodoro Corchero, saludó y agradeció a todos su esfuerzo por asistir a este acto, el cual se iniciaría a continuación y conducido por Luis Cebrián.

En primer lugar, se dio lectura al Manifiesto COAPEMA 2022, presentado el pasado 1 de octubre con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores, que en esta ocasión, en consonancia con el lema del año: "La resiliencia y las contribuciones de las mujeres mayores", fueron ellas las cabezas visibles femeninas de COAPEMA, quienes dieron lectura a sus doce puntos.

A continuación, se procedió a la entrega de premios del II Concurso de Relatos Breves de Coapema, del cual, dio debi-



da cuenta de su desarrollo Francisco Ruiz, presidente del jurado y coordinador del concurso, además de vocal de la comisión permanente del Consejo.

Los premiados fueron:

3er. Premio:

Título: "Y ESO QUE SON SÓLO TRES".

Autor: Jesús Cuesta Calvo

Obsequio: Una Tarjeta "ALMA MATER PASS". Entregado por M^a Ángeles Gil, Secretaria del Coapema.

2º Premio

Título: "EL ABUELO"

Autor: Tomás Solans Gistau

Obsequio: Cuatro entradas para el TEATRO DE LAS ESQUINAS de Zaragoza. Entregado por José Luís Gil, Vicepresidente del COAPEMA.

1er. Premio:

Título: "AMORES DE CRISTAL"

Autor: José Ramón Rodríguez Bueno

Obsequio: UN LOTE DE LIBROS donados por la Editorial COMUNITER. Entregado por Paloma Espinosa. Concejala Delegada de Mayores, de Familia, de Educación y Barrios Rurales del Ayuntamiento de Zaragoza, quien dedicó unas palabras de agradecimiento por la aportación de las personas mayores a la ciudad de Zaragoza y a la sociedad en general.





Tras la amenización por parte de Cebrián & Cebrián, a base de humor y de canciones de ayer y hoy, se procedió a la entrega de premios COAPEMA 2022, que este año fueron:

PREMIO A LA SOLIDARIDAD al CONSEJO TERRITORIAL ONCE ARAGON, en reconocimiento por todos los esfuerzos reflejados en sus programas y actividades, orientados a mejorar la calidad de vida y la inclusión social plena de las personas, con una amplia oferta de servicios sociales individualizados, abarcando todos los aspectos de la vida. Recogió el premio José Luis Catalán, presidente del mismo, acompañado de Txon González, representante de las personas mayores, de la organización. Entregó el premio Noelia Carbó, directora gerente del IASS.

A CRUZ ROJA ARAGÓN se le otorgó el PREMIO A LA EXCELENCIA, en reconocimiento a la labor que realiza día tras día con las personas más vulnerables, por trabajar con responsabilidad, por su ejemplaridad del Trabajo en equipo y por la Universalidad de sus principios.

Recogió el premio Ignacio Sagardoy Valera, presidente de Cruz Roja Provincial de Zaragoza. Y entregó el premio Javier Hernández, Lugarteniente del Justicia de Aragón. La mañana estuvo cargada de palabras de agradecimiento y buenas intenciones. Los galardonados agradecieron sus distinciones y todos ellos coincidieron en que hay que seguir trabajando por quienes más lo necesitan, siendo esta tarea reconfortante para quienes lo reciben y muy gratificante para quienes ayudan a conseguirlo.

Javier Hernández, lugarteniente del Justicia de Aragón, elogió el encuentro con las personas mayores en un acto como el que se celebraba y resaltó el trabajo que están realizando desde el Observatorio de la Soledad en pro de las personas mayores solas.

Noelia Carbó, directora gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales del Gobierno de Aragón se encargó de cerrar el acto de la mañana. Sus palabras fueron de reconocimiento a Coapema por el trabajo realizado, y su participación y disposición en colaborar con el Gobierno de Aragón. Recordó el plan de acción que se está llevando a cabo: "El plan del Mayor", el cual nació en su día para adecuar los servicios sociales a las necesidades de una generación de cambio.

Tras el receso de la comida, el salón de actos volvió a abrir sus puertas para dar lugar a la parte más folklórica de la Jornada. Fue la Asociación de Mayores Actur, de Zaragoza, la que deleitó durante dos horas a un aforo repleto de público con su música, bailes y parodias. Sin duda, fue un rato de merecido descanso y diversión para las personas que visitaron la exposición de la Feria en su 81ª edición.

Queda agradecer su colaboración a todas las personas, e instituciones que formaron parte para el éxito de la Jornada. Nos vemos en la próxima.

Redacción Coapema



...el acto de reconocimiento en Atención centrada en la Persona

La Asociación Aragonesa para la Dependencia, ARADE, organizó el 26 de octubre pasado un acto de reconocimiento para poner en valor a las residencias y centros de día que están trabajando en el modelo de Atención Centrada en la Persona y que destacan por sus buenas prácticas al respecto.

Tras dos años de pandemia en los que residencias y centros de día han tenido que dar su servicio conforme a los protocolos marcados por la normativa sanitaria, ARADE ha retomado el apoyo a sus asociados hacia el camino de una reforma profunda del modelo asistencial que les permita ofrecer los servicios de calidad que demanda una sociedad cada vez más exigente.

En su firme apuesta por el Modelo de Atención Centrada en la Persona (ACP), ARADE puso en marcha a finales de 2021 un "Proyecto para el Diagnóstico e Implementación del modelo ACP". Se ha llevado a cabo en una 1ª edición en 32 de sus centros asociados de la mano de la empresa aragonesa INEAVA (Instituto de Neurorehabilitación Avanzada), por el que los centros han recibido formación, han sido auditados y sus consultores les han dado las pautas concretas a seguir para mejorar en sus servicios conforme a dicho modelo.

Después de varios meses de trabajo, ARADE ha querido reconocer los siguientes centros:

Por su puntuación superior a la media:

Residencia de FADEMA - Zaragoza
 Residencia María Antonia Brusau - Tardienta (H)
 Residencia Hnos. Buisan - Villanueva de Gállego (Z)
 Residencia Avenida - Huesca
 Centro Asistencial - Figueruelas (Z)
 Residencia Asistencial Los Ángeles - Zaragoza
 Residencia Campo Romanos - Romanos (Z)

Por sus buenas prácticas:

Residencia FUNDAZ Santa Bárbara - Zaragoza
 Residencia Campo Romanos- Romanos (Z)
 Residencial Torrefuentes - Monzón (H)
 Residencia María Antonia Brusau - Tardienta (H)
 Residencia La Abubilla - Yéqueda (H)
 Residencia Lontananza - Zaragoza
 Residencia Monegros - Grañén (H)
 Residencia Asistencial Los Ángeles - Zaragoza

ARADE pretende ser la asociación de referencia en el sector y busca que sus asociados lideren la prestación de servicios que garantice el mejor cuidado a los mayores a través de una Atención Centrada en la Persona.



...la VIII gala homenaje a personas colaboradoras en los centros de convivencia

El pasado 7 de noviembre, el Ayuntamiento de Zaragoza rindió homenaje a las casi 800 personas que colaboran, de forma voluntaria, en las distintas actividades de los Centros Municipales de Convivencia para personas mayores.

El acto comenzó con un video donde el alcalde Jorge Azcón agradeció, a todas esas personas voluntarias, la desinteresada labor que realizan, en los "talleres de la experiencia", para el disfrute y el aprendizaje de sus propios compañeros/as, en más de 50 Centros existentes en la capital, implicando a unos 65.000 socios/as.

La gala que se celebró en la Sala Mozart del Auditorio y fue presentada por el actor y humorista Javier Segarra, estuvo amenizada por varias actuaciones de jota y la proyección de cuatro vídeos, que recogen las experiencias de las personas colaboradoras en proyectos como "Igualdad", "Nos Gusta Hablar", "Habil.e.dades" y "Canas y Canicas".

Durante el acto, se valoró la aportación de las personas mayores en el ámbito familiar y social, así como la necesidad de promover, desde las administraciones públicas, políticas de promoción de la salud y contra la soledad no deseada.

La concejala delegada de Mayores, Paloma Espinosa, reconoció la colaboración de los voluntarios en los proyectos que se llevan a cabo en los centros en favor del envejecimiento activo y la calidad de vida de las personas mayores.

En este sentido, el Ayuntamiento pretende alinearse con la declaración de la Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030 por parte de la OMS.



Voluntariado para el reforzamiento social

Luciano Pérez Martínez
Presidente de SECOT en Aragón



Estamos llegando al final de un año único por la situación histórica, que comporta muchos cambios en nuestro modo de vida.

Afortunadamente estar hoy en la Unión Europea nos está permitiendo dar soluciones distintas, de las que hemos dado en crisis anteriores.

Hemos sufrido dos crisis prácticamente en dos años. La primera, la ocasionada por la pandemia de un “desconocido” COVID 19, mayoritariamente la entendimos desde lo colectivo contra el virus, personalizando en él nuestro enemigo contra el que teníamos que luchar de manera generalizada pues nos ponía en peligro como sociedad y a nivel individual, en pocas ocasiones se ha dado unos pasos tan drásticos y tan generalmente asumidos para contrarrestarla.

Esta situación propició que afloraran conductas que voluntariamente y de forma automática, hizo que nos preocupáramos más por nuestros semejantes y contribuyéramos de una u otra manera al bienestar propio en armonía con el general.

Cuando ya empezábamos a entender un poco los mecanismos básicos de esta primera crisis, en el Este de Europa se lanza una cruenta invasión de Ucrania por Rusia; antes habíamos oído hablar sobre todo de Siria y la masacre de Alepo; la cruenta guerra de Yemen que están sufriendo en todo “el cuerno de África”, pero no solo ahí, también en la frontera de Cachemira, Cisjordania, El Sahel, etc., pero esta, la de Ucrania, más cercana, alargaba los presagios con que la historia de Europa, de una manera u otra, nos acerca y depende de nuestra pericia, nos hace sufrir cada más o menos 100 años en forma de conflicto mundial.

En estas fechas navideñas, esto no es reconfortante para el espíritu imperante de paz que cada año estas auguran.

En esta segunda crisis entramos ya más “entrenados” (si eso es alguna



vez posible), pues las autoridades se apresuraron a proponer medidas en la primera crisis del COVID 19, que fueron tomadas con un consenso generalizado y que en esta segunda ha hecho que en la práctica se prorrogaran o incrementaran.

Este año ha sido un año electoral en la UE y el año que viene también y esto está comportando una progresiva polarización, sin un componente educativo hacia la sociedad. “Vivimos” prácticamente de titulares, no de conceptos o razonamientos que ayuden a comprender las diferencias, pues resulta curioso la cantidad de consensos logrados en estos últimos años en materias importantes y como estos logros se desvanecen en la opinión pública a golpe de titular en forma de consenso sistémico.

Tenemos hipotecado ya de antes, pero más ahora, el total de nuestro PIB anual, esto nos ha servido para salir adelante antes y en estas dos crisis.

Pero ahora nos toca pensar en el futuro y es importante saber cómo vamos a luchar contra la inflación, como se van a repartir las cargas ante la reforma fiscal que se avecina para no pagar tanto dinero de nuestros impuestos por los intereses y la devolución de la deuda; como se estructura un pacto de rentas; como se quiere mantener la administración y sus servicios, incluidas las pensiones, la sanidad, la educación y los servicios sociales, etc., que tanto nos afectan; que

soluciones vamos a dar a las fuentes de energía, para que no hagan de “cabeza tractora” de la inflación, y sea eficiente y accesible, todo ello con la vista puesta en los ODS 2030, a pesar de las conclusiones de la última COP 27 en Sharm El-Sheikh, después de todo lo andado.

Estamos en una situación muy delicada, aunque de posible solución como nos ocurre cotidianamente en España, si nos ponemos “manos a la obra” en la solución de cualquier problema,

somos imparables, pero si nos obsesionamos en “ver gigantes en vez de molinos”, solo nos quedará volver a usar de nuestra acreditada resiliencia, para salir adelante, pero con más sufrimiento, si no va de la mano la colaboración público-privada.

Hoy el voluntariado es un paso adelante de nuestra ciudadanía para estar en contacto con la realidad “manos a la obra”, contribuyendo de manera importante a nuestro PIB y por lo tanto a nuestra creación de riqueza.

Es necesario como en otras crisis organizarse para contribuir, pero es necesario también que las empresas y las administraciones, permitan que así sea, teniendo en cuenta las condiciones específicas de los colectivos. Si podemos hacer por ejemplo un coche o un producto personalizado, como se augura en la industria 5.0, ¿por qué no podemos desarrollar servicios para una población mayor de 60 años, que es el 20,3% (Eurostat 2021) de la población de la UE y otro tanto ocurre en España, siendo hipotéticamente el país de la UE o la CCAA, en su caso, con más población?, ¿se puede ignorar este fenómeno y el despropósito y el despilfarro que significarían?

Creo sinceramente que ha cambiado el tiempo “de poder contar” por el “de deber tener en cuenta”, la aportación actual y proyectada al PIB así lo acreditan.



3 de noviembre. - Mesa redonda para el Estudio del Estado de Accesibilidad en las Comunidades de propietarios de Aragón, organizada por ADAINE, Asociación para el desarrollo y Adaptación Integral de Entornos, en colaboración con HOGAR+VIDA y las diversas administraciones en la que, junto con varios ponentes de la sociedad aragonesa, fueron tratados los temas concernientes a la mejora de la vida de las personas mayores y poder disfrutar de su casa el mayor tiempo posible.



Se contó con las opiniones y planteamientos de afectados, expertos y profesionales del sector en un ambiente de diálogo y participación, donde aportaron diferentes puntos de vista, buscando unificar y resumir los diferentes problemas y soluciones en la eliminación de las barreras que no hacen las comunidades accesibles.

Javier Tomás, gerente de Hogar+Vida, hizo una exposición de los servicios y beneficios que oferta la empresa, consiguiendo dar la imagen cordial y cercana para mantener los gustos de las personas, sin olvidar su situación y, sobre todo, su seguridad y comodidad.

10 de noviembre. - Reunión plenaria del Observatorio Aragonés de la Soledad, que tuvo lugar en la sede del Justicia de Aragón y dirigida por la directora-gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales, Noelia Carbó, y el asesor de menores y mayores del Justicia, Andrés Esteban.

En ella se informó sobre el Catálogo de iniciativas sobre la soledad, donde se comentó que cualquier entidad puede aportar sus propuestas a través del enlace <https://eljusticiadearagon.es/iniciativas/>.

Entre las iniciativas más destacadas de la Jornada fueron la constatación de que existen diferentes tipos de soledad y se requieren distintos abordajes; desde actuaciones complementarias a las que realizan las administraciones, las realizadas por los organismos o aquellas que propone la ciudadanía. Por otro lado, se evidencia la necesidad de coordinar sinergias entre investigación y acción: universidad y servicios sociales.

Asimismo, se acordaron diversas medidas sobre el funcionamiento del Observatorio con el fin de consolidarlo como instrumento de análisis y puesta en común, ampliando el número de entidades pertenecientes y manteniendo sus actuaciones en la recogida y difusión de iniciativas.

En la sesión, la gerente del IASS, Noelia Carbó, desarrolló las líneas del Plan del Mayor de Aragón que, están siendo ejecutadas en estos momentos, y otros miembros del plenario fueron aportando nuevas iniciativas que están activas y que serán incorporadas al Catálogo del OAS.

En esta reunión también COAPEMA fue partícipe necesario, interviniendo su presidente, Teodoro Corchero, el cual aportó la visión de las personas mayores, con respecto a la soledad no elegida. Por otra parte, los miembros del órgano valoraron como muy positiva la experiencia de la primera jornada que organizó el Justicia de Aragón el pasado día 7 de Octubre, bajo el lema: "La Soledad, tarea de todos". Y, que, congregó a más de 200 participantes de 74 entidades diferentes de nuestra Comunidad, así como algunas de carácter estatal con las que ya se han establecido vínculos para trabajos futuros. De la jornada, se ha destacado el trabajo realizado por los talleres, especialmente con sus conclusiones, que son la base fundamental para establecer los retos a futuro del Observatorio.





Active la restricción de pagos a terceros

En ocasiones vemos cómo en nuestras facturas de teléfono aparecen importes cuyo origen no conocemos o no recordamos haber contratado, y que muchas veces hemos activado sin darnos cuenta. Son los conocidos como pagos a terceros. En este artículo UCARAGÓN le enseñará cómo desactivarlos para que pueda hacer uso de su smartphone con toda tranquilidad y seguridad.

El pasado 30 de junio de 2022 entró en vigor la **Ley 11/2022, de 28 de junio, General de Telecomunicaciones**, una de las principales medidas del Plan España Digital 2025, y que tiene por objetivo impulsar el proceso de transformación digital del país, de forma alineada con la estrategia digital de la Unión Europea.

Esta nueva normativa incluye el **derecho a desactivar los pagos a terceros**, una serie de cargos y prestaciones que han sido fuente de quejas por parte de nuestros asociados y asociadas.

De hecho, han sido habituales las reclamaciones por cargos no reconocidos o supuestas prestaciones recibidas que el usuario desconocía haber contratado o incluso haber recibido.

Suscripciones periódicas, que se repetían cada mes, incrementando de manera considerable la factura del teléfono.

Ante el cambio regulatorio, desde la asociación animamos a los titulares de líneas de teléfono a solicitar a las

empresas de telecomunicaciones la desactivación de este tipo de servicios de terceros.

¿Cómo podemos restringir los pagos a terceros?

A la hora de activar la restricción de pagos a terceros hay que tener en cuenta diversas cuestiones:

- Por un lado, es importante realizar la petición para cada una de las líneas de las que uno sea titular.
- Por otro, hay que tener en cuenta que si realizamos una portabilidad a otro operador tendremos que solicitar, de nuevo, la restricción de estos servicios.

Esta solicitud puede ampliarse con la restricción de otros servicios que suelen generar cargos y problemas:

- Servicios de tarificación adicional
- SMS PREMIUM
- En el caso de no utilizarlas, las llamadas internacionales.

A través de las páginas web y zonas de cliente de las compañías

Para hacer efectiva la restricción de estos pagos, algunos operadores de telefonía permiten realizarla **desde sus páginas web**. Por ejemplo, desde la zona de cliente MOVISTAR, ORANGE o VODAFONE se puede activar la restricción de estos servicios.

Algunos ejemplos sobre cómo localizar los portes de los pagos a terceros en las facturas de teléfono

Línea Smartphone Sin Límites		31,8908
615	Cuota mensual	16,4876
	Línea Smartphone Sin Límites	16,4876
	Adicional	15,4032
	Consumos	0,4132
	Llamadas a móviles	0,0000
	Mensajes	0,4132
	Datos/internet	0,0000
	Aplicaciones de terceros	14,9900
	SUBS Zaplum	14,9900

Fusión

04 de Marzo de 2021 (18 años - 17 días) Identificador único de acceso: Página 2 de 3

Línea: 650221

Detalle de Consumos

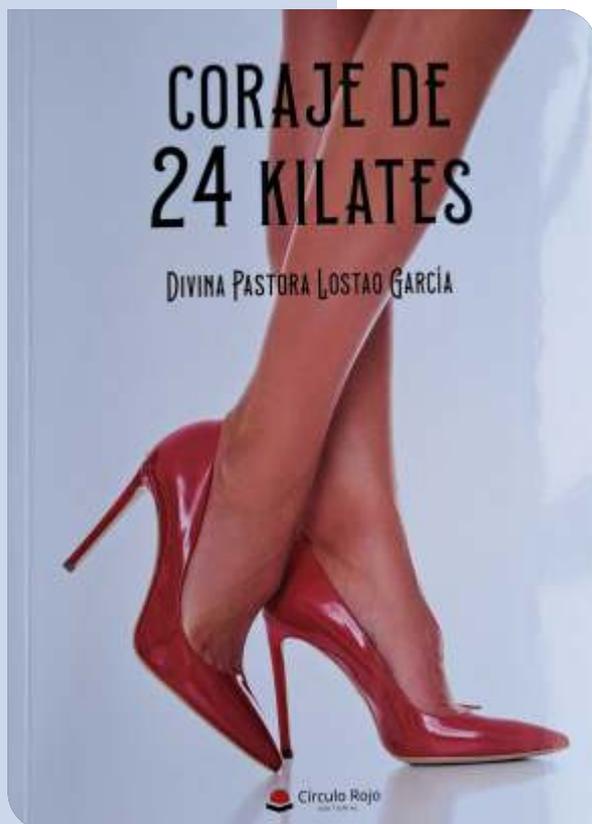
Pagos Online Serv Terceros (18 años - 17 días) B. Imponible: 5 consumos
 Más info en suscripciones móviles de

Móvil	Categoría	Importe
19 años - 03-20	SSL7000900819324	2,9900
20 años - 03-21	SSL7000900819324	2,9900
02 años - 03-20	SSL7000900819324	2,9900
10 años - 03-21	SSL7000900819324	2,9900
14 años - 03-20	SSL7000900819324	2,9900



CORAJE DE 24 KILATES

Autora: Divina Pastora Lostao García



Jacinta Fernández Orta es una joven y hermosa mujer; con una preparación extraordinaria y un trabajo ejecutivo envidiable, que se ve abocada a cambiar su labor empresarial y realizar actos ilegales relativos al tráfico de diamantes en concomitancia con mafias y mafiosos, con el fin de conseguir grandes sumas de dinero; y así, de esa manera, poder mantener en el incógnito y escondidas de la sociedad a dos sobrinas, Isabel y Eva, huérfanas por un desgraciado accidente de sus padres, hasta hacerse con la tutela y adopción y poder mantenerlas holgadamente.

Mujer con una gran formación ética, Jacinta, la protagonista, consigue hacerse respetar en el oscuro ambiente del contrabando de diamantes y sus peligrosos adláteres.

Su autora, Divina Pastora, con una escritura precisa en la que abundan las descripciones fidedignas, nos dará a conocer el periplo que, a lo largo de la novela, realizará la protagonista por medio mundo, encubierta en la profesión de experta en joyería, como hábil tapadera para sus enredos gemólogos fuera de la ley, corriendo serios peligros para su integridad física, miedos opresivos y emocionantes aventuras, siempre con una honestidad total a su cometido, ya que, en este caso, el fin justifica los medios.

Novela de lectura fácil, la autora introduce al lector en la vida íntima de Jacinta por medio de cambios narrativos, tanto en el tiempo como en el espacio, rememorando escenas íntimas en las que la familia es el eje principal, así como vivencias personales, sin menoscabo de la trama principal. En sus páginas se encuentran pasiones y odios, pero siempre cabe un importante resquicio para el amor, la familia y la amistad, que la autora aprovecha para dar a la novela un final feliz, fuera de penurias y privaciones.



Divina Pastora Lostao García es una mujer comprometida con el mundo y sus gentes. Con una excelente formación humana, ha sobrevivido a los avatares de la vida, con una constancia y reciedumbre capaz de sobreponerse a las adversidades y salir airosa de todas ellas, forjándose un carácter especial de luchadora.

Empresaria con proyectos en lo referente a la belleza femenina en sus diversas manifestaciones. Viajera empedernida para empaparse de la moda internacional y sus mutaciones para no quedar nunca desbancada de la actualidad más reciente.

Escritora autodidacta, observadora experta de la calle, de dónde saca los personajes de sus escritos; empezó a escribir relatos a temprana edad, con reconocimientos en concursos y publicaciones. Su primer libro "Coraje de 24 kilates", en el que vuelca su personalidad, con narraciones donde la ficción se complementa con descripciones de entornos vividos, la confirma como una prometedora autora aragonesa.

VIII MARCHA SALUDABLE



Muel fue la localidad elegida para realizar la VIII Marcha Saludable de Coapema, a la que 70 personas mayores se desplazaron para demostrar que la educación física va de la mano con las personas de cualquier edad.

La mañana del 20 de octubre, algo nublada, amenazaba una lluvia que, afortunadamente, no llegó a producirse, nos permitió realizar la caminata por los alrededores de Muel.

Se trataba de una ruta de 5 km., encabezada por Fernando Hernández, que partía desde la Asociación de mayores "Virgen de la Inmaculada", donde nos esperaban ya gran parte de sus asociados, hasta el pueblo más próximo, Mozota, para volver al parque natural de Muel, donde pudimos reponer las fuerzas con un refrigerio saludable de fruta, agua y frutos secos.

A continuación, como estaba previsto, se hizo un recorrido cultural, acompañados por Juan Hernández, miembro de la junta de la asociación de mayores, quien explicó muy detalladamente la historia del Parque natural, el Río Huerva, el Castillo de los Camarasa y la Presa Romana.

Siguiendo el programa, los visitantes se desplazaron hasta el Taller Escuela Cerámica de Muel, donde se iniciaría otro recorrido guiado por los talleres de alfarería y decoración. Y contemplar después, la exposición de piezas antiguas y actuales.

A la salida, quedó el tiempo justo para entrar en las tien-



das y sobre todo en la panadería donde pronto desaparecerían los dulces más típicos de Muel. Ya, en el pabellón municipal todo estaba preparado para celebrar la comida de hermandad y posteriores actividades de la tarde.

El tiempo de la sobremesa estuvo amenizado con las jotas cantadas por Laura Ortego y Manuel Gómez, acompañados a la guitarra por Carlos Miñana y el laudista Antonio Aladren. Los cuatro forman parte del grupo folclórico "Río Huerva", del Centro de Mayores "Pedro Laín Entralgo" de Zaragoza.

A continuación, el doctor Nasser, cuya clínica con el mismo nombre tiene convenio de colaboración con la **TarjetaPREMIUNCoapema**, impartió una clase magistral sobre "El dolor, la mente y la actividad física" en la que explicó el funcionamiento de nuestro organismo, dando asimismo, diferentes ideas prácticas para llevar una vida saludable a cualquier edad.

Para terminar la tarde, se realizaron varios sorteos de regalos y entrega de otros productos típicos de la comarca, para todos los asistentes.

A cada caminante se le hizo entrega de una mochila y un brazalete reflectante. Además de una botella de agua y frutos secos. Y diverso material informativo relacionado con el medio ambiente.

Sólo queda destacar todo el apoyo recibido por parte de la junta directiva de la Asociación de mayores, cuyo presidente y vicepresidente de Coapema, José Luis Gil, se desvivió porque no faltara detalle, involucrando a su alcalde, Israel Remón, que, junto con el teniente alcalde Miguel Angel Muñoz, no escatimaron en atenciones y pusieron todos los servicios necesarios a nuestra disposición.

Sin duda la jornada en Muel ha quedado marcada para el recuerdo por muchos detalles: Por la belleza del entorno, por su historia, por su artesanía y por la buena acogida de sus gentes. ¡Gracias a todos!



Mayores activos y seguros



El pasado 29 de septiembre, la Jefatura Provincial de Tráfico de Zaragoza celebró en el salón de actos de la Delegación de Hacienda la Jornada de presentación de la III Campaña de "Mayores Activos y Seguros".

Tiene como fin promover la seguridad vial de las personas mayores de forma lúdica, a través de la realización de talleres, visitas guiadas, sesiones formativas y concursos de relatos cortos y fotografía relacionados con la seguridad vial.

Todas estas actividades son gratuitas y es fruto de la colaboración institucional a nivel local (Unidad del Mayor, Universidad Popular, Policía local y Ayuntamiento de Zaragoza), autonómico (Instituto Aragonés de Servicios Sociales, Universidad de la Experiencia, Servicio Provincial de Educación) y estatal (Jefatura Provincial de Tráfico). Teniendo el apoyo y compromiso social de diversas asociaciones y entidades, entre las que se en-

cuentra COAPEMA, FAEA, IBON, APAZ y AESLEME, y colaborando la Diputación Provincial de Zaragoza, Instituto de investigación de vehículos, Mobility City de Fundación Ibercaja y Fundación Educatrafic. Todas ellas adoptando un compromiso para conseguir la reducción de la accidentalidad y garantizar

el buen funcionamiento del tráfico tanto peatonal como rodado.

Las actividades se realizan para concienciar de la importancia que tiene esta Seguridad Vial en toda la población y en particular en las personas mayores, fomentando la formación, sensibilización, información y educación para reducir en todo lo posible la siniestralidad. Una novedad de esta Campaña será hacer Rutas Seguras por la ciudad, para aumentar la seguridad en los desplazamientos de este colectivo.

En estas acciones formativas se pone mayor atención en el comportamiento peatonal, aunque también se trata la actitud en transporte público y privado. Envejecer no supone necesariamente renunciar a la

libertad y autonomía que da la conducción, pero si es recomendable valorar y revisar con más frecuencia aquellos aspectos de la salud que garantizan una mayor seguridad en la conducción.

El tema del concurso de fotografía será: "Mayores y Seguridad Vial" y el de Relatos breves: "Transitando con seguridad en la vía pública". Para ambos, el plazo de presentación será del 1 de febrero a 15 de marzo de 2023.

Durante este acto que estuvo presidido por Marta Monreal, jefa de servicio de Movilidad y Seguridad Vial en la Jefatura Superior de Tráfico de Zaragoza y Rosa Serrano, Delegada del Gobierno en Aragón, se entregaron los premios de fotografía y relatos breves a los ganadores de los concursos de la II Campaña. Enhorabuena a todos ellos y en especial a nuestro colaborador Eloy López ganador del tercer premio de fotografía con su obra: "Señales visibles, pasos seguros".



Visitas guiadas previstas para 2023

Horario: de 10:00 a 12:00 horas

3 febrero

Centro Zaragoza
Instituto de Investigación sobre vehículos, S. A.
PEDROLA

23 febrero

Centro de Gestión de Tráfico Pirineos-Valle del Ebro de D.G.T.
Recinto Expo Zaragoza

17 marzo

Centro Experimental de Conducción FUNDACIÓN EDUCATRAFIC
Garrapinillos, con actividades de prevención y educación en materia de seguridad vial

12 enero / 13 abril

Factoría de STELLANTIS Zaragoza
Figuieruelas

4 mayo / 25 mayo

Pabellón Puente de Fundación Ibercaja
Recinto EXPO Zaragoza





Paquita Morata
Gerencia ARADE

CALIDAD ASISTENCIAL

El Sector de cuidado a las personas mayores se encuentra en una extraña encrucijada. Aunque la mayoría de la Sociedad lo desconoce llevamos años inmersos en un cambio en el modelo asistencial. Tras la pandemia hemos sentido la desconfianza de una parte de la sociedad que no nos conoce. En estos momentos tenemos que defender el buen hacer de nuestras residencias, de nuestros centros de día, porque en nuestra retina se han quedado las imágenes de la pandemia. Algunas personas piensan que ese era el modo habitual de trabajo. Nada más lejano de la realidad, durante dos años hemos tenido que coartar la libertad de nuestros usuarios, siempre amparados en la normativa sanitaria que nos decía cómo debíamos actuar, aunque nos doliera. Mucho antes de la pandemia nuestras residencias eran espacios abiertos en las que familias y usuarios entraban y salían cuando querían, en las que se realizaban múltiples actividades con la comunidad, en el barrio, en el pueblo. Nuestros centros siempre han sido un lugar de encuentro. Pero llegó la pandemia y nos obligaron a cerrar las puertas, a prohibir la entrada de las familias, se terminaron los actos lúdicos: los coros, las jotas, las visitas de los colegios, de los voluntarios...

Ahora todo eso ha quedado atrás, pero seguimos teniendo que hacer frente a críticas que no nos merecemos. Y lo que es peor, actualmente sufrimos una campaña de desprestigio en la que cada vez que una residencia ubicada en Madrid o en cualquier lugar de España no trabaja correctamente, se hace extensivo a todo un Sector.



Nosotros nos sentimos orgullosos de los centros que tenemos en Aragón, por supuesto, se cometerán errores, nadie dice que seamos perfectos. Somos personas cuidando de otras personas. Una residencia está abierta las 24 horas del día los 365 días del año y seguro que cometemos fallos. Pero puedo asegurarles que tenemos grandes profesionales que aman la geriatría y siempre están pensando en cómo mejorar la calidad de vida de sus usuarios. Ahora nos toca recobrar la confianza que una pandemia nos ha hecho perder, no por culpa nuestra, sino por quienes han considerado que era mejor echar la culpa al sector de residencias, antes que asumir los errores y las deficiencias de un sistema sanitario público que está totalmente desbordado. Si queremos calidad asistencial debemos contar con una verdadera coordinación socio-sanitaria, pero nos faltan médicos, nos faltan enfermeras, la atención primaria está desbordada y así difícilmente podremos contar con que las personas que viven en su

hogar que es la residencia se benefician del sistema público sanitario. Podremos hablar de un nuevo modelo asistencial, pero la realidad es que la persona mayor se mantiene en su hogar todo el tiempo que le es posible y llega a las residencias con un grado muy elevado de dependencia. Ojalá se necesitaran esas unidades de convivencia que están ahora tan de moda, eso significaría que tenemos usuarios menos dependientes, pero de momento debemos tocar tierra y seguir luchando por la dignidad de las personas a las que cuidamos y, por su puesto, por la de los profesionales que las cuidan.



Nos preocupamos por TI

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

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

ARADE

Asociación Aragonesa para la Dependencia

www.aradeasociacion.com



Carmen Checa Checa
Asoc. Viudas Isabel de Aragón
Zaragoza

Agenda 2030 y los mayores



Hay muchas formas en las que podemos analizar de manera objetiva la inserción de las personas mayores en la Agenda 2030 y poder señalar algunas maneras en que tanto ellas como las organizaciones e instituciones que las representan puedan visibilizar sus reivindicaciones en el marco de dicha Agenda.

Las reivindicaciones para los mayores deberían de estar más explícitamente reseñadas en las metas de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, sobretodo las relacionadas con la protección social, la salud o la violencia, el abuso y derechos fundamentales.

Objetivo 5: Igualdad de género



La igualdad de género no sólo es un derecho humano fundamental, sino que es uno de los fundamentos esenciales para construir un mundo próspero y sostenible.

Este objetivo radica en hacer efectiva la igualdad de género a lo largo de todo el curso de la vida y empoderar a todas

las mujeres y las niñas, ya que ello conducirá a mejores resultados en etapas posteriores. Por consiguiente, las instituciones deben promover la participación equitativa en la fuerza del trabajo y en las pensiones sociales para mejorar la situación económica de las mujeres de edad y facilitar el acceso a los servicios.

La violencia de género debe ser eliminada, toda la violencia en general, incluida la violencia doméstica y la violencia a las personas mayores.

Lograr la igualdad de género en el 2030 requiere adoptar medidas urgentes para eliminar las causas profundas de la discriminación de las mujeres y en especial las

de mayor edad, que sigue restringiendo en muchos casos los derechos de las mujeres tanto en el ámbito público como privado.

Todo eso es fundamental para que esa igualdad de género sea efectiva y verdadera, que no haya discriminación, con el lema de “que nadie se quede atrás”, que se refleja en este 5 objetivo.

Objetivo 6: Agua limpia y Saneamiento.



Lograr el acceso al agua potable y a los servicios de saneamiento e higiene para todas las personas mayores.

La escasez de agua afecta a más del 40% de la población mundial y la calidad del agua potable afecta a todos los continentes.

Para garantizar el acceso universal al agua potable, segura y asequible para todos en el año 2030 es necesario hacer inversiones en infraestructura, proporcionar instalaciones y fomentar prácticas de higiene en todos los niveles. Hay que proteger los ecosistemas, montañas, humedales, bosques y ríos, teniendo que apoyar los gobiernos las tecnologías necesarias para cubrir las necesidades de los países en desarrollo.

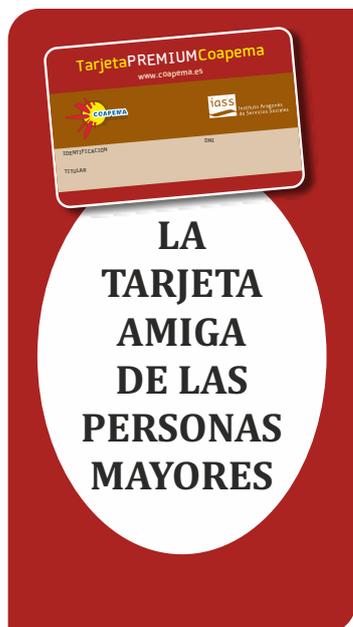
Los países desarrollados tendremos que ser conscientes de la gran riqueza que supone el agua, llevando a cabo recomendaciones básicas en nuestro hogar para no malgastarla. Cada gota cuenta, no se puede despreciar, el planeta nos lo agradecerá y nos beneficiaremos todos, sin agua no podríamos vivir; por ello tenemos que tomar conciencia de la importancia que tiene en nuestro desarrollo.

El ahorro de agua por cada uno de nosotros es fundamental para la salud de nuestro planeta, hay que evitar el despilfarro. El agua es fuente de vida y debemos cuidarla por el bien de todos.

Conoce la Estrategia de Seguridad Vial 2030



Según la DGT, esta estrategia nace «con la flexibilidad necesaria para adaptarse a los cambios que se van a producir en el ámbito de la movilidad segura y eficiente, gracias a su articulación a través de sucesivos planes bienales de actuación. Para alcanzar el objetivo, la estrategia cuenta con nueve áreas estratégicas y 62 líneas de actuación que se irán definiendo en los sucesivos planes bianuales».



EN ESPAÑA
ASISTENCIA SANITARIA
SANITAS:

Póliza SANITAS MÁS VITAL: Precio especial: 19,71 euros para mayores de 20 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: M^a Jesús Simón. Tfno.: 692 125 959 email: mjsimon@sanitas.es

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencias SANITAS en España
Ventajas: Dto. 100 euros/mes. (con póliza SANITAS MAS VITAL contratada)
Contacto: Maria Jesús Simón Tfno.: 692125959 mjsimon@sanitas.es

Residencias Grupo ORPEA en España
Ventajas: Entre 3% y 5% Dto.

HUESCA CAPITAL
FUNDACION 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 Tarjeta PREMIUM en vigor.

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

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencia Avenida Coscolluela (ARADE)

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

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

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencia De Mayores - Huesca (Fundacion Rey Ardid)

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

Contacto: 974 130043
rhuesca@reyardid.org

HUESCA PROVINCIA
ALMUDEVAR

Residencia JAIME DENA

(Fund. Rey Ardid)
Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Dirección: Pedro Saputo, 8
22270 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 Paul, s/n
22450 - CAMPO (Huesca)
Contacto: 974 550 520

GURREA DE GÁLLEGO

Residencia GURREA DE GÁLLEGO (Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Dirección: Plaza Miguel de Gurrea, 7
22280 GURREA DE GALLEGO
Contacto: 974 688 28

JACA

FOTOGRAFÍA

FOTOBARRIO

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

ÓPTICAS

NATURAL OPTICS UBIETO

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

LAS VILAS DE TURBÓN

BALNEARIO

BALNEARIO VILAS DE TURBÓN

Actividad: Balneario
Ventajas: 10% Dto. sobre tarifa oficial, no acumulable a otras ofertas existentes
Dirección: C/ Única, s/n
Contacto: 974 55 01 11-974 55 01 83
recepccion@balneariovilasdelatour.com

SABIÑANIGO

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 SABIÑANIGO, HUESCA
Contacto: 974 482 216

FERRETERÍAS

CENTRO FERRETERÍA

Ventajas: 5% Dto.
Dirección: C/ Serrablo, 64
22600 SABIÑANIGO
Contacto: 974 480 878
abalasi12@gmail.com

FOTOGRAFÍA

FOTOBARRIO

Actividad: Fotografía, Telefonía y Enmarcación
Ventajas: 10% en enmarcación y 15% accesorios de telefónica
Dirección: C/ Serrablo, 74
22600 SABIÑANIGO, 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

ÓPTICAS

NATURAL OPTICS UBIETO

Actividad: Óptica y Audiología
Ventajas: 15% Dto. Monturas y cristales graduados y gafas de sol 20% Dto. en Audífonos
Dirección: C/ Serrablo, 41
22600 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 SABIÑANIGO
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/ Binestar, 69, B
Contacto: 974 420 056
melcelma@telefonica.net
www.electrodomesticosmelchorcelma.es

TERUEL CAPITAL

COMPLEMENTOS

GARZA

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

INFORMÁTICA

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
blancolagua@hotmail.com

OCIO Y CULTURA

FUNDACIÓN AMANTES DE TERUEL

TARIFA A: 7,00 euros MAUSOLEO AMANTES + IGLESIA DE SAN PEDRO + CLAUSTRO + TORRE MUDEJAR 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 Tarjeta PREMIUM Coapema para 2022

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

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

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@reyaridid.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 María Lacarra de

Miguel, 21 50008 ZARAGOZA

Contacto: 976233852

correo@centroauditivosanjose.es

www.centroauditivosanjose.es

CENTRAL ÓPTICOS/AUDIFONOS,

TAPONES BAÑO, REEDUCACION

Ventajas: 40% Dto. en todos productos.

Dirección: Calle Felipe Sanclemente, 6, 1B

50001 ZARAGOZA

Contacto: 976210495

central_opticos@hotmail.com

www.centralopticos.es

AYUDA A DOMICILIO

YAYOFY

Ventajas: 15% Dto. 1º servicio gratis.

Dirección: C/ Miguel Servet nº 47

50009 Zaragoza

Contacto: 623 35 97 07

yayofy@yayofy.es

ADOZ

Ventajas: 5% Dto. valoración dependencia

gratuita

Dirección: C/ Joaquin costa 3, pral dcha.

50001-ZARAGOZA

Contacto: 976 36 00 95

info@ayudadomicilioenzaragoza.com

ASERMAYOR

Ventajas: Primera visita gratuita. Servicio

personalizado.

Dirección: Pº Maria Agustín, 25 esc. 1ª -

5B ZARAGOZA

Contacto: 636 47 08 73

asermayor@gmail.com

TU MAYOR AMIGO

Ventajas: 5% Dto.

Atención a Mayores en su entorno

Dirección: C/ Cortes de Aragón, 4

50005 ZARAGOZA

Contacto: 660504687

www.tumayoramigo.com

belen.sanchez@tumayoramigo.com

CENTROS DE DIA

AMANECE

Ventajas: 10% Dto. en Centro de Dia

Rehabilitación.

Dirección: Calle Marina Española, 10

50006 ZARAGOZA

Contacto: 686 179 497

amanecerehabilitacion@hotmail.com

www.centrodeazaragoza.es

ARGUALAS, S.L.

Ventajas: 10% Dto. en tarifa de jornada

completa.

Dirección: Calle de Argualas, 14

50012 ZARAGOZA

Contacto: 976566881/661858424

centrodediaargualas@hotmail.com

EL PINAR

Ventajas: 10% Dto. en Tarifa completa

Dirección: C/ El Pinar, 7-9

50007 ZARAGOZA

Contacto: 976 256 077

FUNDACION REY ARDID

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa. De acuerdo

con a cupo y disponibilidad. No

acumulable a otros descuentos.

Dirección: C/ Guillén de castro 2-4

50018 ZARAGOZA

Contacto: 976740474

fundacion@reyardid.org

MAYORES SONRISAS

Ventajas: 10% Dto. los primeros 3 meses.

Dirección: Calle Gertrudis Gómez de

Avellaneda, 29. 50018 ZARAGOZA

Contacto: 976957602/679339578

info@mayoressonrisa.com

www.mayoressonrisa.com

S.E.D. ESTRELLA

Ventajas: 5% Dto. en estancia sobre tarifa

vigente durante un año.

Dirección: Avda. la Jota, 61

50014 ZARAGOZA

Contacto: 976473241

centrodediasedestrella@hotmail.com

www.sedestrella.com

VITALIA /EXPERTOS EN MAYORES

Ventajas: 100 € Dto. en estancias de

Jornada Completa. 5% Dto. en Media

Jornada con o sin comida.

Bono Presoterapia 70€ (5 sesiones).

Dirección: Paseo de la Constitución 18-20

50008 ZARAGOZA

Contacto: 976957258

direccion.zaragoza@vitalia.com.es

www.vitalia.es

ESPECTÁCULOS

CEBRIAN & CEBRIAN

Espectáculo para todo tipo de evento

Ventajas: 10% descuento +

personalización del evento

Contacto: 655 12 18 93

info@luiscebrían.com

www.luiscebrían.com

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 Lenticso

50720 ZARAGOZA

Contacto: 976390800

www.happylegs.es - info@happylegs.es

FOTOGRAFIA

FOTO POKYS S.L.

Ventajas: 20 % Dto.

Dirección: C/ Molino de Armas, 44

50014 ZARAGOZA

Contacto: 976295017 628 607 708

pokys@fotopokys.com

www.fotopokys.com

FUNERARIAS

MÉMORA Zaragoza

Ventajas: 15% Dto. en servicio Electium,

(contratación anticipada del servicio para

mayores de 65 años). 10% Dto. en

servicio particular; (sin póliza de decesos)

5% Dto. en productos de personalización,

(No cubiertos en la póliza de decesos)

Dirección: Avda. San Juan Bosco, 58

50009 ZARAGOZA

Contacto: 976 59 13 13

planificazionzaragoza@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.pompasfunebresannicolas.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@libreriaageneral.es

www.libreriaageneral.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

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
optcabreton@gmail.com
https://optica-breton-sa.negocio.site/
OPTICA CRISS
Ventajas: 20% Dto. Gafas graduadas (montura + lentes) 15% Dto. Gafas de sol. 10% Dto. Lentes, lupas y ayuda baja visión. Consultar selección lentes de la promoción. Dto. no acumulable a otras promociones.
Dirección: C/ Dr. Valcarreres Ortiz, 7
50004 ZARAGOZA
Contacto: 976 238 995
tienda@opticacriiss.com
www.opticacriiss.com
OPTICAS M. BLASCO
Ventajas: 15% Dto. en gafas graduadas, monturas y cristales (excepto ofertas) 10% Dto. en audífonos digitales
Dirección: C/ Miguel Servet, 69
50003 ZARAGOZA. Tel.: 976 414 591.
Centro C. Independencia. Pº
Independencia, 24-26, local 57
50004 ZARAGOZA.
Contacto: 976 231 695
mblasco@cnoo.es -
www.opticasblasco.es
OPTICA MIRAMAR
Ventajas: 20% Dto. en todos los artículos (excepto ofertas) y servicios de gabinete
Dirección: C/ La Concepción, 12, local
Contacto: 976 592 818
vistaliaoptcamiramar@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, nº 3
50018 ZARAGOZA
Contacto: 976 510 018
info@vistaactur.com -
www.vistaactur.com
1331 OPTICAS
Ventajas: 30% Dto. lentes graduadas. 15% Dto. en gafas de sol
Direcciones: C/ San Ignacio de Loyola, 9
50008 ZARAGOZA
Contacto: 876 015 820
info@1331opticas.com
www.1331opticas.com
ORTOPEDIAS ORTOHELP
Ventajas: 15 % Dto. productos fabricación 15 % Dto. en productos de marca GPR (sillas de ruedas manuales, andadores,

ayudas de baño, bastones etc. y marca CONWELL. (Fajas, rodilleras, muñequeras). 10 % Dto. sobre el PVP en cualquier producto de bazar en general. 5 % Dto. en sillas eléctricas y Scooters, camas eléctricas o productos alta gama.
Dirección: C / de las Torres, 116
50007 ZARAGOZA
Contacto: 976 25 40 14
FARMACIA RUIZ POZA
Ventajas: Descuentos en ayudas técnicas y bastones, productos de autocuidado para personas mayores, sistemas personalizados de dosificación.
Servicio de seguimiento de tratamientos crónicos, toma de tensión, análisis de parámetros de riesgo.
Dirección: C/ Coso, 125
50001 ZARAGOZA
Contacto: 976 293 747
fruiiz@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 Universitat, 38
50017 - ZARAGOZA
Contacto: 976 315 521
RESIDENCIA REY ARDID ROSALES CENTRO RESIDENCIAL (FUND. REY ARDID)
Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Dirección: Calle Johann Sebastián Bach 2
50012, Rosales del Canal (Zaragoza)
Contacto: 976 541 782
SALUD Y BIENESTAR CLÍNICA NASSER
Ventajas: Bonos especiales al 50% Consulta Médica+ Tratamiento del dolor:
Dirección: Paseo Damas, 19, pral. Dcha.
50008-ZARAGOZA
Contacto: 976 21 69 95
marketing@clinicannasser.es
TELEFONIA MAXIMILIANA
Teléfono para mayores con localización y mucho más.
Ventajas: 15% Dto. en la cuota mensual del teléfono (sin SIM), es decir 3 € al mes.
Dirección: C/ Plaza Sam Francisco, 12
50006 ZARAGOZA
Contacto: 681 07 13 19
jorge@maximiliana.es
www.maximiliana.es

¿PARA QUÉ LA TARJETA PREMIUM COAPEMA?

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

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

¿Cómo conseguir la Tarjeta PREMIUM Coapema?



Solicítala en nuestras oficinas en:

C/ Franco y López, 4
50005 ZARAGOZA
Tel.: 976 434 606
605 037 632

E-mail: info@coapema.es

Requisitos:

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

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@gmail.com

ORTOPEDIAS

ORTOHELP

Ventajas: 15 % Dto. en productos de fabricación propia. 15 % Dto. en productos de marca GPR (sillas de ruedas manuales, andadores, ayudas de baño, bastones etc. y marca CONWELL (Fajas, rodilleras, muñequeras...)

10 % Dto. sobre el PVP en cualquier producto de bazar en general. 5 % Dto. en sillas eléctricas y Scooters, camas eléctricas o productos alta gama.

Dirección: C/Joaquín Costa, 2 - CASPE

Contacto: 976 63 09 51

EJE DE LOS CABALLEROS

Residencia de Mayores Villa de Eje

Centro Residencial (Fundación Rey Ardid)

Ventajas: 8 % Dto. sobre tarifa.

Dirección: Calle Joaquín Costa, 35

50600 Eje 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.carnicerialobez.es

ASESORÍAS

GPI Asesores

Ventajas: 30 % Dto. en Renta.

Dirección: Avda. Ntra. Sra. La Sagrada, 2,

local

50196 LA MUELA

Contacto: 976 149 430

info@gpiasesores.es

DECORACIÓN

PINTURAS DAVID LAVIÑA, S.L.

Ventajas: 15% Dto. en pintura y trabajos realizados en vivienda.

Dirección: Urbanización Las Banqueras, 22

50196 LA MUELA

Contacto: 646 361 158

ENSEÑANZA

ACADEMIA AGORA

Ventajas: 10% Dto. en cursos de informática, inglés, etc. Matrícula gratuita.

Dirección:

C/ La Iglesia, 5

50196 LA MUELA

Contacto: 876 297 096

agora.lamuella@gmail.com

EQUIPACIONES-PERSONALIZACIÓN

SHERPA - Equipalia

Ventajas: 10% Dto. en personalizaciones, lonas, pegatinas, camisetas personalizadas (mínimo 10 unidades)

5% Dto. en productos Sherpa.

Dirección: C/ Gil Tarín, 12

50196 LA MUELA

Contacto: 665 451 943

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 MIAIRE"

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

residenciaremolinosa@yahoo.es

SÁSTAGO

Residencia de SÁSTAGO

(Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Ramón y Cajal, s/n

50780 SASTAGO

Contacto: 976 172 134

TOBED

Residencia VALDEOLIVOS - TOBED

(Fund. Rey Ardid)

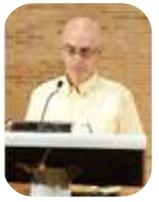
Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Ctra. Mores-Mainar, s/n

50325 Tobed (Zaragoza)

Contacto: 976 628 865

UTEBO



Autor: José Ramón Rodríguez Rodríguez
Zaragoza

Primer Premio

AMORES DE CRISTAL



II CONCURSO DE RELATOS BREVES

Pedro apaga el cigarro en el cenicero, a la entrada del tatorio. Su mujer lo está mirando con preocupación.

–Me has dicho que sería el último.

–Sí, Ana, te lo prometo. Después de lo que me dijo el doctor cuando me enseñó esa radiografía que parecía una pintura de la época más negra de Goya, me quedó claro que no puedo seguir fumando, pero después de tantos años, lo necesitaba antes de enfrentarme a esto –le contesta inclinando la cabeza hacia la izquierda, señalando la entrada al edificio.

Ana se acerca y le da un beso.

–Es la hora –le dice.

Se cogen de la mano y entran. Poco después comienzan a llegar familiares y conocidos. Dos horas después llega Charo, la vecina de toda la vida de sus padres.

–Han dejado muy bien a tu madre, parece que está dormida –le dice al llegar, frente al cristal que los separa del ataúd abierto.

–Sí, supongo que sí –contesta Pedro, sin mucho convencimiento.

En realidad, el comentario le parece una estupidez, está claro que no parece dormida, resulta evidente que es un cadáver, un envoltorio, que está muerta y que él está asumiéndolo, no es un niño al que tengan que engañar. Un niño... De repente se difumina ese velo oscuro de ira que lo había envuelto y se encuentra en la vivienda de su in-

fancia en el barrio de Torrero, un humilde piso en una casa que forma parte de un grupo de manzanas iguales con fachadas grises, lisas, sin adornos ni aditamentos, salvo unas placas metálicas, plateadas, con un yugo y un haz de flechas, junto a las puertas. Casas de cuatro alturas más bajo sin ascensor. Está claro que para el Régimen la clase trabajadora está en forma, no necesita ascensor. En la cocina, de ínfimo tamaño, hay en la parte alta unos armarios hechos con ladrillos y puertas de formica blanca y verde. En la parte baja, un lavadero de mármol blanco y una cocina de hierro fundido negra, que funciona con carbón; a la derecha de esta, un espacio para carbonera que comparten el lignito, la leña y las cucarachas que ahí se esconden sin que nadie se escandalice por ello, ya que parecen algo inevitable.

Lo más curioso, piensa ahora, es el reducido tamaño de las habitaciones que pomposamente o más bien con optimismo, sus padres denominaban dormitorios, cuarto de estar y comedor. En su salón actual cabrían estos dos últimos y un dormitorio. Parece que antes los obreros necesitaban menos espacio vital para ser felices. Y debía de ser verdad, porque sólo le acuden a la memoria buenos recuerdos, como Manolita.

Ay, Manolita... Pedro mira por la ventana, oculto tras la cortina, cuando ve salir del patio de enfrente a la señora Herminia quien se dirige directamente hacia su portal. Camina muy tiesa, con la cabeza erguida, rebosando dig-



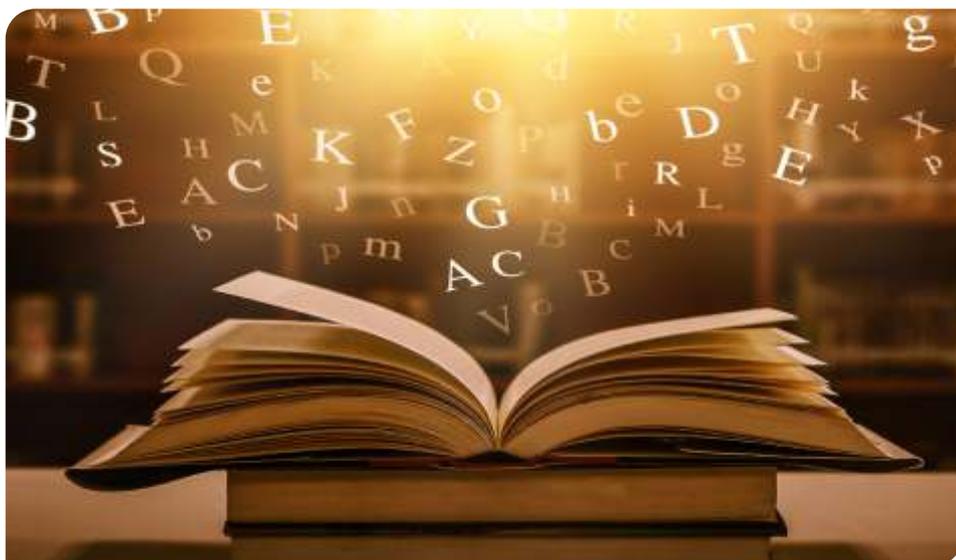
nidad y enfado. Él sabía que ese temido momento llegaría, resuena en su cabeza esa frase que su padre le ha repetido tantas veces, «recuerda, un hombre de verdad se hace responsable de todos sus actos», pero en el fondo esperaba no tener que asumir la responsabilidad en este caso; fue un accidente. La culpa fue del Francisco, que se agachó y esquivó la piedra que acabó impactando en el cristal delantero del flamante Seat 1430 amarillo del señor Raimundo que, caramba, no tenía que estar ahí. ¿A quién se le ocurre aparcar en una calle peatonal, sin asfaltar, llena de piedras y de niños jugando? Claro que, en aquella época, aunque había pocos coches en los barrios, también había pocos guardias para vigilar a los infractores. Por otro lado, el señor Raimundo quería tener a la vista desde su ventana su coche, su segunda posesión más importante después de su piso, aunque no estaba claro qué lugar ocupaba cada una en su ranquin particular.

Ahora la ve acercarse por la ventana, suena el timbre y su madre abre la puerta. Escondido tras la puerta del cuarto de estar, escucha la conversación. La señora Herminia, habla bajito, no la oye bien, pero a su madre sí. Recuerda, como si las oyera ahora, las últimas palabras.

—Desde luego, no se preocupe que tendrá su castigo... Por supuesto que se lo pagaremos, eso por descontado... Adiós doña Herminia, saludos a su marido.

Él piensa, «no sé si será porque el señor Raimundo es un encargado en la fábrica donde trabaja papá, pero nunca he visto a mi madre tan sumisa hablando con alguien, yo diría que más aún que con el cura», y se queda quieto, de pie, junto al sofá de escay verde, esperando la bronca que va a recibir.

Tras cerrar la puerta, su madre entra directa al salón y se queda mirándolo fijamente, seria, terriblemente callada, mientras él siente que se encoge sobremanera. ¡Ojalá!



Le hubiera gustado encogerse hasta desaparecer en este momento, pero la magia no funciona y su madre, por fin, abre la boca.

—¡Muy bonito Pedrito, a pedradas con los niños de la otra calle y tú, precisamente tú, al que todos en la casa conocen, le rompes al señor Raimundo el cristal de su coche, de la niña de sus ojos!

—La culpa fue del Francisco, que se agachó y la esquivó.

—¡Cállate! El dinero del cristal va a salir de tus propinas de todo el año, por lo menos, de las nuestras y de las de tu abuela y menos mal que no te han denunciado a la policía por consideración a tu padre. Espera a que venga, que te vas a enterar.

Ella se queda unos segundos mirándolo fijamente, agachada, con sus ojos a la altura de los de Pedrito y la cara roja, muy roja. Pedro espera un gran bofetón. De repente, mamá se incorpora, da media vuelta y se dirige hacia la cocina, mascullando no se sabe qué, dejándolo solo con sus pensamientos. Nunca le dijo cuanto le agradecía que no le diera esa bofetada innecesaria. Ahora lamenta no haberlo hecho.

Su padre llega cansado esa noche, como todas las noches, escucha a su madre y defiende sin mucho ahínco a Pedro, «es buen chico..., saca buenas notas..., son cosas de chicos..., ese coche no tenía que estar ahí...».

Recuerda que estuvo mucho tiempo

sin recibir propinas, su madre se encargó de ello. Lo que nunca entendió fue cómo pudo enterarse la vecina, ¿quién sería el miserable, el puñetero chivato? Pero en los primeros momentos no le importó demasiado. Recuerda el instante en que Manolita, de la que estaba locamente, tontamente enamorado, la que en realidad había tirado la piedra cuando estaba a su lado, al sonar el estallido del cristal le dio por primera vez un beso en la mejilla y le habló melosamente, con esa mirada que aún lleva clavada en el alma.

—¿No dirás que he sido yo, ¿verdad?

Dicen que el amor es como un cristal, hay que tratarlo con cuidado y si se rompe, te puede dañar, pero Pedro no se arrepiente para nada de aquel primer amor que pronto fue primera desilusión.

Su cabeza ha vuelto a la sala del tanatorio. Se han quedado solos Ana y él. Ana lo está mirando con extrañeza y a él no le cabe duda de que su mente ha estado un buen rato volando fuera de ahí. Mira al frente y ve a su madre al otro lado del cristal, inerte para siempre; sí, está guapa. Unas lágrimas escapan de sus ojos. Solloza, coge la cara de Ana entre sus manos, con delicadeza, y le da el beso más dulce y tierno que le ha dado en años. Ella lo recibe agradecida, sorprendida, pero no le pregunta por qué.

“Un nuevo comienzo”

Me hace especial ilusión poder aportar mi granito de arena en este gran proyecto que es el Consejo Aragonés de Personas Mayores (COAPEMA).

Me llamo M^a Ángeles, aunque me han llamado a lo largo de mi vida Nines, Angelines y Marian. Soy trabajadora social desde hace unos cuantos años, con un bagaje profesional continuo y variado, todo ello me ha llevado a crecer como profesional y a plantearme cómo ha sido mi desarrollo dentro campo del trabajo social y sus posibilidades.

Las vueltas que da la vida, en un momento concreto envié mi currículum, y comencé a formar parte de un proceso de selección, que se ha realizado para poder sustituir a una compañera M^a Jose, anterior trabajadora social de Coapema. La verdad es que me siento una gran afortunada porque fui la persona seleccionada para formar parte de esta gran familia.

Para mí ha supuesto una gran oportunidad, que me va a ayudar a conseguir una estabilidad laboral y personal; y, sobre todo, a valorar las posibilidades y aspectos positivos de participar en el crecimiento y el desarrollo del Trabajo social con personas mayores.

¿Cómo concibo el trabajo social en una entidad como Coapema, entidad de derecho público, con personalidad jurídica propia y plena capacidad para el cumplimiento de sus fines, además con plena autonomía en relación con las administraciones públicas? Siempre desde un trabajo coordinado y en equipo con las personas que forman parte del Consejo.

Comienzo una nueva etapa en el ámbito laboral y en ella voy a poner todo el esfuerzo en mi objetivo de informar, asesorar para tramitar ayudas y prestaciones; atender a todas las personas que forman parte de Coapema, juntas de mayores de

M^a Ángeles Abad
Trabajadora Social COAPEMA



asociaciones, centros de convivencia, hogares y demás entidades miembros del consejo, directores/as y personal técnico de Aragón...

Todo ello sin descuidar la programación anual tan intensa que habitualmente realiza Coapema; programas siempre destinados a concienciar a la sociedad de que las personas mayores son parte activa de ella. Que envejecer de forma activa y saludable es una de las metas prioritarias del conjunto de la sociedad.

Me implicaré en el día a día de los adultos mayores para que esté respaldada por una estrategia conjunta que permita su integración real en la vida y el desarrollo de una comunidad.

Hay que ir creando estrategias de promoción en la participación de personas mayores en la sociedad.

Asumiré con empeño el Plan del Mayor; “la generación del cambio” del Gobierno de Aragón, para tratar de actuar y:

- Promover el protagonismo de las personas mayores, su integración y participación en la comunidad.
- Proteger a las personas mayores en situación de vulnerabilidad.
- Que las personas mayores, y sus familias cuidadoras, tengan una atención continuada en su entorno a lo largo de su vida, en función de su situación de autonomía, salud y capacidades.
- Que las personas mayores dispongan de un sistema público de servicios sociales flexible, accesible y ajustado a las expectativas de las personas mayores y sus familias.

Con ganas e ilusión comienzo esa etapa.

Teleasistencia

Cuidamos de las personas



Protección frente a emergencias



Ayuda inmediata. Aviso a familia y servicios de emergencia



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



Recordatorio de medicamentos y llamadas de seguimiento

976 255 544

Paseo Pamplona 12 - 14

Siempre es buen momento, para cambiar de hábitos



Se terminan las fiestas, y empieza el año, en este periodo de tiempo es un buen momento para plantearnos si realmente estamos sanos, en nuestro peso y comemos correctamente.

Es una de las épocas que más personas visitan las consultas para perder peso, quieren verse mejor, entrar en la ropa del año pasado...

Pero el planteamiento debe ser otro, cierto es que hay que verse bien por fuera, pero también por dentro, y esto debiera ser la filosofía para todo el año, así que, tanto en invierno como en otras estaciones, es buen momento para adquirir unos hábitos más saludables.

Estaremos cansados de oírlo, "vida sana, alimentación sana, beber suficiente agua, hacer ejercicio", pero algo tan general tiende a confusión, así que, en este caso, vamos a intentar dar algunas claves, de lo que realmente esto significa.

Debemos llevar unos horarios alimentarios y lo más recomendado es distribuir las comidas en 5 tomas, desayuno, almuerzo, comida y merienda y cena; no deben pasar ni menos de dos horas ni más de cuatro entre cada una de las tomas, ser rigurosos con los horarios hará que mejoraremos la digestión, ya que no tendremos tantos jugos gástricos por permanecer tantas horas con el estómago vacío; tendremos la sensación de más saciedad, esto ayudará a no picar entre horas, y a no llegar a la comida y cena con mucha hambre, comeremos menos y más despacio.

Entre frutas y verduras tiene que haber cinco piezas o raciones al día, importante, estos grupos de alimentos nos van a aportar, fibra, antioxidantes, vitaminas, algo de azúcar (fructosa) y agua.

Todos los días, uno o dos lácteos, desnatados o semidesnatados, importante para el aporte de calcio y su mejor absorción.

Legumbres, debemos tomar de dos a tres raciones a la semana, siempre con verduras o con cereales como el arroz, de esta manera, las tomaremos como plato único y contendrán todos los aminoácidos esenciales.

Mónica Herrero
Nutricionista



Arroz, pasta y demás cereales, de una a dos veces por semana, combinados con verduras o ensalada y, como plato único.

Huevos, dependiendo de cuantas proteínas tomemos a la semana, pero se estima entre 3-4, a la semana, intentar cocinarlos con técnicas culinarias más ligeras, a la plancha, tortilla, revuelto, huevo duro.

Carne de 3-4 por semana; siempre las guarniciones sean de verdura, hortaliza o de ensalada.

Pescado 3-4 veces, debemos tomar de las dos clases de pescado azul y blanco, las guarniciones igual que la carne.

El pan, mejor su versión integral, se debe consumir con moderación, un trozo en comida y cena, no excediendo la cantidad, intentando no untar, y no picotear durante el día, a menos que sea parte de nuestro desayuno, almuerzo o merienda.

Aceite de oliva siempre para cocinar, aunque es un alimento saludable, es muy energético con lo cual, si nuestro objetivo es perder peso, debemos moderar la cantidad no excediendo los 40ml al día.

Combina en el desayuno algo de pan, integral, fruta y algo de proteína como queso, siempre bajo de grasa, como el fresco, también puedes tomar algo de leche.

Para almorzar y merendar algo ligero, una fruta, un yogur, algo de frutos secos sin sal y naturales.

Ejercicio, si no queremos realizar ningún deporte o no nos gusta ir al gimnasio, podemos adquirir una rutina para todos los días, como andar de media hora a una hora, y poco a poco aumentar ese tiempo y realizar las caminatas más rápido.

Agua, por supuesto hay que beber, mínimo un litro y medio de agua al día, es importante para muchas funciones de nuestro cuerpo.

No es tan difícil adquirir estos hábitos, solo hay que proponerse una meta, hacerse un dietario de los menús semanales y el ejercicio que se va a realizar cada día. Y, poco a poco, irá adquiriendo estos hábitos y obtendrá esa ansiada vida más saludable.



La muy leal villa de MUEL



Municipio integrado en la comarca de Campo de Cariñena, situado a 27 kilómetros de Zaragoza, con una altitud de 424 metros sobre el nivel del mar. El término municipal está atravesado por la Autovía Mudéjar (A-23), por la carretera nacional N-330 y por la carretera autonómica A-1101, que permite la comunicación con Épila y Mezalocha.

El río Huerva cruza el territorio de sur a norte. La superficie es de 79,17 Km² con una población de 1.506 habitantes. Celebra el día de San Blas, 3 de febrero; San Cristóbal, el 10 de julio y, la Virgen de la Fuente, el 8 de septiembre.

Los orígenes de Muel se remontan al siglo primero, año 56, que se construye una presa romana en la cuenca del río Huerva, de 97m de longitud y 10m de altura, para regular el abastecimiento de agua a los Cesaraugustanos.

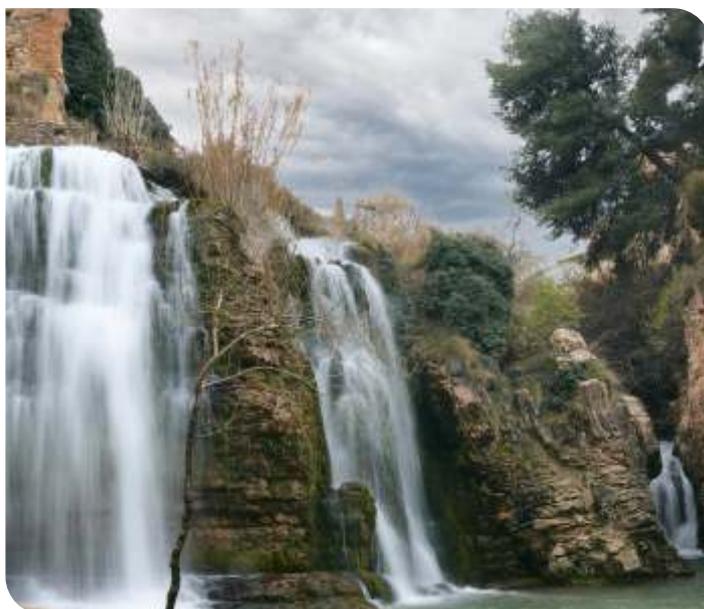
Después de los romanos la población fue mozárabe hasta el siglo XVII, que fueron expulsados del entonces "Molle" por el Rey Felipe III; el entonces Señor de la misma, don Diego de los Cobos Luna y Guzmán y sus descendientes se vieron obligados a una repoblación, que pronto quedó asegurada. Los nuevos pobladores se encargaron de perpetuar la cerámica y la alfarería, llegando a ser hasta principios del siglo XX uno de los centros alfareros de mayor importancia en Aragón, cuyas piezas se elaboraban en cuevas a la manera primitiva. Tras la Guerra de Sucesión (1701 a 1704), al sublevarse casi todo Aragón contra Felipe V, el virrey y señor de Muel don Diego de los Cobos, se mostró fiel al monarca quien premió su conducta otorgándole el título de "Fiel villa".

En el entorno del río Huerva existe un parque natural en donde el agua es la principal protagonista, un manantial bajo la presa romana que abastece de agua a todo el mu-

nicipio, a la industria y a la agricultura; unos saltos de agua artificiales bajo las almenas de un castillo totalmente derruido, perteneciente a los condes de Camarasa, siendo un lugar de esparcimiento y recreo para los muchos visitantes en las épocas estivales.

Entre su patrimonio se encuentra: **La Iglesia de San Cristóbal** que data, de 1706. Es un templo de estilo barroco tardío que posee elementos mudéjares, como la alta torre campanario, único vestigio del anterior templo.

La Ermita de la Virgen de la Fuente, edificada en 1777 y renovada en 1817, consta de una única nave, el templo está construido en mampostería de piedra y ladrillo. Sobresale el gran volumen del cimborrio, de planta octogonal, que cubre la cúpula de la capilla de la Virgen. Está cubierto con las tejas características de Muel, denominadas "lágrimas". El interior del templo alberga una pequeña talla de Nuestra Señora de la Virgen de la Fuente,





fecha entre los siglos XIII y XIV. En las pechinas de la cúpula que cubre el crucero, Goya pintó cuatro frescos al óleo, que representan a los cuatro padres de la Iglesia: San Agustín, San Ambrosio, San Gregorio y San Jerónimo.

Además, cuenta con varios edificios catalogados como casas palacio dentro del casco urbano de Muel. En la Plaza de España hay dos: una del siglo XVI de estilo renacentista aragonés y otra del siglo XVII. En la calle Mayor existe otra casa palacio, donde se alojaba el arzobispo cuando realizaba las visitas pastorales.

Posee una tradición ceramista de gran calidad. En el 1048 llegan a Zaragoza los primeros azulejos procedentes de los alfares muelenses, por mandato de Aben Tafa.

En 1966 la Diputación Provincial de Zaragoza retoma la actividad y nuevamente la cerámica volvió a resurgir; a día de hoy hay otros seis talleres además de la Escuela taller regentado por la D.P.Z.

Aparte de la cerámica, hasta la implantación de la fábrica de cementos (1965), la fábrica de harina y pequeñas industrias relacionadas con el campo, su mayor motor económico fue la agricultura y la ganadería. En la actualidad Muel cuenta con dos Polígonos industriales (las Norias y el Pitarco) y una fábrica de materiales para la construcción (Cerámicas Casado), dando trabajo a todos los muelenses que así lo deseen.

ASOCIACIÓN DE LA 3ª EDAD "LA INMACULADA"

La Sede de la Asociación está ubicada en la antigua carretera N-330, hoy Avda. García Giménez nº22, que hasta 1985 fue Caja de Ahorros de la Inmaculada, año en que se traslada a la Plaza de España de Muel. A petición del Ayuntamiento, la Fundación CAI accede a ceder el edificio durante 50 años para el uso de las personas mayo-



res. Tradicionalmente todos los 8 de diciembre se celebra la festividad de la Inmaculada con una comida de hermandad, con actuaciones de los grupos de Jota y Banda de música que ameniza el ágape.

La junta directiva esta formada por:

Presidente: José Luis Gil Serrano

Vicepresidente: Eduardo Gracia Pe

Secretaria: Mercedes Mainar Loshuertos

Tesorero: Juan Hernández David

Paralizada su actividad durante 2 largos años por la Covid-19, ha retomado sus actividades normales tales como: informática, corte y confección, cursos de español, inglés y francés, viajes culturales, etc. Si la Asociación subsiste es gracias a las aportaciones del ayuntamiento y las pequeñas cuotas de los 132 asociados. Adscrita al Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA), colaboramos con él en todo aquello que somos requeridos, como la VII Marcha Saludable celebrada el pasado 20 de Octubre. También acompañamos a las asociaciones de mayores que desean conocer el municipio y su entorno.





Las personas mayores en España tienen rostro de mujer

EN TODO EL MUNDO Y DESDE LOS MÁS REMOTOS TIEMPOS LAS MUJERES MAYORES SUPERAN AMPLIAMENTE EN EDAD A LA DE LOS HOMBRES

En la especie humana al nacer, el número de varones supera al de las mujeres. Según la (OMS) este fenómeno demográfico se sigue manteniendo desde que existen datos concretos y fiables sobre la evolución de la población en el mundo. La proporción aproximada es de 105/106 nacimientos masculinos por cada 100 femeninos. La madre naturaleza mantiene esta ratio a nivel global independientemente de donde se produzca el nacimiento. Universidades tan prestigiosas como Harvard en EEUU y Oxford en Inglaterra, siguen investigando las posibles causas, sin que se hayan pronunciado sobre el particular. El demógrafo Steven Orzack de la Universidad de Chicago mostró unos análisis para defender la teoría de que la mortalidad fetal en niñas es mayor que en la de niños. Un equipo de la Universidad de Newcastle (Inglaterra) investigó a 927 árboles genealógicos, llegando a la conclusión de los hombres heredan la tendencia de tener más hijos o hijas de sus padres. Se ha trabajado e investigado a fondo este fenómeno demográfico y hasta la fecha no se ha encontrado una conclusión científica. En España, en el año 2021 nacieron 165.410 niñas y 173.796 niños. Según los datos facilitados por el Gobierno de Aragón, Instituto Aragonés de Estadística, en nuestra región nacieron 4.591 niños y 4.451 niñas, año 2020. Hay un dato muy significativo, respecto al año 2020, el número total de nacimientos ha descendido en 602 natalicios. Entre otras posibles causas, la pandemia provocó un descenso del número de nacimientos.

La esperanza de vida es un indicador de desarrollo sostenible utilizado en demografía para comparar las



incidencias de la mortalidad en las poblaciones. En los países occidentales la esperanza de vida ha aumentado muy significativamente, tanto en hombres como en mujeres. La brecha de género (hombre-mujer), es el concepto que se emplea para cuantificar la diferencia en años, entre la esperanza de vida a distintas edades entre hombres y mujeres. En España, según las previsiones facilitadas por el INE, la esperanza de vida de los nacidos en los años transcurridos del presente siglo XXI, será de 80 años para los hombres y de 86 para las mujeres.

En el año 1900 la esperanza de vida en España apenas alcanzaba los 35 años de edad. Éramos un país demográficamente atrasado. En los últimos 100 años de nuestra historia demográfica, hemos ganado casi 50 años más de vida. Nadie se hubiera atrevido a pronosticar un cambio tan vertiginoso en la población española.

Según el informe del Foro Económico Mundial, España está situada en el séptimo puesto del ranking mundial de naciones con la longevidad más alta del mundo, también según este prestigioso foro, la dieta mediterránea y los avances médicos son los responsables de la larga vida de los españoles. La revista internacio-

nal "Human Mortality Database", en artículos sobre longevidad, cita a nuestro país como referente en la consecución de altas tasas de longevidad en un periodo corto de tiempo.

La pandemia del coronavirus está suponiendo un retroceso en la esperanza de vida en todos los países dependiendo de la mortalidad de cada uno de ellos. En España, según el INE, afectará en 1,24 años de media, aunque otras fuentes indican que será superior al 1,6-1,7, pues hay serias discrepancias sobre el número real de fallecidos.

Si bien nacen más hombres que mujeres, paulatinamente se van equilibrando las edades y a partir de los 65 años, edad en la que se ha tomado como referencia para considerar a esta cohorte de población como persona mayor, la diferencia es muy significativa. En España hay 3,9 millones de hombres y 5,1 de mujeres. En Aragón, 124 mil hombres y 162 mil mujeres. ¿Por qué las mujeres viven más que los hombres? No hay una certeza absoluta sobre las posibles causas, pero las estadísticas confirman que las mujeres viven más años que los hombres.

Los cardiólogos Valentín Fuster y Josep Corella han escrito un libro titulado "La ciencia de la vida", donde





examinan con detalle el envejecimiento humano. En uno de sus capítulos narran un curioso detalle demográfico que tiene por protagonista a los “eunucos”, hombres que tienen la peculiaridad de no tener “testosterona”, la hormona sexual masculina. Estas personas vivían por término medio 17 años más que sus similares y 23 años más que los varones de las familias nobles. Esta investigación parece atribuir a la “testosterona” una participación efectiva en la brevedad de la vida

masculina, como dicen los autores del libro, esta teoría no está constataada y por lo tanto este factor lo “podemos calificar de sospechoso, pero no de culpable “. También el Doctor Fuster cita a las hormonas sexuales de las mujeres llamadas “estrógenos” como participantes en la salud y la duración de la vida de las mujeres. Lo que sí parece claro es que los “estrógenos” son antioxidantes, mientras que la “testosterona” aumenta el estrés oxidativo y eleva el volumen de radicales libres. Fuster

recomienda tomar estas apreciaciones con escepticismo a la espera de nuevas investigaciones más concluyentes.

Lo mismo que sobre la natalidad, sobre el envejecimiento también únicamente se tienen teorías. Esperemos que los investigadores descubran pruebas concluyentes en estos dos fenómenos demográficos para demostrar las múltiples hipótesis.

a mi manera

Soy vieja, y qué

Envejecer es una experiencia. Envejecer es un proceso biológico. Y, en esto, como en otras tantas cosas, las mujeres nos llevamos la peor parte. Vivimos en una sociedad desigual, que admira la juventud y que invisibiliza e ignora a las personas mayores en general, y a las mujeres mayores en particular:

Nos asusta la vejez, de ahí que intentemos disfrazar nuestra edad. Nos volvemos patéticas cuando decimos: Tengo 81 años, pero me siento como una veinteañera. Tengo el alma joven. Disfruto de mi segunda juventud. ¡Ya! Esa necesidad de negar, ocultar y no asimilar la vejez, te delata. No te ves horrible cuando te miras al espejo. No te sientes decrepita. No estás achacosa. Vale. Pero, querida, eso no te convierte en joven cuando has superado los 80.

¿Por qué nos mentimos y, de paso, intentamos engañar a los demás? La respuesta es sencilla: porque, en nuestra sociedad, la vejez se asocia a conceptos negativos: enfermedad, ocaso de la vida, falta de dinamismo, improductividad, ideas caducas, inadaptación a los cambios... Este es el estigma. La realidad es que con los años hemos ido aprendiendo esas lecciones magistrales

que imparte la vida y nos hemos vuelto sabias, somos más agradecidas, comprensivas, generosas y compasivas, hemos superado mil pruebas que avalan nuestro coraje y fortaleza y no nos ha quedado otra que sobreponernos a todo tipo de desastres.

Es obvio que no podemos quedarnos ancladas en una perpetua juventud. Envejecemos. Aunque no

nos agrade vernos con canas, con arrugas, con un cuerpo que refleja el paso de los años, envejecemos. Y en vez de intentar mantener a toda costa cuerpo, mente y espíritu a pleno rendimiento, deberíamos optar por convertirnos, al fin, en dueñas de nuestro tiempo y de nuestras vidas. Ser viejas, pero ser libres, poderosas y felices.

María Dubón

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



Iris Apfel, supermodelo de 101 años

Sobre residencias, internamientos voluntarios, involuntarios y lo que dice el último juez

Santiago Palazón Valentín
Abogado
Interventor de Admón. Local



Con el aumento de la esperanza de vida de la población, son cada vez más frecuentes casos de demencia y pérdida de capacidades cognitivas de nuestros mayores, que obligan a veces a las familias a enfrentarse al siempre difícil debate sobre su ingreso en una residencia geriátrica. Salvo que haya voluntad autónoma y plena, el juez tiene siempre la última palabra

Aumenta la esperanza de vida y, en consecuencia, nos encontramos hoy con un mayor número de casos de personas mayores afectadas por enfermedades neurodegenerativas que limitan su capacidad cognitiva. Surge entonces un problema: ¿qué hacer con ese familiar al que no se puede o quiere atender en casa y que no puede valerse por sí mismo?

La respuesta habitual ante estos supuestos es ingresarlo en una residencia, pública o privada, en función de la renta de cada uno. Sin embargo, llegados a este punto, es necesario tener clara una premisa: nadie puede ser internado en un centro geriátrico en contra de su voluntad. En el caso de que el futuro interno no haya manifestado su voluntad de forma anticipada, el internamiento se considera involuntario, y por tanto, debe ser siempre autorizado por un juez. Se trata de evitar así los excesos que se cometían en tiempos pretéritos, cuando bastaba la decisión de la familia para internar a las personas mayores, independientemente de su voluntad o incluso interpretando su pasividad como una muestra de aquiescencia. Esa pasividad no implica hoy manifestación favorable.



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





No importa el grado de dependencia que precise la persona, ni la imposibilidad de los familiares de hacerse cargo de él o ella; nadie puede ser ingresado en un centro geriátrico sin consentimiento expreso. Se trata de un derecho fundamental recogido en el artículo 17 de la Constitución Española: “Toda persona tiene derecho a la libertad y a la seguridad. Nadie puede ser privado de su libertad, sino con la observancia de lo establecido en este artículo y en los casos y en la forma previstos en la ley”. Y ese derecho a la libertad incluye la libertad deambulatoria y el derecho de todo ciudadano a decidir libremente su lugar de residencia.

Y en el caso de Aragón, contemplado también en el artículo 36 del Código de Derecho Foral de Aragón, que dice lo siguiente: “Para internar a una persona contra su voluntad en un establecimiento de salud mental o de educación o formación especial o en un centro residencial que comporte privación de libertad, se necesita autorización judicial. Nadie podrá ser obligado a permanecer internado, salvo si media autorización judicial en tal sentido”.

Es más, incluso en aquellos supuestos en los que inicialmente el ingreso en un centro geriátrico se realizó de forma voluntaria, si con el paso del tiempo se produjo una pérdida de la capacidad cognitiva de la persona, el mismo centro tiene el deber de comunicar esa degeneración a la autoridad judicial correspondiente para que sea ésta quien se pronuncie autorizando o no la continuación de la situación.

Para los supuestos antes mencionados en los que no puede manifestarse el consentimiento porque la persona sufre demencia o ha perdido sus capacidades cognitivas, el

ordenamiento jurídico prevé la autorización judicial. En virtud del artículo 763 de la Ley de Enjuiciamiento Civil, **la autorización debe ser previa a dicho internamiento, salvo que razones de urgencia hicieren necesaria la inmediata adopción de la medida.** En este último caso, el responsable del centro en que se hubiere producido el internamiento deberá dar cuenta de éste al tribunal competente lo antes posible, y en todo caso, dentro del plazo de 24 horas, a los efectos de que se proceda a la preceptiva ratificación de dicha medida, que deberá efectuarse en el plazo máximo de 72 horas desde que el internamiento llegue a conocimiento del tribunal.

En esas 72 horas se deberán practicar todas las pruebas necesarias para resolver la pertinencia o no del internamiento. Esto es: exploración de la persona afectada por el juez y el médico forense y comunicación formal al director del centro. En caso contrario, deberá alzarse el internamiento puesto que de no hacerlo podría incurrirse en una detención ilegal.

Si no se da el supuesto de urgencia ni autorización previa, existe una segunda vía algo más lenta, pero ineludible: **iniciar un proceso de modificación de capacidad de la persona ante el Juzgado.** Se trata de un procedimiento menos ágil, que se recomienda iniciar tan pronto como en el seno de la familia se decida solicitar el reconocimiento de la situación de dependencia de la persona afectada.

Normalmente, las familias no inician este proceso hasta que se les ha concedido una plaza en residencia pública; nuestra recomendación es impulsar los trámites en paralelo: modificación de capacidad de la persona, tramitación del reconocimiento de la situación de dependencia y solicitud de plaza de residencia. Como siempre ocurre en los asuntos civiles, será siempre el juez quien tenga la última palabra. Por ese motivo, como siempre que deban adoptarse decisiones trascendentes, nuestra recomendación es consultar antes con un abogado.





Raquel Abusada
Terapeuta ocupacional

Entornos accesibles

Cuando se habla de que un **entorno es accesible**, es frecuente pensar que **lo está cuando los problemas que afectan a la movilidad están resueltos**. Desde luego que es un factor importante a tener en cuenta, pero no el único. Cuando lo tomamos como algo que sólo atañe a las personas con dificultades en la movilidad es un problema, ya que **un entorno inaccesible nos afecta a todos en menor o mayor medida**.

Por ejemplo, un bordillo no rebajado es difícil de salvar si llevas un carro de compra o de bebé; si olvidamos las gafas no leemos bien un cartel por no tener un tamaño, color o letras adecuados; dentro de un edificio nos desorientamos si este no cuenta con cartelería que indique los espacios; si no está bien señalizado no localizamos el interruptor de la luz en el portal de nuestro amigo cuando vamos a visitarlo, etc.

Como vemos, todos nos beneficiamos **de un entorno más accesible y comprensible**: en la orientación, en los recorridos, en el uso y disfrute de todos sus elementos y servicios.

AISLAMIENTO Y SOLEDAD

Si la persona es mayor o tiene algún tipo de discapacidad, las dificultades aumentan. ¿Cuántos mayores encontramos que pasan **días sin salir de casa** porque no se atreven a salvar el escalón de entrada si no hay alguien que les acompañe? Si tienen que hacer algún trámite que no entienden, ya tienen que estar pidiendo ayuda y “molestando” a un familiar. Se va perdiendo **autonomía y confianza** en las capacidades físicas y cognitivas propias, provocando cada vez más **aislamiento, dependencia, baja autoestima y soledad**. La actitud ante la vida se vuelve negativa, empeorando la salud tanto física como mental.

¿QUÉ GANAMOS CON HACER LOS ENTORNOS ACCESIBLES?

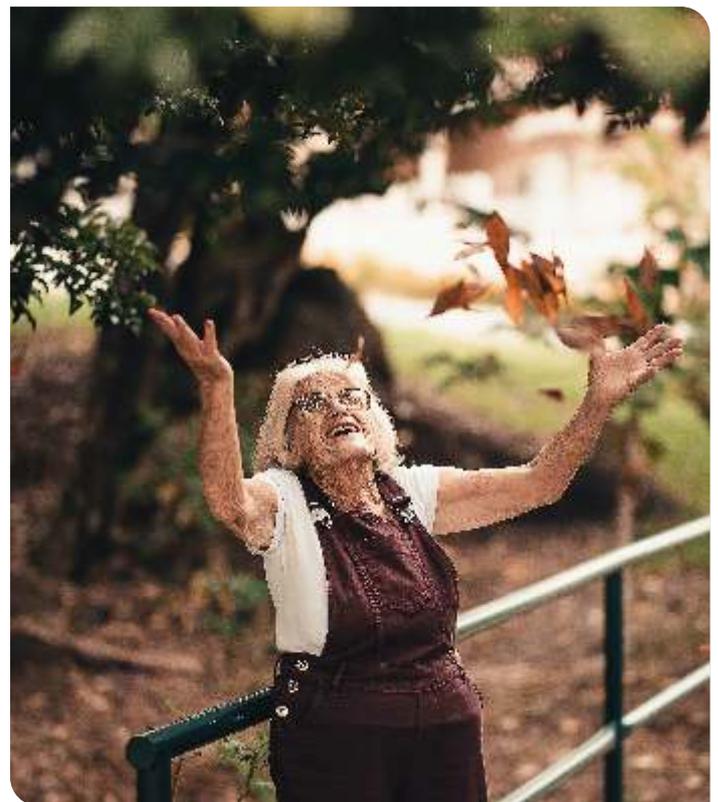
La **satisfacción personal** de poder realizar una tarea de forma autónoma nos repercute a todos en el estado de ánimo, en las relaciones sociales, en la confianza, etc. Una buena relación física y social con el entorno que nos rodea nos crea menos ansiedad, mayor autoestima, relaciones más fiables y mayor cooperación.

Desde **ADAINE**, buscamos **la implementación de**



medidas y soluciones que puede ayudar a los usuarios **a desplazarse, disfrutar e interactuar con el entorno** de forma autónoma y segura, acercándonos más al **camino hacia la accesibilidad universal** que tanto buscamos.

Además, cuando se implantan estas soluciones, las personas que creen que no las “necesitan”, se sorprenden de cómo **también les beneficia**, mejorando la aceptación social, empatía y concienciación de la necesidad de realizar los cambios hacia la accesibilidad.



Espacios colaborativos

Dentro de la atención específica que se debe dedicar a las Personas Mayores, están apareciendo una serie de modelos en los que se prioriza acabar con la soledad no deseada, formando grupos de convivientes en comunidad con total libertad de movimiento. Al margen de las acciones que, cada vez con más interés y eficacia, están llevando a cabo las instituciones públicas, promocionando a través de conferencias, encuentros y mesas redondas, con participación de expertos y representantes de entidades con experiencia en el desarrollo de viviendas y espacios colaborativos, están apareciendo modelos privados, dentro de la llamada economía planteada, que con diferentes opciones inciden en la necesaria consecución de que los Mayores, tras abordar el estudio del envejecimiento en la población, puedan convivir adecuadamente, creando nuevos modelos de viviendas, comunidades o micro residencias que satisfagan las necesidades y expectativas de las Personas Mayores, bien en ciudades o en zonas rurales.

No se trata, en modo alguno, dejar de lado a los modelos existentes de residencias, sino más bien de aportar nuevas opciones progresistas para conseguir el bienestar de las Personas Mayores en las que dichas Personas convivan con libertad y autonomía.

Uno de estos modelos que están teniendo cada vez más predicamento es el llamado cohousing o covivienda, muy implantado en Europa (Dinamarca, Suecia, Holanda...), que funcionan a modo de cooperativa, siendo esta la propietaria del inmueble, consistente en una serie de apartamentos más o menos amplios, con zonas comunes como comedor y zonas de esparcimiento y ocio, en los que las Personas Mayores participan activamente de su proceso evolutivo propio de la edad, enriquecido por un entorno propicio para la convivencia y la solidaridad, en el que pueden realizar multitud de actividades conjuntas.

En España este sistema está todavía en estado embrionario, aunque cada vez está cogiendo más auge debido a las grandes posibilidades que ofrece.

El sistema más extendido es el de alquiler, pues no en todas, a pesar de ser cooperativas se admite al Mayor como socio: allí los inquilinos pagan una cuota fija complementada por otra variable según los tipos de actividades a las que se inscriban. Todos ellos tienen libertad para salir o entrar, pues el apartamento se convertirá en el domicilio del mayor.

Es un modelo a tener en cuenta, pero que a la hora de decidir por esta opción es necesario estudiar bien las normas vigentes en cada comunidad sobre coviviendas; y de la propia covivienda, recepción de visitas, incluidas pernoctas, tenencias de animales de compañía o la participación voluntaria de los convivientes en tareas de ayuda mutua (colaborar en labores de cocina o de limpieza), y tener muy en cuenta la adecuación de estas a los grados de dependencia y garantías de cuidados en el



futuro.

Como avanzadilla de lo que pudiéramos llamar un gran proyecto que implique una mejora sustancial el bienestar de nuestros mayores, existe ya. En estos momentos, "Las Crisálidas", una asociación sin ánimo de lucro para la promoción de alojamientos colaborativos. Actualmente son 56 personas asociadas y están en proceso de registrar los estatutos de la cooperativa que impulse el primer proyecto. La cooperativa asume la propiedad del inmueble y cede a sus socios el uso de las instalaciones, una estrategia pensada para eliminar la posibilidad de lucro inmobiliario, puesto que el socio no está autorizado a vender ni alquilar su apartamento, sino que, en caso de baja o fallecimiento, el uso se transmite a solicitantes en lista de espera.

Este proyecto está pensado en unidades habitacionales de entre 40 y 60 m², sin barreras arquitectónicas y con estricto cumplimiento de la normativa vigente en materia de accesibilidad. En cuanto a los espacios comunes y servicios, igualmente adaptados a la normativa de accesibilidad, contarán con cocina y comedor comunitarios, salas polivalentes para convivencia y actividades, área de jardín y espacios para atención sanitaria y cuidado de personas en situación de dependencia.

Alfredo Pérez
Presidente Asociación "Las Crisálidas"

TRASTORNOS DEL SUEÑO (II) Insomnio

Dr. Mariano Montori
Neurólogo



Recordamos que el sueño es un proceso fisiológico integrado por fases-etapas que se repiten a lo largo de toda la noche; y esas secuencias repetidas garantizan el correcto funcionamiento del sistema nervioso. Y decíamos también que la dificultad para dormir suele ser motivo de preocupación y a menudo consulta médica.

Cada vez conocemos con mayor detalle que determinadas actitudes individuales, hábitos de vida o alimentarios y algunas enfermedades, interfieren el sueño diario e impiden su normal desarrollo: a menudo se tarda en “coger el sueño” más de 30 minutos y otras veces existen interrupciones del sueño a lo largo de la noche. Al despertar sin haber descansado lo suficiente, lo más característico del insomnio es el cansancio a lo largo del día.

Después de analizar todos estos síntomas que acompañan al sueño interrumpido, se comprueba que esa dificultad para conciliar el sueño corresponde al insomnio que supone el principal motivo de consulta, en las personas de mayor edad. Algo más del 30 % de estas consultas son por insomnio que dificulta el inicio del sueño, lo interrumpe o acorta su duración. Nunca debe faltar el cansancio al despertar y la somnolencia diurna excesiva, para que sea un diagnóstico correcto.

Entre el 10 y el 15 por ciento de personas presentan insomnio crónico, con las consecuencias diurnas ya seña-

ladas. Es especialmente frecuente entre mujeres adultas, pero la prevalencia también aumenta entre personas desempleadas, divorciadas, separadas o con nivel socioeconómico bajo.

Además de las consecuencias inmediatas ya señaladas, el insomnio también suele preceder o acompañar a otros trastornos médicos, psiquiátricos o puede ser una respuesta a factores estresantes, fisiológicos o psicológicos. Es preciso también recordar que las personas que han realizado trabajo a turnos rotatorios están sometidos a un riesgo cardiovascular superior a los trabajadores con turno fijo, pues suelen tener sobrepeso, elevado consumo de café, tabaco, estrés, comidas irregulares, menor actividad física, etc.

En el caso de la mujer que trabaja a turnos, también existen estudios que demuestran que la turnicidad expone a embarazos prematuros y cáncer de mama. Una pregunta frecuente que los pacientes insomnes realizan a su médico es si necesita realizar pruebas complementarias. La respuesta es afirmativa, cuando el trastorno de sueño se acompaña de roncopatía y apneas durante el sueño. Amplios estudios epidemiológicos recientes han demostrado que estos pacientes tienen una probabilidad inicial, cercana al 25%, de sufrir deterioro cognitivo ligero (cerebral) que se descarta mediante la realización de un estudio polisomnográfico del sueño nocturno.

CUENTO DE NAVIDAD

Eloy López
Socio de AMUEZ



Las nubes que la tarde anterior coquetearon con las cumbres montañosas, en esta fría mañana del día de Navidad bajaron hasta la fuente vieja del pueblo cubriéndola con una espesa neblina que la ocultó en su totalidad. La temperatura era tan baja que la nieve caída durante la noche quedó congelada, formando una capa de hielo que hacía imposible el pisarla sin tener el riesgo de alguna caída grave. Antes del mediodía comenzó a nevar copiosamente.

Una mirada de preocupación se dejaba traslucir a través de los empañados cristales de la ventana de la casa habitada por un matrimonio de edad muy avanzada, que con tozuda decisión se habían quedado en el pueblo, prácticamente deshabitado en estos finales de año.

En una amplia habitación caldeada por un fogón de leña en el que crepitaban las brasas de un enorme tronco de encina, el matrimonio comparte preocupaciones ante la eminente posibilidad de tener que cenar solos en una noche tan señalada. El hombre apegado a la ventana ve con inquietud que el tiempo empeora y la llegada del hijo con sus cuatro retoños es cada vez más remota. La mujer se afana en cocinar una exquisita cena de gallo al chilindrón, especial para el disfrute de los tan importantes y esperados huéspedes. A la vez que prepara deliciosos manjares, murmura mirando la foto familiar, que reposa sobre la gran mesa de nogal preparada para el festín navideño, justo al lado de una hornacina, con un pequeño Belén que apenas llega a Nacimiento, un trabajo escolar regalo del nieto pequeño, y que da a la habitación un aspecto navideño: "Si no hubiera sido por esa mujer que ha distanciado a mi hijo, hace dos días que los tendríamos a todos en casa"; el hombre meneaba su cabeza haciendo caso omiso al comentario de su mujer, pero no dice nada por no empezar una absurda discusión que a nada conduciría: "las madres y sus nueras, mala asociación, piensa".

--Voy a salir hasta la entrada del pueblo para ver cómo está la carretera y probaré la cobertura del móvil-dice el hombre.

La mujer le increpa llamándole loco, que no está el día para aventurarse por esas calles heladas; el hombre insiste en su tozuda decisión como si su salida fuera a aumentar la premura de la llegada. Todavía nieva chispeando un leve granizo de copos helados que se apegan en el entrecejo del hombre impidiendo su visión más allá de unos metros: no hay visibilidad ni cobertura. Cuando el frío entumece su cuerpo, decide deshacer lo andado para cobijarse en la calidez del hogar.

El abatimiento que acarrea el hombre le hace volverse una y otra vez para ver si ha cambiado siquiera un ápice el panorama ya escrutado. Si por lo menos hubiera posibilidad de llamar por teléfono o recibir alguna señal, pero es imposible. Pasaremos la noche solos, además, este año nos tocaba celebrarlo en nuestra casa, y este hijo nuestro siempre esperando a última hora.

Arropado por el calor que desprende el llameante tronco, el hombre se recupera del frío que ha recogido en la breve e infructuosa excursión realizada al exterior. Dirige una mirada resignada a su mujer y ahuecando los brazos dice "qué le vamos a hacer"; de los ojos acuosos de la mujer ya resbala una lágrima.

No pasa mucho tiempo de silencio resignado y triste, cuando, de pronto, un gran estruendo de claxon de vehículo grande retiembla en las paredes de la casa. Con un turbado sobresalto el matrimonio sale precipitadamente del resguardado hogar. Un enorme quitanieves está aparcado en la carretera al lado mismo de la casa, dando paso a un coche cubierto de nieve del que empiezan a bajar cuatro pequeños alborozados niños que gritan ¡¡¡Abuelos, abuelos!!!

CAMBIA, TODO CAMBIA

María Aladrén
Psicóloga



*Cambia lo superficial
Cambia también lo profundo
Cambia el modo de pensar
Cambia todo en este mundo
Cambia el clima con los años
Cambia el pastor su rebaño
Y así como todo cambia
Que yo cambie no es extraño
Cambia el rumbo el caminante
Aunque esto le cause daño
Cambia el nido el pajarillo
Cambia el sentir un amante*

*Cambia el pelaje la fiera
Cambia el cabello el anciano
Y así como todo cambia
Que yo cambie, no es extraño
Pero no cambia mi amor
Por más lejos que me encuentre
Ni el recuerdo ni el dolor
De mi pueblo y de mi gente
Y lo que cambió ayer
Tendrá que cambiar mañana
Así como cambio yo
En esas tierras lejanas*

Cuánto de cierto hay en la canción de Mercedes Sosa “Todo cambia”. La oruga se convierte en mariposa, el árbol se despoja cada otoño de sus hojas, el reloj marca las horas, el tiempo no se detiene, pasan los años, las personas, los momentos..., pasa la vida.

Lo que en su día nos parecía una terrible ofensa, ahora es una mera anécdota. Lo que hoy creemos magnífico, quizá mañana desearíamos que no hubiera sucedido.

La intensidad con la que vivíamos las emociones va disminuyendo y la experiencia nos da un grado a la

hora de afrontar las situaciones. Miguel de Cervantes decía “No hay recuerdo que el tiempo no borre, ni pena que la muerte no acabe”

La juventud se desvanece, las arrugas, como cicatrices de batalla perfilan nuestro semblante, las nieves del tiempo platean la sien, las carnes se tornan flácidas y los kilos acumulados tardan más en desaparecer. Es entonces cuando, a cierta edad, entendemos realmente el dicho “Juventud, divino tesoro”

¿Cuándo tomamos conciencia de que el tiempo se acaba, de que las cosas no son permanentes y de que

el cambio forma parte de la vida?

Si aceptamos que la vida es cambio, nos permitimos vivir el aquí y ahora, con sus alegrías y sinsabores.

Aprendamos a concluir etapas, capítulos e historias. No temamos decir “adiós” o “esto ya terminó”. El pasado tuvo su tiempo y tuvo su fue. Cerremos una puerta para que otra se abra, si dejamos muchas entreabiertas, se escapa la corriente, se escapa el gato y se escapa nuestra energía.



CREMA TIBIA DE ESPÁRRAGOS Y BERBERECHOS



INGREDIENTES:

Para 6 personas:

80 grs. de berberecho al natural, 250grs. de espárragos blancos en conserva, 100grs. de mayonesa casera, ½ vasito de aceite de oliva virgen extra, pimienta negra al gusto y cebollino fresco o perejil picado.

ELABORACIÓN: Colar los berberechos y echar el líquido en el vaso de batidora junto con el resto de ingredientes: los espárragos con parte de su caldo, la mayonesa, el aceite y la pimienta molida, reservando los berberechos y el cebollino. Triturar hasta conseguir una mezcla homogénea; si es necesario, añadir más caldo de los espárragos. Una vez todo bien batido pasar la crema por el chino y calentarla a fuego medio, hasta que empiece a coger temperatura, o en el microondas, unos 2 minutos a unos 800w. Repartir la crema en vasos y decorarlos con los berberechos y el cebollino picado.

CALDERETA DE SEPIA CON GAMBONES



INGREDIENTES:

Para 4 personas:

1 sepia grande, 8 gambones, 1 cebolleta, 4 patatas grandes, 2 dientes de ajo, 1 tomate maduro, 1 pimiento verde, 1 litro de caldo de pescado, aceite de oliva virgen extra, sal, laurel, perejil y azafrán.

ELABORACIÓN: En una cazuela rehogar durante 10 minutos, a fuego medio, la cebolleta picada y el pimiento cortado en dados; una vez la verdura esté bien pochada incorporar el tomate rallado y cocinar unos 5 minutos más. Sazonar con sal y pimienta. Pelar las patatas, cascarlas e incorporarlas a la cazuela junto con la sepia troceada y salpimentada; saltear el conjunto un par de minutos e incorporar el caldo de pescado y una hoja de laurel. En el momento que rompa a hervir agregar un majado hecho con los dientes de ajo y unas hebras de azafrán. Comprobar el estado de sazón, tapar la olla y dejar cocer durante 30 minutos. Cinco minutos antes de terminar la cocción agregar los gambones. Servir la caldereta de sepia con perejil picado por encima.

PASTELITOS DE QUESO Y BAILEYS



INGREDIENTES:

Para 12 personas

10grs. de mantequilla a temperatura ambiente, 1plancha de bizcocho de chocolate, 250grs. de queso crema tipo Philadelphia, 50grs. de azúcar moreno, 2 huevos, 60ml. de Baileys, cacao en polvo para decorar.

ELABORACIÓN: En una bandeja de horno para cavidades cilíndricas, tipo magdalenas, cubrir las bases con discos de papel vegetal o bien untados con mantequilla; colocar encima 12 discos de bizcocho del mismo diámetro que las cavidades y colocarlos en el interior de cada hueco. En un bol batir los huevos junto con el queso crema, el azúcar y el Baileys; continuamos batiendo hasta obtener una masa homogénea y seguidamente repartirla en los moldes ya preparados. Introducir la bandeja en el horno, precalentado a 150º C, durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, apagar el horno y dejar atemperar en su interior durante 5 minutos. Cuando la bandeja esté completamente fría, desmoldar los pastelitos y espolvorear el cacao en polvo por encima de ellos. Servir con un poco de nata montada y con frutos secos picados, esparcidos por encima



ACTIVIDADES GRATUITAS
PRESENCIALES Y EMITIDAS EN
DIRECTO POR INTERNET

AULAS ITINERANTES,
RUTAS RURALES

¿QUÉ PUEDE HACER LA TECNOLOGÍA PARA TI?

Programación Coapema Ibercaja / enero - marzo 2023
Horario de 17:00 h. a 18:00 h. - 10 actividades en directo



miércoles
18 de enero de 2023

Tres herramientas
para recuperar
información
perdida

miércoles
25 de enero de 2023

Tipos de tarjetas
de pago

martes
31 de enero de 2023

Tres aplicaciones
para bloquear
publicidad cuando
navegas por
Internet

martes
7 de febrero de 2023

Aplicaciones para
ordenar tus
archivos

miércoles
15 de febrero de 2023

Qué es la
economía circular

miércoles
22 de febrero de 2023

Aplicaciones útiles
para practicar
senderismo

miércoles
1 de marzo de 2023

Guía para
encontrar el móvil
cuando no sabes
dónde está

martes
7 de marzo de 2023

Cómo funciona el
contactless o pago
sin contacto

miércoles
15 de marzo de 2023

Tres aplicaciones
sencillas para
aprender idiomas

miércoles
29 de marzo de 2023

Viajes: conoce la
herramienta de
Google para
organizar tus
vacaciones



coapema.canalsenior.es

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



#Balnearizate

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

www.balneariosdearagon.com



ALHAMA
DE ARAGÓN

ariño
BALNEARIO



BALNEARIO DE MANZANERA
El Paraíso MANZANERA (FERROL)

balneario
de Panticosa
desde 1854

PARACUELLOS
DE ILLOCA
1848

DESDE 1860
Balneario Serón

DESDE 1860
Balneario Sicilia

BALNEARIO
TERMAS PALLARES
desde 1882

VILAS DEL TURBÓN
BALNEARIO



Balnearios
de Aragón

**GOBIERNO
DE ARAGÓN**