

Los mayores

en Aragón



COAPEMA
consejo aragonés de
las personas mayores

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



**GOBIERNO
DE ARAGON**

Tubilalia

ESTAMOS PREPARANDO

LA GRAN

Gala

NAVIDAD JUBILALIA

LUNES

18

DICIEMBRE, 2023

AUDITORIO DE CAJA RURAL DE ARAGÓN

WWW.JUBILALIA.ES



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

Portada:

XXVIII Encuentro de Coapema con las asociaciones y entidades de Personas Mayores en Aragón.
El presidente de Aragón ya tiene su TarjetaPREMIUMCoapema

Redacción:

- Teodoro Corchero
- Carmen Checa
- Antonio Aladrén
- Daniel Villagrasa
- Elvira Benabarre

Coordinación:

- admon@coapema.es

COLABORAN:

Colaboran:

Noelia Carbó. Dtra. Gerente IASS
Teodoro Corchero
UcaAragón
Carmen Checa
Paquita Morata
Francisco Hueso
Tomás Solans
Ma Ángeles Abad
Mónica Herrero
Isidoro Martín
Santiago Palazón
María Dubón
Raquel Abusada
Mariano Montori
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

Saludo

Hola queridos socios y amigos

Parece que las cosas ya han vuelto a la normalidad y que podemos ir desarrollando actividades en COAPEMA para satisfacción, formación y entretenimiento de todos nosotros.

En este periodo desde la última revista, como muchos sabéis realizamos JUBILALIA en los primeros días de Febrero en el Auditorio de Zaragoza, podemos hablar de que fue un éxito pues estuvieron participando y disfrutando más de 10.000 personas, hubo más de 30 actuaciones, se instalaron muchos stand y como anécdota podemos decir que hubo un momento que nos planteamos, por seguridad, tener que cerrar las puertas y no permitir entrar más personas, hasta que salieran los que estaban dentro.

Fue un placer participar en la celebración de la Asamblea anual de la Asociación de Mayores de Daroca, gracias por vuestra invitación.

También en este periodo hemos vuelto a celebrar nuestro tradicional Encuentro de Mayores esta vez lo hemos realizado en Cariñena nos sentimos muy satisfechos, asistieron personas de muchos Centros de Zaragoza y de más de 30 localidades de todo Aragón.

Participamos en la Semana de la Administración Abierta visitando, previa invitación de su Directora, el Banco de España donde nos dieron información pormenorizada de cosas muy interesantes. También y dentro de la Semana Abierta estuvimos en la Delegación del Gobierno de Aragón donde el catedrático de Economía EDUARDO BANDRÉS nos habló de pensiones y a su vez pudimos trasladar nuestras quejas en relación con el funcionamiento de la Administración.

Hemos renovado recientemente el Convenio que desde hace ya CINCO años mantenemos con IBERCAJA para poder desarrollar nuestras AULAS ITINERANTES con las que como sabéis recorreremos nuestros pueblos intentando trabajar en esa problemática que es la brecha digital en los mayores.

En fin como siempre disfrutad de vuestra revista.

Un afectuoso saludo.

Sumario

- NOTICIAS. Encuentro del presidente Lambán con Coapema	4, 5
- XXVIII Encuentro con las Entidades y Asociaciones de Mayores en Aragón	6, 7
- CIUDADANÍA Y DERECHOS SOCIALES. Conectados a la vida	8
- ACUERDOS Y CONVENIOS. Fundación Ibercaja-Coapema-Ibercaja Banco	9
- AGENDA	10, 11
- COAPEMA ESTUVO EN ... EL Congreso Regional de Asociaciones de Viudas de Aragón ...	12
- CONSUMO. ES-Alert ya está operativo	13
- JUBILALIA. La Fiesta de los mayores para los mayores	14, 16
- OPINIÓN. Una oportunidad	17
- ECONOMÍA. Deducciones del IRPF. Aportaciones a la Mutualidad Laboral de la Banca	18
- TarjetaPREMIUMCoapema	19, 22
- CONCURSO DE RELATOS. Segundo premio 2022	23, 24
- TRABAJO SOCIAL. Desde Coapema se trabaja para abordar la soledad no deseada en las personas mayores	25, 26
- NUTRICIÓN. Disfrutar en el restaurante sin remordimientos	27
- NUESTROS PUEBLOS Y SUS ASOCIACIONES. Cariñena	28, 29
- DESARROLLO SOSTENIBLE. Agenda 2030 y los mayores	30
- CON LA LEY EN LA MANO. Se puede vencer a la Administración en un procedimiento sancionador	31, 32
- A MI MANERA. A la felicidad por el consumo	33
- ACCESIBILIDAD y seguridad en el baño	34
- MENTE SANA. Cuidando nuestro cerebro	35
- SOCIOLOGÍA. La democracia, la historia y la memoria. La nosografía del lenguaje	36
- PSICOLOGÍA. Necesitamos espejos	37
- CON MUCHO GUSTO. Recetas de cocina	38

Encuentro del Presidente Lambán con Coapema



El Consejo Aragonés de las Personas Mayores, junto con un elevado número de personas mayores, trasladaron sus inquietudes, necesidades y sugerencias al presidente de Aragón, Javier Lambán, y la consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, María Victoria Broto.

Para Javier Lambán “Las personas mayores son una prioridad para el Gobierno, a través del Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales, por su contribución a la transformación de España”.

Nos comentó: “he tenido relaciones institucionales con las asociaciones de personas mayores, con las gentes del hogar de mayores de mi pueblo, con **COAPEMA** en distintas ocasiones. Y claro, conforme va pasando la vida, la naturaleza de esas relaciones va evolucionando. Al principio de mi andadura política yo me relacionaba con personas mayores que eran de la generación de mi abuelo, progresivamente eso fue cambiando y me relacioné con personas mayores que eran de la generación de mi padre, y ahora, ya me relaciono con personas mayores que son de mi propia generación”.

En un acto distendido **el presidente de Aragón interactuó con los mayores** que acudieron a la cita de Coapema para formular sin reservas sus opiniones y preguntas.

Cuestiones como la definición de Per-

sona Mayor, las listas de espera de la Sanidad aragonesa para las operaciones, la distribución de pensiones no contributivas no igual para todos, el blindaje de las pensiones en la Constitución, la brecha digital y la conexión de internet en los centros de mayores, la soledad, el precio elevado de las plazas residenciales; e incluso, la posibilidad de dar visibilidad a interesantes colecciones que las personas mayores han guardado a lo largo de sus vidas, fueron presentadas por las personas que asistieron a la convocatoria.

Lambán fue contestando, una a una, cada pregunta u opinión formulada en la sala, aun siendo alguna de ellas de ajena competencia.

La persona mayor, bajo su punto de vista, “fundamentalmente, se trata de que después de la edad de jubilación, incluso estando uno jubilado, se mantenga vivo y activo. Que tenga la sensación de seguir siendo útil para la sociedad y que los demás lo acepten así hasta el final de sus días”.

La **sanidad** es un problema que tenemos todas las comunidades autónomas y se juntan varios factores. Los recortes presupuestarios en etapas anteriores, Aragón tiene la mejor ratio de médicos y enfermeros por habitante, pero con el problema de que no hay profesionales, llega un momento en que los médicos se jubilan





y no hay reemplazo para ellos. Sobre todo, en verano, hay situaciones en los centro de salud de los pueblos absolutamente horribles.

En cuanto a las listas de espera, hemos de ser conscientes de que la Covid las ha aumentado de manera brutal, porque los médicos tuvieron que dedicarse a esa prioridad.

La Consejera Victoria Broto, también destacó del aumento considerable de prestaciones en dependencia, y puntualizó que, de no haberse producido retroceso en gobiernos anteriores, a día de hoy, estarían atendidas todas las personas de manera inmediata.

En cuanto a las **pensiones**, Lambán lo único que dijo poder hacer es dar su opinión y evidentemente es partidario de la actualización automática de las pensiones, por lo demás no tiene ninguna capacidad de intervención, ninguna competencia ni las tiene la comunidad Autónoma pero sí que se puede actuar y se puede avanzar a través de las prestaciones de la dependencia.

Aunque el presidente es partidario, en la mayor medida posible, de que las personas mayores vivan en su casa y en su entorno hasta el último momento, el impulso inversor habrá que continuar haciéndolo en **residencias** y mejorar las ya existentes. Y eso lógicamente donde hay más demanda y más gente concentrada es en Zaragoza”.

Otras cuestiones que no deben ser difíciles de resolver son tales como tareas de mantenimiento normales de los diferentes centros de mayores, en los que se incluye el acceso al internet”.

Finalmente, la propuesta de exposición de colecciones de los Mayores fue algo que cogió por sorpresa al presidente, lo cual le resultó algo muy interesante a tener en cuenta.

Javier Lambán no se olvidó del problema que está siendo la soledad en las personas mayores y la previó como una de las cuestiones que van a estar en el centro de las preocupaciones y del debate social y político en

los próximos años, por muchas razones, por el cambio en las estructuras familiares, por la dicha pandemia que nos ha modificado muchas de nuestras pautas de vida. Y no sólo, por cierto, entre las personas mayores va ocurriendo, también entre los jóvenes. Y, desde luego, **los hombres y las mujeres hemos nacido para cualquier cosa menos para estar solos.**

El acto terminó con la entrega de la **TarjetaPREMIUMCoapema** que Teodoro Corchero, presidente de Coapema, realizó a Javier Lambán, que él mismo había solicitado y comentó: “me encuentro en la edad para poder formar parte de este Colectivo”.

Redacción



XXVIII Encuentro de Coapema con las Entidades y Asociaciones de Mayores en Aragón

Y pudimos volver a vernos... en Cariñena.

Sergio, su alcalde, nos lo puso realmente fácil. Sólo le hizo falta conocer nuestras necesidades para poder organizar el evento que le propusimos.

Así fue, el **24 de marzo, desde las nueve y media** de la mañana, empezaron a llegar los **auto-cares** procedentes de **muy distintas localidades de las tres provincias aragonesas** para **celebrar el especial Encuentro**, tras un paréntesis de cuatro años.

Los visitantes, distribuidos en distintos grupos, fueron acompañados por los voluntarios y voluntarias de Cariñena para hacer un recorrido turístico por la ciudad y conocer más de cerca el **Centro de Interpretación del Ferrocarril, el Museo del Vino y la Iglesia de Nuestra Sra. de la Asunción**, donde, en todos ellos, alguien les estaba esperando para explicar las características del lugar.

Una vez terminada la ruta nos **reunimos en la Plza. del Ayuntamiento**, junto a la Fuente de La Mora, para ser recibidos por las autoridades locales. El alcalde, Sergio Ortiz, manifestó su satisfacción por la reunión convocada y felicitó a Coapema por el trabajo que realiza en pro de las personas mayores, fomentando el envejecimiento activo en todas sus facetas. Asimismo, agradeció la presencia de M^a Victoria Broto, Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, quien valoró muy positivamente la elección de la localidad para este Encuentro y alegría de volver a estar con Coapema en un acto tan representativo para la Entidad.

A continuación, se realizó el desfile para la **ofrenda de flores y frutos al Santo Cristo de Santiago en su capi-**



lla, donde, acompañados por las jotas de la cantante Laura Ortego y Antonio Aladrén, al laúd, amenizaron el saludo de bienvenida del párroco de Cariñena.

Fueron las reinas de las fiestas y dos voluntarias de la Asociación de Mayores de Cariñena quienes portaron las cestas e hicieron entrega de las mismas a la imagen.

Quedó tiempo para callejear y disfrutar del ambiente de la ciudad hasta la hora de comer. Mientras tanto, el Alcalde de Cariñena invitó a la Consejera de Ciudadanía y al Presidente de Coapema a firmar en el Libro del Honor del Ayuntamiento, momento recogido en el salón de Plenos de la Casa consistorial.

La comida de hermandad tuvo lugar en el Pabellón "Alejo Velez", albergando más de 500 comensales, a la que se agregaron a los postres, una veintena de personas mayores usuarias de la Residencia de Mayores de la localidad.

Seguidamente, el **grupo de jota "Carallana" de la localidad** amenizó la sobremesa con sus espectaculares voces y bailes.

La tarde terminó con un **sorteo de más de 70 regalos** que amablemente donaron distintos establecimientos de Cariñena y pueblos aledaños y, otros adquiridos por Coapema y sus colaboradores.

La Jornada fue un éxito, como fruto de un trabajo bien hecho, con la colaboración de un ayuntamiento volcado en atenciones, personas voluntarias, acompañantes a los grupos visitantes, los voluntarios de cruz roja y todos los profesionales que ofrecieron sus servicios con incommensurable cordialidad y disciplina.

¡¡GRACIAS!! Ha sido un verdadero placer trabajar y haber disfrutado de vuestra compañía.





Trocicos de... la vida

Sentados en uno de los bancos de la Plaza España, de la localidad de Cariñena, observando como fluye el agua que dentro de unos días se convertirá en vino, dos amigos cotidianos, de los de la vida diaria, después de saludarse, tienen esta conversación:

-Buenos días, Pascual

-Buenos días, Marisa

- Que diferencia, con el día de ayer, que solitaria se nos ha quedado otra vez esta plaza, con el gentío que, ayer mismo, a esta misma hora, estaban escuchando a nuestro alcalde Sergio y a otras autoridades.

- ¿Sabes tú qué se celebraba?

-Pues claro - contesta Marisa.

Ayer, día 25 de marzo, se celebraba aquí el día del encuentro y convivencia de las personas mayores, que como todos los años viene organizando el Consejo de Aragonés de las Personas Mayores, es decir COAPEMA.

Más de 500 personas llegadas de los diversos pueblos de las tres provincias aragonesas, se dieron cita aquí, para celebrarlo, por eso daba gusto ver las calles tan llenas de gente, yendo de aquí para allá.

Los llevaron a ver el Museo del Ferrocarril, la Iglesia y el



Museo del vino, y fueron recibidos por el mismísimo alcalde, por la consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales y por el Presidente de Coapema, los cuales muy amablemente les agradecieron su presencia y les invitaron a disfrutar del día que, por cierto, fue maravilloso.

-Pues sí que, estás enterada, Marisa.

-Pues, claro, y si hubieras visto el Pabellón, todo lleno, de no sé cuántas mesas, para disfrutar de una buena comida, unos bailes de jotasy un sorteo de muchos regalos.

-Fíjate, que hasta dos jamones sortearon.

-Bueno, bueno, ya veo que tuvieron buen día los asistentes.

-Pues nada, ahora a esperar al año que viene que creo que lo quieren celebrar en Huesca.

Total, que, hablando, hablando se nos ha hecho la hora de ir a comer, así que, hasta otro ratico Pascual.

-Adiós, Marisa

Julio Mermejo
Asociación Tercera Edad "San Miguel"
Pina de Ebro

“CONECTADOS A LA VIDA” LLEGA PARA FORMAR EN EL USO DEL MÓVIL Ó LA TABLET A MÁS DE 6.400 ARAGONESES

Varios equipos de profesionales se trasladarán a los municipios con aulas móviles y con el material necesario para la formación.

Se van a impartir 550 cursos presenciales, que persiguen facilitar el acceso a gestiones bancarias 'on line' o a solicitudes de citas médicas.



¿QUÉ ES?

Conectados a la vida es un nuevo programa del Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales, incluido en el Plan del Mayor, que quiere acercar el uso del móvil, la tablet o el ordenador a las personas mayores de todos los rincones del territorio, a través de cursos que se adaptan al nivel de las personas usuarias e incluyen seguimiento posterior para resolver las dudas que surjan en el uso diario.

¿QUÉ PERSIGUE EL PROGRAMA?



Gracias a la aportación de los Fondos Europeos NextGeneration, se quiere conectar a la población, romper la brecha digital y vertebrar el territorio.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

El curso va dirigido a personas mayores que quieran aprender a pedir citas médicas 'online' o a hacer gestiones bancarias, entre otras posibilidades, para potenciar su autonomía y participación en la sociedad.

Dentro del programa se priorizará la asistencia de mayores de 65 años que vivan solos.

El objetivo es llegar hasta 6.400 usuarios.



¿QUIÉN PUEDE SOLICITARLO Y DÓNDE PUEDE HACERLO?

Podrán pedirlo, a sus Ayuntamientos y Comarcas, las personas mayores interesadas.

Estas entidades locales van a ofrecer de forma directa el curso, previa solicitud del mismo al Gobierno de Aragón que contará con aulas móviles para garantizar que se llega a todos los rincones del territorio.

EN DATOS:

- 550 cursos presenciales en todo Aragón, que incluyen formación y acompañamiento posterior.
- 6.400 personas usuarias.
- 6 aulas móviles con ordenadores portátiles y 6 aulas de tablets.



“Queremos que toda la población esté 'conectada a la vida', reciba la formación necesaria sobre su teléfono o Tablet para que, de forma muy práctica y sencilla, y adaptada a cada nivel, pueda realizar gestiones que son cotidianas y que les van a facilitar su día a día, su autonomía, como pedir una cita médica o realizar un trámite bancario”.

Así explica la consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, María Victoria Broto, el programa “Conectados a la vida”, una iniciativa que busca llevar formación y acompañamiento para el manejo de las nuevas tecnologías a más de 6.400 aragoneses de todo el territorio.

Los cursos, tal como explica la asesora técnica del IASS, Ana Sánchez Fumanal, “deben solicitarlos los municipios y las comarcas interesadas, y los usuarios también pueden manifestar su interés en recibirlos, un interés que será registrado para facilitar que su municipio active la petición”. Para ello, ha explicado la asesora técnica, los municipios y las personas interesadas cuentan con sendos QR desde los que pueden hacer las inscripciones (ambos pueden consultarse en los folletos adjuntos). Para facilitar que la información llega a todo el territorio, el IASS cuenta con la colaboración de la Federación Aragonesa de Municipios, Comarcas y Provincias (FAMCP), que se está encargando de la difusión.

La asesora técnica del IASS hace hincapié en que los cursos contarán con dos niveles, el básico (de ocho horas) y

el avanzado (de quince) para cada uno de los soportes: móvil, Smartphone, Tablet y ordenador. Sánchez Fumanal también ha incidido en la importancia del acompañamiento que los usuarios van a tener en todo momento: mientras dura la formación y, posteriormente, una vez finalizada, para garantizar que las personas que la reciben aprenden a realizar las gestiones correctamente. El objetivo es poder llevar todo al día a día para facilitar la vida y favorecer la autonomía. De hecho, los cursos incluyen, además de las horas de formación, las de acompañamiento para asentar esa transformación digital, que va más allá de la adquisición del uso de las competencias y su uso”. En total, se trabajará durante más de 10.000 horas en esos 550 cursos que son de nivel básico (120) y avanzado (430).

Los cursos se basan en una metodología de enseñanza adecuada a estos alumnos, y basada en la motivación, la flexibilidad y la participación. Para llevar a cabo el proyecto se cuenta con más de 20 profesionales. Estos cursos están financiados con 739.000 euros, gracias a la aportación de los Fondos Next Generation.

Además de dípticos y cartelería para dar a conocer el programa se va a difundir un vídeo con el objetivo de llegar al mayor número posible de personas que pudieran estar interesadas:

<https://youtu.be/C92YtWZ869g>

¿DÓNDE PUEDE SOLICITARSE?

Si eres un Ayuntamiento de menos de 20.000 habitantes o una Comarca puedes solicitar la prestación de cursos en la modalidad que mejor se adapte a las necesidades del municipio.

Si eres Ayuntamiento/Comarca y quieres realizar cursos en tu municipio, contáctanos en:



Solicitud
forms.gle/A3PWjgVwUjT734Jo9

El curso será impartido por formadores cualificados. Se cuenta, además, con equipos informáticos para el desarrollo de la actividad en aquellos lugares donde no se disponga de material.

Si eres particular y te gustaría contar con estos cursos en tu municipio, háznoslo saber en:



Solicitud
forms.gle/ReenDehoN0Kagmliu9



Los cursos, dirigidos a personas mayores, ofrecen formación personalizada (adaptada al nivel del usuario) y seguimiento posterior para resolver las dudas que surgen en el uso diario de estas tecnologías.



Financiado por
la Unión Europea
Iniciativa de Empleo Juvenil



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



GOBIERNO
DE ARAGÓN

GENERACIÓN DE CAMBIO
PLAN DE MAYORES

CONECTADOS A LA VIDA

Un programa para aprender a manejar, de forma sencilla y práctica, el teléfono móvil, el ordenador o la tablet

acuerdos y convenios

Fundación Ibercaja – Coapema- Ibercaja Banco

Una vez más quedó rubricado el acuerdo de colaboración entre el Consejo Aragonés de las Personas Mayores, Ibercaja Banco y su Fundación.

Para Coapema, todas las herramientas que utilicemos desde cualquiera de las administraciones públicas o privadas serán bien recibidas por y para que las personas mayores no queden atrás, y se vayan abriendo camino hacia la digitalización.

La necesidad es inminente, pues la tramitación de cualquier gestión requiere, como mínimo, su primer contacto a través de la web, por tanto, el manejo del hardware y el software están obligados a formar parte de nuestras vidas.

¿Qué decir de las entidades financieras?, el cierre de la ventanilla de caja en muchas de sus sucursales han obligado a muchos mayores al uso de los cajeros automáticos, incluso a descubrir la otra gran variedad de servicios y prestaciones que se pueden realizar a través de los mismos.

El resultado es bueno, por ello hemos de seguir avanzando y, con la colaboración, una vez más, de Ibercaja Banco y su Fundación volveremos a cubrir el curso 2022-2023 con 30 nuevos temas y contenidos interesantes para navegar por internet y utilizar otras aplicaciones, que servirán para cubrir las necesidades del día a día del ciudadano mayor.



San Valentín en el Hogar IASS Picarral de Zaragoza



Como cada año y con este motivo, la directora del Hogar, Rosario Jorcano, con el paréntesis de la pandemia, organizó el homenaje por sus **Bodas de Oro a las parejas del Hogar** que cumplieran sus cincuenta años juntos, en esta ocasión, desde 2021.

Un total de 28 parejas conmemoraron sus 50 años de casados en un acto en el que pudieron revivir su historia en común junto a sus compañeros del centro.

El acto estuvo presidido por la consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, María Victoria Broto, junto con Encarnación Bendicho, directora provincial IASS Zaragoza. Desde Coapema, fue la trabajadora social de la entidad, M^a Ángeles Abad, quien les acompañó en esta ocasión.

La jornada estuvo repleta de actividades, proyección de videos y fotografías rememorando las bodas de los homenajeados, **actuaciones de la rondalla y del coro del Hogar**, dedicadas a ellos. Y la vivencia de crear momentos divertidos y otros verdaderamente emotivos recordando los años vividos.

Encuentro de mayores sobre la experiencia en el cuidado



En el Laboratorio del Gobierno de Aragón (LAAAB) del IASS, tuvo lugar un taller para debatir sobre el cuidado de nietos, o cualquier otra persona por parte de las personas mayores de hoy en día.

Con una asistencia de 26 personas (entre ellas José Luis Gil, vicepresidente de COAPEMA) se inició un proceso de participación ciudadana para la elaboración de la Estrategia para la conciliación y corresponsabilidad de las familias en Aragón.

En el **taller sobre el cuidado de las personas mayores**, se puso de manifiesto por parte de los asistentes cuestiones como:

- Las deficiencias existentes en la solicitud de plazas para las residencias públicas, por el exceso de burocracia y la escasez de plazas,
- La falta de personal cualificado en el cuidado de personas discapacitadas, la inexistencia de médicos en geriatría, en residencias y/o en la sanidad pública,
- La lentitud en diagnosticar los grados de incapacidad de las personas mayores,
- Tema de la ayuda familiar prestada por los abuelos para con los nietos, convirtiéndose, según varios de los asistentes, en “esclavos”. Alegando la flexibilidad de horarios para que ese menester lo puedan hacer los padres, la inexistencia de guarderías en las empresas; el reparto de faenas en los domicilios; o la educación por parte de los padres en las tareas cotidianas a los hijos.

Los responsables del taller tomaron buena nota de todo lo expuesto y tras la toma de un café con pastas se cerró la sesión.

Mayores olvidados por los bancos



En la sede de ATENZIA Zaragoza se realizó una reunión en la sede para comentar **la problemática** que en estos momentos tienen **los mayores para acceder a los servicios que ofrecen y son necesarios para el devenir del día a día de las entidades bancarias**.

A la reunión acudieron distintos miembros de la comisión permanente de COAPEMA, que, como representantes de las personas mayores y conocedores directos de las demandas de las asociaciones que lo componen actuaron como portavoces del colectivo.

Se entabló un debate sobre los servicios de las entidades bancarias con sus socios o personas mayores que tienen sus ahorros, pensiones, cuentas bancarias... con ellas.

Gestiones cotidianas como hacer un ingreso, cobrar la pensión o abonar impuestos se ha convertido en un

■ ■ ■
quebradero de cabeza para las personas mayores a medida que las entidades bancarias han avanzado en la digitalización, reduciendo horarios de atención al público en la caja, y cerrando diferentes oficinas. Cada vez lo ponen más difícil para este colectivo.

La Comisión Europea ha advertido que los **derechos de los usuarios bancarios vulnerables deben ser un tema de protección especial** por parte de las entidades en el contexto de la digitalización de los servicios financieros.

Con el desmantelamiento de entidades bancarias y de personal que habitualmente atendían, el uso indiscriminado sin los suficientes conocimientos de la banca online o teléfonos móviles o informática, queda de manifiesto que la banca digital es muy negativa para las personas mayores. Y es de especial prioridad la formación continua a las personas mayores en las nuevas tecnologías.

Homenaje en sus bodas de oro a los mayores zaragozanos

El Ayuntamiento de Zaragoza homenajeó a 253 parejas que en 2022 cumplieron **50 años de convivencia**.

Fue el alcalde Jorge Azcón, junto a la concejala delegada de Mayores, Paloma Espinosa, y representantes de los grupos municipales, quienes fueron felicitando a todos los partici-



pantes, que este año han sido más numerosos que nunca. En representación de Coapema, asistieron a la Jornada Francisco Ruiz y Carmen Checa, quienes, igualmente, forman parte del Consejo de la Ciudad en el Ayuntamiento.

Tras la bienvenida, disfrutaron de una proyección de fotografías en el Teatro Principal, en un acto presentado por Julita Barra Nogueras, que contó con la actuación de dos grupos de chirigotas de la Casa de Andalucía, 'Los Pringaos' y 'En femenino', y el grupo folclórico Otero del Cid.

Posteriormente, las parejas se distribuyeron en dos céntricos hoteles de la ciudad para disfrutar de un cóctel, y posterior baile hasta bien entrada la tarde.

¿sabías que...

La **Semana de la Administración Abierta** es una iniciativa impulsada a nivel mundial por la Alianza para el Gobierno Abierto, que en 2023 se ha celebrado en España del 20 al 24 de marzo?

Su **objetivo** principal es **acercar las Administraciones Públicas a la ciudadanía**, basándose en los **principios del Gobierno Abierto**: transparencia, rendición de cuentas, participación ciudadana, integridad pública y colaboración.

En el transcurso de dicha semana se fueron celebrando diferentes tipos de eventos en las distintas ciudades y localidades de España, tales como Presentación de planes; Jornadas de puertas abiertas; Talleres; Seminarios; Lanzamiento de procesos participativos; Debates/coloquios/Entrevistas; Lanzamiento de contenidos virtuales; Presentación de publicaciones; Concursos; Campañas de publicidad institucional; etc.

Coapema participó en algunos de ellos acompañando a un buen número de personas mayores, esta vez, de la capital aragonesa, resultando ser pioneros en la **I Jornada de Puertas abiertas del Banco de España en Zaragoza**, celebrada el 23 de marzo, en la que, además de conocer más a fondo, los servicios, funciones y obligaciones de la institución con la Ciudadanía, nos explicaron las figuras que componen los billetes de euros y su transformación, y aprendimos a distinguir los billetes falsos de los verdaderos, con clase práctica incluida.

Al día siguiente, invitados por la delegación del Gobierno en Aragón, y dentro del Calendario establecido, el viernes,

24 fue dedicado al colectivo de personas mayores y el programa brindó la posibilidad de escuchar en una primera charla a D. Eduardo Bandrés, catedrático de Economía aplicada en la Universidad de Zaragoza, quien habló sobre las **Reformas que el Gobierno ha realizado sobre el Sistema Público de Pensiones**. Y una segunda charla sobre la importancia de la **Administración Electrónica en los trámites administrativos** y Viajes del Imsero, impartida por los integrantes de cada equipo, con el objetivo entre los asistentes de explicar lo que se hace, poner cara a quien lo hace y transmitir una imagen de administración eficaz.

En España, la Semana de la Administración Abierta es coordinada e impulsada por la Dirección General de Gobernanza Pública, con la colaboración del Foro de Gobierno Abierto.



El Congreso Regional de Asociaciones de Viudas de Aragón



El día 31 de Marzo se celebró el **XLV Congreso Regional de las Asociaciones de viudas de Aragón**. Este año tuvo lugar en Zaragoza, acudiendo asociadas de toda la geografía de la Comunidad.

La jornada empezó con una Eucaristía en la Basílica de Nuestra Señora del Pilar; celebrada en el altar mayor, por el arzobispo Mons. Carlos Escrivano y nuestro consiliario párroco de San Francisco, padre José Manuel Laseca; una vez finalizada se realizó una ofrenda de flores a la Virgen del Pilar en su capilla.

A continuación, en el salón Rioja del Patio de la Infanta se celebró nuestro Congreso; con las intervenciones destacadas de Noelia Carbó, directora-gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales, Rosa Plantagenet-White, presidenta de Seniors en Red, Lola Pueyo, presidenta regional y secretaria nacional de la CONFAV (Confederación de Federaciones y Asociaciones de Viudas) y, Teodoro Corchero, presidente de COAPEMA. A todos ellos, nuestro agradecimiento por acompañarnos en una jornada tan importante para nosotras.

La presentación del acto la realizó Rosa M^a Fernández, presidenta de la Asociación de Viudas Isabel de Aragón de Zaragoza, Asociación que, a su vez, también celebraba su 50 aniversario y en el que se encontraban dos de sus Cofundadoras, lo cual fue motivo de gran satisfacción.

El contenido de la sesión se basó en la exposición del trabajo que se realiza en las distintas entidades



de viudas, en sus necesidades y en la reivindicación de equiparar las pensiones de viudedad más bajas al salario mínimo interprofesional, para poder dignificar la calidad de vida de muchas de ellas y de sus familias.

Las viudas continúan siendo un colectivo silencioso y aunque se ha avanzado mucho, siguen siendo necesarios más recursos para su integración como tales en la sociedad, tanto en formación cultural y/o laboral, ayuda psicológica, conciliación familiar cuando hay hijos pequeños, ocio, etc.

Casi 90 mujeres viudas asociadas en Aragón fueron las que acudieron a esta cita tan especial y que apoyaron unánimemente las palabras y propuestas presentadas en la sesión

La Asamblea quedó clausurada con la actuación de un cuadro de jota, que devolvió la diversión a la jornada y una visita guiada al Patio de la Infanta. Para, posteriormente, reunirnos en una comida de hermandad, que

sirvió para tener esos reencuentros tan gratificantes en una jornada de convivencia que no se celebraba desde el 2019.

Carmen Checa Checa
Vicepresidenta Asociación
"Viudas Isabel de Aragón"



*Detalle conmemorativo
entregado a cada una de
asociaciones participantes.*

ES-Alert ya está operativo: así funciona el sistema que avisa de emergencias y catástrofes

El llamado '112 inverso' está operativo desde el pasado día 22 de febrero de 2023 en toda España. Se trata de ES-Alert, un sistema de alertas que permite enviar mensajes de alerta generalizados e inmediatos a teléfonos móviles localizados en un área afectada por una emergencia o catástrofe.

Esta nueva herramienta facilita una respuesta mucho más rápida y eficaz ante situaciones de especial gravedad que pueda sufrir una población.

ES-Alert está integrado en la Red de Alerta Nacional y está gestionado por el Ministerio del Interior a través del Centro Nacional de Seguimiento y Coordinación de Emergencias (CENEM) de la Dirección General de Protección Civil y Emergencias.

¿Cómo funciona ES-Alert?

En caso de emergencia o catástrofe, se enviará una alerta automática, a todos los teléfonos móviles de la zona afectada. Usted lo recibirá de esta manera:

Su móvil emitirá un pitido a máximo volumen, incluso si está en silencio, bloqueado o en modo 'No molestar'. Si su móvil está apagado, verá la alerta cuando lo encienda.

Al pitido le acompañará una vibración de varios segundos.

Después, se mostrará la alerta en la pantalla. En esta se detallará el suceso y solamente se podrá quitar de la pantalla con el botón 'Aceptar'.

No hay que suscribirse a ningún sistema ni descargar aplicaciones para recibir estas alertas.

¿Las alertas llegan a todos los teléfonos y todos los territorios?

ES-Alert está disponible en cualquier parte del territorio español con cobertura de telefonía móvil, ya sea 2G (GSM), 3G (UMTS), 4G (LTE) o 5G.

La mayoría de los teléfonos móviles, como los Android, vienen con la alerta de emergencias inalámbricas activada por defecto. Para comprobar que su teléfono tiene activada esta funcionalidad, puede acceder a:

Ajustes > Seguridad y emergencias > Alertas de emergencias inalámbricas.

En el caso de que tenga un iPhone, puede activar la funcionalidad en:

Ajustes > Notificaciones > Pre-alertas de Protección civil.

¿Quién envía los avisos de emergencia al CENEM?

Todas las administraciones públicas estatales, autonómicas o locales que detecten, o prevean amenazas de peligro inminente para las personas y los bienes, comunicarán la situación al CENEM para que este organismo pueda generar una alerta. El aviso facilitará que la población pueda protegerse.

¿Qué tipo de emergencias se contemplan en ES-Alert?

Fenómenos como inundaciones, incendios, fenómenos meteorológicos adversos, volcánicos o accidentes químicos, entre otras emergencias.



JUBILALIA

La fiesta de las personas mayores para las personas mayores



Mereció la pena todo el esfuerzo que supuso el compromiso adquirido en su día para la celebración de JUBILALIA 2023. Porque quienes participaron y visitaron la feria salieron muy satisfechos de haber vivido tal experiencia.

JUBILALIA, como exposición, fue el fruto de lo que los Mayores aprenden y realizan, día a día, en los hogares, asociaciones y centros de convivencia de sus lugares de residencia. Y que gran parte de la población no le da la verdadera importancia o desconoce el gran secreto del ASOCIACIONISMO y la CONVIVENCIA como base del envejecimiento activo. Y es a partir de ahí, cuando viene todo rodado: las ganas de aprender o mejorar ciertas habilidades en materias como la música, el baile, el deporte, la interpretación, los juegos, la artesanía, la formación, los juegos de mesa,...



El primer día, tuvo lugar la inauguración de la que sería la primera edición de Jubilalia, a la que asistieron la Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, M^a Victoria Broto; Paloma Espinosa, Concejala delegada de mayores del Ayuntamiento de Zaragoza y acompañantes de otros organismos institucionales, entre los que se encontraba Teodoro Corchero, presidente de Coapema. Se realizó un recorrido por los stands de las empresas y entidades expositoras y se fue dando comienzo a la fiesta.

Durante los tres días se realizaron **muchas actividades**. La **petanca** fue una de ellas, llevando a cabo un campeonato en esta modalidad. Previamente, desde COAPEMA se invitó a participar a todos los centros donde se practica este juego. Fueron dieciséis las tripletas inscritas pertenecientes a entidades como la Asociación de Viudas "Isabel





de Aragón", los Hogares del IASS Las Fuentes y Picarral de Zaragoza y los Centros de Convivencia "Casablanca", "Pedro Laín Entralgo", "Santa Isabel", "Torrero-La Paz", "La Jota", "Salvador Allende", "Movera", "Almozara", "Montañaña" y "Terminillo". Con todos ellos, unos días antes, en la sede de COAPEMA, se realizó el sorteo de tripletas para establecer el orden de participación durante los tres días previstos de campeonato.

Al igual que el **campeonato de guiñote**, en el que se inscribieron un máximo de 16 parejas, durante las dos primeras jornadas se fueron realizando las eliminatorias de ambos juegos, para jugar la final de cada campeonato el último día de Jubilalia.

Cuando se planificó la celebración de Jubilalia, entre otras actividades presenciales en el evento, se planteó poder disfrutar de diversos **talentos musicales** de la mano de distintos grupos artísticos de los Hogares de Mayores y Centros de Convivencia.

La música es capaz de activar neuronas, mejorar el estado

de ánimo, la actividad cerebral y la agudeza mental. Es por eso por lo que participar en la exhibición de mayores talentos musicales supuso un gran reto para la organización, así como para los grupos que se plantearon formar parte de esta feria.

Se valoró como una oportunidad de impulsar y apoyar a los grupos de personas mayores que día a día van a los diferentes centros, de mostrar sus capacidades de grandes estrellas y de tener un espacio de visibilidad, una buena herramienta para destapar su talento de artistas.

Dichos grupos tuvieron la oportunidad de hacer una exhibición de diferentes disciplinas como grupos de baile en línea, teatro; coral, jotas, sevillanas, bailes de pareja, rondallas, recitales de poesía, y grupos de variedades.

Protagonizados por Mayores de:

- **Hogar IASS "Las Fuentes":** Grupos de Coral, Rondalla, "Alegrías Rocieras" y "La alegría del Parque Torrerramona"
- **Hogar IASS Luis Aula:** Grupos de Jota "Con Salero" y "Viva Aragón", la Coral "Luis Aula", el Teatro "La Zambra" y el





Grupo de Variedades

- **Hogar IASS Picarral:** Grupos de Baile de pareja "Bailamos", la Coral "Escala Mayor" y "Cuerdas y Voces"
- **Asoc. Jubil. y Pens. Ntra. Sra. de las Cuevas de Caminreal:** "Voces de Extremadura". Poesía y Copla
- **Asoc. de Vecinos "Utebo Avanza":** Grupo de Baile en línea "Utebo Avanza"
- **Centro de Mayores Almozara:** "Marisa de La Puebla". Poesía
- **Centro de Mayores Delicias:** Teatro "El Tío de mi Novio"
- **Centro de Mayores Pedro Laín Entralgo:** Grupo Folklórico "Rio Huerva"
- **Centro de Mayores Rey Fernando:** Variedades. Asoc. Mayores Actur
- **Centro de Mayores Rey Fernando:** Victoriano. Poesía
- **Hogar IASS Roger de Flor:** Rondalla Roger de Flor.

En la zona del **Rincón del Artista** en Jubilalia se expusie-



ron diferentes trabajos y artesanías realizadas por los mayores. Algunos de ellos quisieron exponer su maestría trabajando en directo sobre sus obras... bolillos, madera, origami, decoración...

La pintura, la acuarela y la fotografía también tuvieron su espacio, y pudimos comprobar la gran calidad de sus obras.

A lo largo de los tres días se llevaron a cabo actividades y charlas, tanto en el escenario como en los stands; de la mano de las empresas y las instituciones aragonesas presentes en la exposición con las que se pudo conocer las últimas novedades del sector senior.

Para terminar Jubilalia, se celebró la **gala final** en la última tarde de la fiesta. En ella se hizo la entrega de premios a los ganadores de los concursos realizados en días anteriores. Y se rindió un reconocimiento a la persona de más edad que hubiera visitado Jubilalia, siendo reconocido D. Segundo García Machín de 102 años de edad.

Como broche final, todos los asistentes pudieron disfrutar de la coral de El Burgo de Ebro y de un concierto de jazz, amenizado por La Malayerband.

Todo el acto fue conducido por el showman Luis Cebrián, gran amigo y colaborador de Coapema, quien una vez más tuvo el detalle de colaborar desinteresadamente con nosotros.

Redacción



UNA OPORTUNIDAD

Dicen que al mal tiempo buena cara y yo que soy por naturaleza optimista, tras muchos meses en los que nos ha tocado sufrir una imagen dura de mi Sector; en concreto del servicio que ofrecen las residencias, estoy plenamente convencida que debemos ver en los momentos que nos toca vivir una importante oportunidad para mostrar lo que realmente somos.

Cada uno de nuestros servicios: la teleasistencia, la ayuda a domicilio, los centros de día, las residencias, son necesarios. Cada persona mayor en su individualidad libremente deberá optar y tiene derecho, o así lo dice la Ley de Dependencia, al servicio que necesite, en función de sus deseos, de sus circunstancias personales.

Somos muy dados a un exceso de proteccionismo, a decirles a nuestros mayores lo que necesitan, sin contar muchas veces con su opinión. De la misma manera que somos también muy dados a engañarnos, a edulcorar la realidad bajo un discurso políticamente correcto, pero que dista mucho de lo que vemos en nuestro día a día en los centros. Y se preguntarán Uds. a qué me estoy refiriendo, pues bien, parece que nos tranquiliza decir que hay que desinstitucionalizar a la persona mayor porque la gran mayoría lo que quiere es vivir en su casa. Y yo me pregunto ¿cuándo ha dejado de ser así?, la gran mayoría, salvo excepciones, queremos vivir en nuestra casa y conforme nos hagamos dependientes tener el apoyo de la teleasistencia, la ayuda en nuestro domicilio, la rehabilitación del centro de día. Como mucho soñamos con compartir con amigos o conocidos un espacio en el que podamos seguir teniendo una vida autónoma, con alguna ayuda si nuestra salud en un momento dado empeora, pero la verdad es que **nuestra elevada esperanza de vida**

Paquita Morata
Gerencia ARADE



hace que un tanto por ciento pequeño necesite del recurso de residencia y debemos sentirnos agradecidos a todos los profesionales que dan este servicio.

Desde el Sector llevamos muchos años trabajando para que la Sociedad nos conozca y debemos ver una oportunidad en este momento que vivimos. Nuestros centros deben involucrarse en la realidad de sus barrios y pueblos y sentirnos orgullosos de la gran labor que se está llevando a cabo en ellos. **Las familias son nuestros principales valedores**, ellos saben como nadie cual es nuestro trabajo. Somos una comunidad envejecida, con residencias llenas de nonagenarios y centenarios que ya no pueden vivir en sus casas, pero que han encontrado un nuevo hogar en sus residencias, con personas que no solo les atienden, sino que les ofrecen la atención, el cariño, el consuelo, la comprensión y el respeto que merece cada persona. A esto le llaman ahora Atención Centrada en la Persona, pero da igual cómo le llamemos al modelo, lo importante es estar plenamente convencidos de que siempre deberemos seguir mejorando, por los usuarios que ahora tenemos y los que llegarán en el futuro. La persona mayor es la que ha dado soporte a la sociedad de la que disfrutamos ahora, de la misma manera que los que ahora aún estamos en edad laboral damos soporte a las siguientes generaciones.

Tenemos una gran oportunidad de entre todos luchar contra el edadismo, enseñar el respeto a los mayores y exigir a nuestros políticos los recursos necesarios para que quienes nos lo han dado todo estén bien cuidados hasta el final de sus días. Este debiera ser nuestro compromiso.



Nos preocupamos por TI

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

ARADE
Asociación Aragonesa para la Dependencia

www.aradeasociacion.com

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



Deducciones en el IRPF por aportaciones a la Mutualidad Laboral de Banca



El pasado 25 de abril en el salón de Actos del Instituto Aragonés de la Juventud, tuvimos una **charla sobre el tema de las aportaciones a las mutualidades**.

La asistencia fue mayoritaria alrededor de cien personas, pueden ver la ponencia completa en www.jubilbbvaanr.com

La sentencia número 707/2023 del Tribunal Supremo del 28 de febrero de 2023 nos da la razón a los empleados de banca, después de varios años de RECURSOS ante Hacienda.

En ella en su artículo CUARTO de los FUNDAMENTOS DE DERECHO: dice que las aportaciones cotizaciones realizadas a la Mutualidad Laboral de Banca a partir del 1 de enero de 1967 hasta el 31 de diciembre de 1978, cualquiera que sea su naturaleza jurídica, no fueron susceptibles de deducción en la base imponible de IRPF de acuerdo con la legisla-

ción vigente en cada momento, por lo que resulta PROCEDENTE la aplicación de la Disposición Transitoria Segunda de la ley 35/2006, del 28 de noviembre, a la pensión pública por jubilación percibida de la Seguridad Social, debiendo integrarse en la base imponible del impuesto el 75% del importe de las prestaciones por jubilación o invalidez percibidas.

Ya en 2019 la banca empieza a presentar reclamaciones a Hacienda, basándose en la sentencia FAVORABLE del TEAR a TELEFONICA

Las reclamaciones son DESESTIMADAS por las delegaciones de Hacienda hasta que, en julio de 2020 el Tribunal Económico-Administrativo Central unifica criterio en el sentido:

- *Las aportaciones a la Mutualidad Laboral de Banca a partir de 1-1-1967 no resulta procedente la aplicación de la Disposición Transitoria Segunda de la ley 35/2006, debien-*

do integrar en la base imponible del IRPF el 100% de la pensión percibida

- *Cuando se han realizado aportaciones a la Mutualidad Laboral de Banca con anterioridad al 1 de enero de 1967 no concurren las circunstancias aplicadas en el apartado anterior, lo que determina que deba excluirse como rendimiento de trabajo el 100% de la parte de la pensión percibida por dichas aportaciones*

Ahora volvemos a empezar con masivas reclamaciones a Hacienda, basadas en la sentencia 707/2023 del Tribunal Supremo y a esperar que la resolución sea POSITIVA.





EN ESPAÑA

ASISTENCIA SANITARIA

SANITAS:

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

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

FUNDACIÓN CENTRO ASTRONÓMICO ARAGONES

Planetario de Aragón

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

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

Dirección: PT Walqa, Parcela 13 22197 HUESCA

Contacto: 974 234 593 – 618 115 375 www.planetariodearagon.com

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencia Avenida Cosculluela (ARADE)

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

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

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencia De Mayores – Huesca (Fundacion Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. según tarifa vigente Dirección: Ctra. De Sangarrén.

Punto kilométrico 1,310. - CP.22004

Huesca

Contacto: 974 130043

rhuesca@reyardid.org

HUESCA PROVINCIA

ALMUDEVAR

Residencia JAIME DENA

(Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Pedro Saputo, 8

22270 ALMUDEVAR

Contacto: 974 250 913

BARBASTRO

ESTANCIAS TOURS, S.A

Ventajas: 7% Dto. tarifas especiales mayores de 60 años en cruceros y circuitos

5% Dto. en costa peninsular; programa

IMSERSO

Dirección: C/ General Ricardos, 29

22300 BARBASTRO

Contacto: 974 31 16 24

barbastro@estancias-tours.com

CAMPO

Residencia Valle Del Ésera – Campo

(Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Camino La Paúl, s/n

22450 – CAMPO (Huesca)

Contacto: 974 550 520

GURREA DE GÁLLEGO

Residencia GURREA DE GÁLLEGO

(Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Plaza Miguel de Gurrea, 7

22280 GURREA DE GÁLLEGO

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

repcion@balneariovilasdelatubon.com

SABIÑÁNIGO

BODEGAS

BODEGA GABRIEL

Actividad: Venta de vinos y licores

Ventajas: 5% Dto. en productos

adquiridos en tienda

Dirección: C/ Serrablo, 78

Contacto: 666 913 427

info@bodegabriel.com

JOYERÍA

STILUZ

Actividad: Venta de artículos regalos

joyería y relojería

Ventajas: 10% Dto. en relojería y joyería

Dirección: C/ Serrablo, 35

22600 SABIÑÁNIGO, HUESCA

Contacto: 974 482 216

FERRETERÍAS

CENTRO FERRETERÍA

Ventajas: 5% Dto.

Dirección: C/ Serrablo, 64

22600 SABIÑÁNIGO

Contacto: 974 480 878

abalasi12@gmail.com

FOTOGRAFÍA

FOTOBARRIO

Actividad: Fotografía, Telefonía y

Enmarcación

Ventajas: 10% en enmarcación y 15%

accesorios de telefónica

Dirección: C/ Serrablo, 74

22600 SABIÑÁNIGO, Huesca

Contacto: 665 666 665

guzman@fotobarrio.com

ÓPTICAS

NATURAL OPTICS UBIETO

Actividad: Óptica y Audiología

Ventajas: 15% Dto. Monturas y cristales

graduados y gafas de sol 20% Dto. en

Audífonos

Dirección: C/ Serrablo, 41

22600 SABIÑÁNIGO, Huesca

Contacto: 974 482 577 -

ubieto@naturaloptics.com

ORTOPEDIA

ORTOPEDIA INSA

Ventajas: 5% Dto. en su compra.

Dirección: Paseo Constitución, nº 1

22600 SABIÑÁNIGO, Huesca

Contacto: 974 484 370

farmacia.ortopedia.insa@gmail.com

PARAFARMACIA

FARMACIA INSA

Ventajas: 5% Dto. en su compra.

(Excepto en medicamentos)

Dirección: Paseo Constitución, nº 1

22600 SABIÑÁNIGO, Huesca

Contacto: 974 484 370

farmacia.ortopedia.insa@gmail.com

FARMACIA ORDESA

Ventajas: 5% Dto. en su compra,

aplicable a su próxima compra. Excepto

en medicamentos

Dirección: C/ Serrablo, 57

22600 SABIÑÁNIGO, Huesca

Contacto: 974 480 033

farmaordesa@hotmail.com

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencia Valles Altos (Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. en su compra. sobre

tarifa.

Dirección: Coli Escalona, 52

22600 SABIÑÁNIGO

Contacto: 974 483 25

TAMARITE DE LITERA

ELECTRODOMÉSTICOS

ELECTRODOMESTICOS MELCHOR

CELMA

Ventajas: 5% Dto. en su compra

superiores a 200.-€ y 10% Dto. en gama

blanca. No acumulable a otras ofertas

Dirección: C/ Binefar, 69, B

Contacto: 974 420 056

mecelma@telefonica.net

www.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

grupogarzasl@hotmail.es

FOTOGRAFÍA

FOTOGRAFÍA PAULA PÉREZ

Ventajas: 20€ Dto. en todas las sesiones

excepto en bodas/comunion/bautizos.

Dirección: Avda. Sanz Gadea, 10

44002 TERUEL

Contacto: 625 336 272

info@fotografiapaulaperez.es

INFORMATICA

INFOTER, S. L. (Informática y Telecomunicaciones de Teruel)

Ventajas: 5€ Dto. en gama móvil FACITEL

Dirección: C/ Agustina de Aragón, 1-

bajo. 44002 – TERUEL

Contacto: 978 617 983

admin@infoter.net

LIBRERÍAS

LIBRERÍA BALMES

Ventajas: 15% Dto. en Material de

Oficina. No hay descuentos en libros, solo en Feria.

Dirección: C/ Ramón y Cajal, 12, bajo

44001 TERUEL

Contacto: 978 601 315

jajose@libreriabalmes.com

DECORACIÓN

DECORACION TEXTIL

BLANCO-LAGUÍA

Ventajas: 20% Dto. en todas sus

existencias. No acumulable a otras

promociones.

Dirección: Avda. de Sagunto, 25

44002 TERUEL

Contacto: 978 61 92 48

blancolaguia@hotmail.com

OCIO Y CULTURA

FUNDACIÓN AMANTES DE TERUEL

TARIFA A: 7,00 euros MAUSOLEO

AMANTES + IGLESIA DE SAN PEDRO +

CLAUSTRO + TORRE MÚDEJAR Y

ÁNDITO

TARIFA B: 6,00 euros MAUSOLEO

AMANTES + IGLESIA DE SAN PEDRO +

CLAUSTRO

Dirección: C/ Matías Abad, 3

44001 TERUEL

Contacto: rosa@amantesdeteruel.es

ODONTOLOGÍA

CLINICA DENTAL MI SONRISA

Ventajas: 10% Dto. en tratamientos

dentales. No acumulable a otras

promociones, ni seguros dentales.

Dirección: C/ Amantes, 11- 2º

44001 TERUEL

Contacto: 978 600 167 / 658 933 018

clinicadentaldeteruel@gmail.com

www.misonrisa.com

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

RESIDENCIA DE MAYORES

REY ARDID -TERUEL

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Carretera de Alcañiz, 14.

44003 Teruel

Contacto: 978 620 936

rteruel@reyardid.org

TERUEL PROVINCIA

ARIÑO

HOTEL BALNEARIO DE ARIÑO

Ventajas: 10% Dto. sobre tarifa oficial. No



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

Dirección: Avda. Madrid nº7,
44200 Calamocha (Teruel)
Contacto: 976 74 04 74
rmcalamocha@reyadid.org
CEDRILLAS

Residencia Cedrillas (Fund. Rey Ardid)

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

MANZANERA

BALNEARIO DE MANZANERA EL PARAISO

Ventajas: 10% Dto. sobre tarifa oficial
(No acumulable a otras ofertas,
programas o termalismo social)
Dirección: Ctra. Abejuela, km. 2
44420 MANZANERA (Teruel)
Contacto: 978 78 18 18
info@balneariomanzanera.com

MUNIESA

Residencia MIGUEL DE MOLINOS (ARADE)

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

ZARAGOZA CAPITAL

ACCESIBILIDAD

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

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

AUDÍFONOS

CENTRO AUDITIVO SAN JOSÉ

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

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

**CENTRAL ÓPTICOS/AUDIFONOS,
TAPONES BAÑO, REEDUCACION**

Ventajas: 40% Dto. en todos productos.
Dirección: Calle Felipe Sanclemente, 6,
1B 50001 ZARAGOZA

Contacto: 976210495
central_opticos@hotmail.com
www.centralopticos.es

AYUDA A DOMICILIO

YAYOFY

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

ADOZ

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

ASERMAYOR

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

TU MAYOR AMIGO

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

**CENTROS DE DIA
AMANECER**

Ventajas: 10% Dto. en Centro de Dia
Rehabilitación.
Dirección: Calle Marina Española, 10
50006 ZARAGOZA
Contacto: 686 179 497
amanecerehabiliacion@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@mayoresonrisa.com
www.mayoresonrisa.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 Constitución18-
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

ERJERCICIO FISICO

HAPPY LEGS. La máquina de andar
sentado
Ventajas: Precio especial COAPEMA.
Envío gratuito a Península y Baleares.
Dirección: Autoergon2002, S.L. Pol.
Empresarium, Calle Lentisco
50720 ZARAGOZA
Contacto: 976390800
www.happylegs.es - info@happylegs.es

FOTOGRAFIA

FOTO POKYS S.L.

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

FUNERARIAS

MÉMORA Zaragoza

Ventajas: 15% Dto. en servicio Electium,
(contratación anticipada del servicio
para mayores de 65 años). 10% Dto. en
servicio particular; (sin póliza de
decesos) 5% Dto. en productos de
personalización, (No cubiertos en la
póliza de decesos)

Dirección: Avda. San Juan Bosco, 58
50009 ZARAGOZA
Contacto: 976 59 13 13
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.pompasfunebressannicolas.es

HERBORISTERÍA

HERBOLARIO LA SALUD

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

KARTING LA TORRE

PISTA DE KARTING

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

LENCERIA

ALEA LENCERIA Lencería, Corsetería,
Ropa Interior
Ventajas: 10% Dto. No acumulable en
Rebajas u otras ofertas

Dirección: Avda. Pablo Gargallo, nº 19
50003 ZARAGOZA
Contacto: alealenceria@gmail.com
www.alealenceria-intimo.com

LIBROS

LIBRERÍA FONTIBRE-TROA

Ventajas: 5% Dto.
Dirección: C/ Leon, 13, nº 18
50008 Zaragoza
Contacto: 976 215 396
irene.lopez@troa.es

LIBRERÍA GENERAL, S.A.

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

MUEBLES

**MUEBLES AZNAR ESTILOS Y
TENDENCIAS S.L**

Actividad: MUEBLES
Ventajas: Retirada gratuita mueble usado
(previa visita casa cliente). Descuentos
especiales en sillones RELAX y
elevadores. Descuentos especiales en
artículos expuestos.
Dirección: Avda. San José, 30
50008 ZARAGOZA
Contacto: mueblesaznar@hotmail.com
www.mueblesaznarzaragoza.com

MÚSICA

RESONANDO EN TI

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

OCIO Y CULTURA

TEATRO DE LAS ESQUINAS

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

FUNDACION EXCELENTIA

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

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

ODONTOLOGÍA

CLINICA DENTAL AG

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

ÓPTICAS

**CENTRAL ÓPTICOS/OPTICA-
OPTOMETRIA-GAFAS DE SOL:**

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

ÓPTICA BRETÓN

40% Dto. en montura y cristales
graduados con antirreflejante, 6 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. Lentillas, lupas y ayuda baja visión. Consultar selección lentes de la promoción. Dto. no acumulable a otras promociones.
Dirección: C/ Dr. Valcarreres Ortiz, 7 50004 ZARAGOZA
Contacto: 976 238 995
tienda@opticacris.com
www.opticacris.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
vistaliaopticomiramar@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

miguelgarciacampos@hotmail.com
www.opticavisionzaragoza.com

OPTICALIA EBRO SOBRARBE

Ventajas: 40% Dto. sobre tarifas sin oferta.
Dirección: C/ Sobrarbe, 21-23 50015 ZARAGOZA
Contacto: 976 521 151
sobarbe2123@hotmail.com

VISTAOPTICA ACTUR

Ventajas: Gafas progresivas desde 149.-€ .2x1 en lentes progresivas Varilux. 20% Dto. en monturas y gafas de sol
Dirección: C/ Indefonso Manuel Gil, n.º3 50018 ZARAGOZA
Contacto: 976 510 018
info@vistaactur.com -
www.vistaactur.com

1331 OPTICAS

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

ORTOPEDIAS

ORTOHELP

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

FARMACIA RUIZ POZA

Ventajas: Descuentos en ayudas técnicas

y bastones, productos de autocuidado para personas mayores, sistemas personalizados de dosificación.
Servicio de seguimiento de tratamientos crónicos, toma de tensión, análisis de parámetros de riesgo.
Dirección: C/ Coso, 125 50001 ZARAGOZA
Contacto: 976 293 747
frui@redfarma.org

PELUQUERÍA Y ESTÉTICA MANIKAS

Actividad: Peluquería a Domicilio. Asesora de imagen personal, asesoramiento en aceites esenciales.
Ventajas: 10% Dto. en todos los servicios de peluquería y estética.
Peinados, corte, color, manicura y maquillaje
Contacto: 665465127
adela9779@gmail.com

PODOLOGÍA

CLINICA PODOLÓGICA GALLART Y GONZALEZ

Ventajas: 30% Dto. en todos los servicios
Dirección: C/ De la Morería, 4 (Pza. Salameiro) 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/ Lasiera Purroy, 7 50007 ZARAGOZA
Contacto: 976 590 553
administracion@hogarmasvida.es
www.hogarmasvida.es

MARVI Cocinas, baños, armarios y reformas

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

REPARACIÓN VEHÍCULOS

TALLERES ALBI, S.C

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

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

CENTRO RESIDENCIAL SANITAS ZARAGOZA

Ventajas: Dto. 100 euros/mes.
Dirección: Avda. Cataluña, n.º 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 Alfocsa, 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@clinicnasser.es

TELEFONÍA

MAXIMILIANA

Teléfono para mayores con localización y mucho más.

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

Dirección: C/ Plaza San Francisco, 12 50006 ZARAGOZA

Contacto: 681 07 13 19
jorge@maximiliana.es
www.maximiliana.es

VIAJES

ANETO

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

¿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.

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

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

BORJA

PASTELERÍAS

Pastelería JEYMAR

Ventajas: 10% Dto.
Dirección: Pza. del Olmo, n.º 3 50540 BORJA
Contacto: 976 86 74 35
pasteleriajeymar@hotmail.com

¿Cómo conseguir la Tarjeta PREMIUM Coapema?



Solicítala en nuestras oficinas en:

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

E-mail: info@coapema.es

Requisitos:

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

EL BURGO DE EBRO

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

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

CALATAYUD

PELETERIA MARIANO MINGOTES

Ventajas: 20% Dto. en temporada. No acumulable a otras promociones. 10% Dto. en transformaciones de peletería
Dirección: Pº Sixto Celorrio, 6, interior:
50300 ZARAGOZA

Contacto: 976 882 503
info@marianomingotes.es
www.marianomingotes.es

CARIÑENA

FERRETERÍA - PINTURA - DROGUERÍA

BLANCO FERRETERIA, S. L.
Ventajas: 10% Dto. Excepto ofertas y promociones.

Dirección: C/ Mayor, 91
50400 CARIÑENA (Zaragoza)
Contacto: 976 62 00 56
blanco@blancoferreteria.com

CASPE

Residencia Adolfo Suarez (Fund. Rey Ardid)

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

ORTOPEDIAS

ORTOHELP

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

EJEJA DE LOS CABALLEROS

Residencia de Mayores Villa de Ejeja Centro Residencial (Fundación Rey Ardid)

Ventajas: 8 % Dto. sobre tarifa.
Dirección: Calle Joaquín Costa, 35
50600 Ejeja 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: 20 % Dto. en Renta.
Dirección: Avda. Ntra. Sra. La Sagrada, 2, local
50196 LA MUELA
Contacto: 976 149 430
info@gpiasesores.es

DECORACIÓN

PINTURAS DAVID LAVIÑA, S.L.

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

ENSEÑANZA

ACADEMIA AGORA

Ventajas: 10% Dto. en cursos de

informática, inglés, etc. Matrícula gratuita.

Dirección:

C/ La Iglesia, 5
50196 LA MUELA
Contacto: 876 297 096
agora.lamuela@gmail.com

FERRETERÍAS

FERRETERIA FSL

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

FONTANERÍA

FRIVALCA, S. L.

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

INMOBILIARIA

GPI Asesores

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

PELUQUERÍAS

PELUQUERÍA "A MI AIRE"

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

PELUQUERÍA "REFLEJOS"

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

PINA DE EBRO

Tienda Gayan Zumeta, S. C.

Ventajas: 5% Dto. en todos los artículos
Dirección: C/ del Sol, 30,
Contanco: 976 165 103
50750 Pina de Ebro, Zaragoza
gayanzumeta@gayanzumeta.com

PINSEQUE

Residencias Los Maizales I y II

(ARADE)

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

REMOLINOS

Residencia REMOLINOS (ARADE)

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

SÁSTAGO

Residencia de SÁSTAGO

(Fund. Rey Ardid)

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

TOBED

Residencia VALDEOLIVOS - TOBED

(Fund. Rey Ardid)

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

UTEBO

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

RENOVA

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

URREA DE JALÓN

RESIDENCIA LAS MIMOSAS

(ARADE)

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

ZUERA

ÓPTICAS

ÓPTICA CRISS

Ventajas: 20% Dto. Gafas graduadas (montura + lentes).
5% Dto. Gafas de sol.
10% Dto. Lentillas, lupas y ayuda baja visión. Consultar selección de lentes para la promoción.

Dto. no acumulable a otras ofertas.

Dirección: C/ Mayor, 44
50800 ZUERA

Contacto: 976 690 457
tienda@optiacriss.com
www.optiacriss.com



EL ABUELO



II CONCURSO DE RELATOS BREVES

Era aquella una tarde fría de invierno y lloviznaba finalmente en el pueblo. Habíamos salido de la escuela y, aunque todo lo teníamos previsto, no pudo ser. El mal tiempo nos retuvo en casa y no pudimos salir a jugar a "indios y americanos" en la placeta de iglesia, lugar en donde acaecían las historias más aguerridas e intrépidas de uno y otro bando.

--Mocé, anda, dile a tu madre que nos prepare la merienda y luego te sientas aquí en la cadiera junto al fogaril, pues hace frío-- Era la voz siempre mandona de mi abuelo que, cuando no dormitaba, le gustaba dar órdenes a todo lo que se movía a su alrededor.

Mi abuelo Tomás era un patriarca de irías de 90 años que vestía pañuelo en la cabeza a lo cachirulo, faja morada enrollada por fuera, siempre con chaqueta y pantalones de pana negra y calzado con alpargatas miñoneras. A veces le funcionaba muy bien la cabeza, pero otras lo "trafucaba" todo y era un auténtico galimatías seguir un hilo de coherencia en lo que estaba diciendo.

Mi madre trajo pan con tomate y butifarra blanca con un porrón pequeño de vino para mi abuelo, y para mí una tajada de pan con vino y azúcar. Merendamos con ganas al calor de la lumbre y mi abuelo que estaba esa tarde dicharachero, después de echarse un buen trago de vino, me dijo:

--Te voy a contar un cuento que a mí me contaron cuando era tan pequeño como tú y, recuerdo, me gustó mucho.

Era el deseo del abuelo y en aquella casa era una orden. Así que... a callar y a escuchar

--Había una vez... --empezó con su voz cascada y pastosa.

--Pero...abuelo, si ya me lo sé --le dije, apenas oídas las primeras palabras, no sin cierto atrevimiento propio de un crío de siete años.

--Chitón, que todos los cuentos empiezan igual --me contestó con autoridad, aunque sin alzarme la voz ni llegar al enfado.

Estoy convencido de que el ambiente frío del exterior y la escena familiar junto al chisporroteo del fuego crearon en esta tarde de enero un clima de ternura entre mi abuelo y yo. Y, sin más, puse en sus palabras toda mi atención.

--...En un bosque muy grande muy grande había medio oculta entre los árboles una casita muy bien cuidada con una chimenea de la que salía un humo gris oscuro. Muy cerca de allí un lago azul era el paraíso de cisnes blancos, aucas bulliciosas y patos alegres...-- hizo una pausa, detuvo la voz un momento, se atusó el pañuelo de la cabeza...

■■■

--Continúa, abuelo, por favor, -- le insistí mientras terminaba de merendar.

--En esa casa vivía una abuelita que se encontraba enferma y a la que iba a visitar muchos días su nieta Caperucita Roja. Siempre estaba rodeada de siete enanitos y un majestuoso cisne blanco que no era otra cosa que una princesa encantada. De vez en cuando pasaba por allí, cuando iba a Hamelin, un flautista que alegraba la inquietante soledad y el misterio sobrecogedor de aquel bosque recóndito.

--Pues ¡cuánta gente vivía en aquella casa, abuelo! -- le espeté sin reparar en la atmósfera fantástica que él trataba de inventar.

--Calla y sigue escuchando, mocososo -- me dijo mientras continuaba con el cuento-- A aquella casita del bosque llegó una noche muy negra una bruja pidiendo refugio y, para congraciarse con los de la casa, pronunció una fórmula secreta y de inmediato la convirtió toda entera de chocolate y caramelo. Los enanitos quedaron pasmados con aquella magia fabulosa y no dejaban de probar tantas cosas apetecibles que no conocían ni crecían en el bosque. La bruja -muy mala ella- dejó en la cocina una manzana roja reluciente y apetitosa que nadie quería comerla habiendo tanto dulce por todas partes. Al amanecer llamaron a la puerta, hambrientos y perdidos, dos hermanos -Hansel y Gretel- y a la bruja se le hizo la boca agua nada más verlos tan tiernecitos y temblorosos. Se imaginaba a ella misma comiéndose los con ganas, pues estaba harta de tantas chucherías y dulzainas. Los siete enanitos defendieron a los niños asustados de aquella vieja hechicera y el flautista de Hamelin, acompañado de una muchedumbre de ratas que lo seguían al son de su música, tocó una maléfica melodía que encandiló a la bruja y junto con las ratas la arrojó al lago.

--¡Bravo por el flautista! --grité aplaudiendo el relato.

--Tranquilo que aún queda más --



me dijo el abuelo-- pero antes remueve un poco el fuego y le echas una choca para que no se apague.

Así lo hice. El fuego se avivó y la cocina cobró una luz más acogedora.

--El cisne blanco--siguió el abuelo un tanto fatigado-- era una princesa que un mago había encantado por envidia y que la bruja odiaba como a nadie. Al cisne no le gustaban las golosinas y le apeteció aquella manzana que tramposamente había preparado la bruja. Estaba envenenada y, nada más probarla, el cisne blanco cayó al suelo muerto. Los enanitos lloraron desconsoladamente, el flautista interpretó una música muy triste, la abuelita no dejaba de suspirar en su cama y hasta un lobo feroz que andaba por los alrededores entristeció tanto que parecía un perrito faldero a los pies del cisne caído.

--¡Pobre cisne, abuelo! ¡Qué penita! -- dije contagiado del dolor de la escena y me di cuenta entonces de cuánto quería al cisne y cuánto odiaba a la bruja.

--Déjame terminar, niño, que ya acabo-- dijo el abuelo ensimismado, mirando al fuego.

Llegó entonces a la casita del bosque --siguió contando el abuelo-- un príncipe azul que estaba cazando por el bosque a lomos de un caballo esbelto y, a la vez, muy estimado. Vio aquella dolorosa escena en la que todos lloraban el triste final del

cisne blanco. Se apeó del caballo, acercó para sí el lánguido cuello del animal y le dio el calor de su pecho y de su aliento. De pronto desapareció aquella apariencia de cisne blanco y, entre aturrida y confusa, se alzó del suelo Odette, la princesa encantada del lago de los cisnes. Se fundieron en un beso y todos muy contentos cantaban las maravillas de la vida y del amor.

--Gracias, abuelo. Me ha gustado mucho, pero Don Francisco en la escuela nos cuenta los cuentos de otra manera aunque seguro que tú los sabes mejor.

¡Pobre abuelo...! ¡Cómo tenía aquella tarde la cabeza!

Más tarde, cuando rememoro el pasado y se agolpan en mí los recuerdos de infancia, surge aquella tarde lluviosa junto al abuelo en su afán de contarme aquel complicado cuento.

Su cabeza ya no estaba para aplicar la lógica a su discurso y, al final, todo se convertía en pura fantasía, llena de disparates, que a mí me seducía.

--Abuelo, que te equivocas --quería decirle, pero no, porque los abuelos saben muy bien lo que dicen y nunca se equivocan.

El abuelo Tomás era genial y fantástico. Me seguía sorprendiendo con cuentos nuevos... aunque a mí, no sé por qué, siempre me sonaban de algo.

Desde Coapema se trabaja día a día para abordar y dar visibilidad a la soledad no deseada en las personas mayores.

M^a Ángeles Abad
Trabajadora Social
COAPEMA



La soledad no deseada es uno de los mayores problemas de nuestra sociedad actual, es uno de los principales determinantes de la salud en las personas mayores en los países desarrollados y parece ser un problema que afecta globalmente en distintos contextos geográficos.

La definición clásica de Peplau y Perlman establece que “la soledad es el resultado de la discrepancia entre las relaciones sociales reales y las deseadas”.

La soledad es una experiencia desagradable que ocurre cuando la red de relaciones sociales es insuficiente en su cantidad y calidad. Se trata, por tanto, de una experiencia subjetiva y negativa en la evaluación del déficit en las relaciones sociales disponibles.

Las personas perciben la insatisfacción de sus relaciones sociales, ya sea porque el número de vínculos es inferior al deseado o porque los vínculos existentes no proporcionan la intimidad, el afecto y la valoración esperados.

Aunque la soledad no es un problema que afecte exclusivamente a las personas mayores, hay diversos factores que hacen a este colectivo más vulnerable, principalmente la pérdida o cambio en las relaciones sociales. La soledad emocional hace referencia al grupo de una a 5 personas íntimas a las que podemos acudir en busca de apoyo emocional en momentos de crisis. Esta situación, muy vinculada a la viudedad, afecta tanto a hombres como a mujeres. La soledad relacional se produce en el grupo de 15 a 50 personas con las que simpatizamos

Diversos estudios analizan los efectos negativos de la soledad en la salud física de las personas mayores, destacando los riesgos de enfermedades cardiovasculares y en la funcionalidad física. También existe evidencia sobre sus efectos en diversos ámbitos de la salud mental, como en el desarrollo de sintomatología depresiva, ansiedad e insomnio.

Crece la soledad no deseada, especialmente entre las mujeres. En el caso de los mayores de 75 años, se ha constatado una mayor autoimagen de persona sola.

La disciplina del trabajo social siempre ha prestado atención a los vínculos humanos y a las conexiones sociales, es por ello por lo que tenemos que ser parte y debemos ser conscientes de las fortalezas y oportunidades que tenemos como profesionales de la disciplina.

Una visión global e integral del ser humano y de la reali-



dad social que nos debería permitir analizar y actuar de forma eficaz, innovadora y transformadora. Utilizando así las herramientas metodológicas, como la propia relación de ayuda y el vínculo, y los niveles de intervención (individual, grupal y comunitario) de forma complementaria y concreta sobre la problemática de la soledad no deseada en sus distintas dimensiones: íntima, relacional y colectiva.

- La intervención individual (de casos o familiar) pueden incidir sobre la dimensión íntima de esta problemática, la que tiene que ver con el deseo de tener personas próximas con quienes compartir lazos mutuos y profundos de confianza y afecto.
- La intervención grupal, a través de talleres de sensibilización o trabajo con grupos, por ejemplo, puede afrontar la dimensión relacional, promoviendo redes de compañía y respaldo social.
- La intervención comunitaria puede dirigirse a la dimensión colectiva, que supone querer tener una red o comunidad de personas que comparten proyectos e intereses.

El Trabajo Social con personas mayores debe tener en cuenta el contexto familiar y social de las personas, de modo que la intervención tiene que ser tanto individual como grupal.

El profesional tiene que conocer la vida cotidiana de las personas y la relación que éstas tienen con el entorno en el que conviven. De este modo, es aquí, donde toman importancia las redes sociales. De manera que las redes sociales pueden definirse como “la serie de contactos personales a través de los cuales el individuo



mantiene su identidad social y recibe apoyo emocional, ayuda material, servicios e información”

La soledad se provoca por la falta de relación con otras personas. Las redes sociales de las personas se transforman y modifican a lo largo de sus vidas, desde que se nace hasta que se envejece. A través de estas relaciones establecidas a lo largo de la vida es como las personas se expresan y participan en la sociedad.

La red social en edades más avanzadas muestra una serie de cambios, como la pérdida de familiares debido al fallecimiento, la pérdida de las relaciones originadas en el ámbito laboral o la finalización de la crianza de los descendientes.

Desde el Consejo Aragonés de Personas Mayores (COAPEMA) estamos luchando y mostramos la **preocupación por la soledad que sufren muchas personas mayores, sobre todo aquella que la padecen aun estando rodeados de personas, y que pese a los esfuerzos que se realizan no se consigue erradicar.**

Destacamos la **importancia del acompañamiento** a personas mayores en situación de soledad no deseada, para prevenir y evitar muchas situaciones de vulnerabilidad en la que pueden encontrarse muchas personas mayores al carecer de redes y soportes cercanos.

La importancia de los apoyos tecnológicos, el apoyo psicosocial, la promoción de hábitos saludables, la escucha activa, los grupos de apoyo, la disposición siempre abierta y permanente, la formación de los voluntarios, el empoderamiento de las personas mayores, la no separación por edades, la empatía y disposición de profesionales preparados, la coordinación entre los servicios sociosanitarios en situaciones de emergencia, así como el seguimiento de las situaciones, entre otras, son herramientas que estas instituciones utilizan y están a disposición de todas las personas que en un momento dado tengan necesidad de ellas.

poesía

LOS MAYORES EN ARAGÓN

Nos gusta que se nos quiera
y no sabemos qué darles
pero sé que si pudiera
mi gran deseo es ayudarles.

Si el abuelo les reprende
le contestan enfadados
tu ya no entiendes ni papa
porque estás muy anticuado.

Se muestran acobardados
cuando están en soledad
pidiendo con ansiedad
amor y felicidad.

No hay cosa para los padres
que cause mayor placer
que le respeten sus hijos
por muy crecidos estén.

Por la mañana temprano
dicen muy fuerte y sin duelo
no hay quien duerma en esta casa
con las toses del abuelo.

Y ya me despido de ustedes
con lágrimas en la vista
y os doy un fuerte abrazo
a todos los pensionistas.

Están entusiasmados
y llenos de felicidad
pero si ven lo contrario
lloran en su soledad.

Cabizbajo y dolorido
se queda solo el abuelo
llorando y gimoteando
sin tener ningún consuelo.

Mash

Es triste y doloroso
y más que nada inhumano
el no encontrar cariño
al llegar a ser anciano.

No saben que hay un refrán
muy sabido y con sencillez
“con la vara que te midas
a ti te medirán después”.

Los nietos a los abuelos
nos quieren cuando son niños
pero si van creciendo
se va perdiendo el cariño.

A muchos seres les pasa
todo lo que estoy diciendo
se lo tengamos en cuenta
lo mucho que están sufriendo.

Disfrutar en el restaurante sin remordimientos

Mónica Herrero
Nutricionista



Disfrutamos con nuestra gastronomía, pero el pasarnos con la comida puede tener consecuencias, no solo por el aumento de peso que es perjudicial para la salud, sino porque puede producir digestiones más pesadas, gases, estreñimiento, aumento de la tensión arterial, colesterol, ácido úrico, glucemia...etc.

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

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

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

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

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

¿Comer o no pan? Habrá que valorarlo, si nuestro menú se compone de platos con legumbre, arroz, pasta, deberemos prescindir de ellos, ya contiene suficientes hidratos de carbono simples, pero si está compuesto de verduras, carne o pescado a la plancha, y sabemos que es un pan casero, con buenas propiedades, podemos probarlo sin abusar y coger un pequeño trozo.

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

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

TEXTO GRAMA

ALFOMBRA PEQUEÑA	T								
EXCELENTE PERFECTO	I								
PONER EN FILA	E								
DE LA NATURALEZA	N								
CAUSAR ENOJO	E								
MOLESTAR, ATURDIR	M								
GASTADO, DESLUCIDO YA	U								
INTRODUCIR UN CLAVO	C								
UNA PARTE DEL DÍA	H								
MOVIMIENTO DE VAIVÉN	O								
SIRVE PARA FREIR	S								
MUESTRA DE CARIÑO	A								
COMPARATIVO DE GRANDE	M								
ABERTURA PARA PASAR EL BOTÓN	O								
OPERACIÓN MATEMÁTICA	S								

EXPRESIÓN DE DOLOR	Q								
JUNTAR UNA COSA CON OTRA	U								
NOTICIA	I								
EMBRIAGADO	E								
CARTULINA PARA JUGAR	N								
MAYOR O MENOR	T								
QUE NO SE MUEVE	I								
IMPRESIÓN PARA PUBLICAR	E								
DOTAR DE NOMBRE	N								
DE SU PAÍS A OTRO	E								
NO ESTÁ BIEN	M								
SERVIR UNA COSA PARA ALGO	U								
MATAR ANIMALES	C								
FORMAR EN LÍNEA	H								
ONDA MARINA	O								
IR DETRÁS DE UNA PERSONA	S								

Cariñena



Es un municipio situado a 48 kilómetros de Zaragoza capital, en la comunidad autónoma de Aragón. Integrado en la comarca del Campo de Cariñena, de la que ejerce de capital, con una población de unos 3350 habitantes

Su origen data de la época romana. Plinio, procurador de la Hispania Tarraconense, la llamó CARAE a este poblado romano y con el sufijo INIANA, formando CARINIANA, que significa «la alquería», mansión situada en la antigua CARAE. En la Edad Media, el topónimo evolucionará hasta convertirse en el actual CARIÑENA.

Tras la caída del reino visigodo en 711, la villa fue ocupada por los musulmanes en el 714, quedando dentro de la Marca Superior de Al-Ándalus con capital en Saraqusta. Formó parte de la posterior Taifa de Zaragoza hasta su caída tras la toma de Zaragoza por Alfonso I en 1118.

Cariñena fue sitiada y tomada en 1119, incorporándose al Reino de Aragón. La ciudad le fue entregada al caba-

llero Pedro Ramón mediante una carta puebla en 1124 como recompensa por su ayuda en la conquista de la misma.

Poco antes de la guerra de los Dos Pedros, Pedro IV de Aragón y Pedro I de Castilla en las Cortes de Cariñena de 1357 se refuerza la muralla en previsión de los que en pocos años después ocurrió ya que las tropas castellanas el 16 de abril de 1363, conquistaron la ciudad arrasándola durante la ocupación, dando lugar a la leyenda que asegura que todos sus habitantes fueron mutilados cortándoles la nariz y las orejas. El rey de Aragón, como recompensa por la lealtad de la villa, concede el uso de un blasón que después dará lugar al escudo y bandera de la ciudad (lo que explicaría que su escudo incluya un rostro humano con dichos apéndices de otro color).

Finalmente, la localidad regresa a manos aragonesas reconstruyéndose el anillo amurallado del que, en la actualidad, solo queda el llamado Torreón de las Monjas.

Después de muchos avatares, expulsión de los moriscos, las Casas de Austria y Borbón, guerras Carlistas y de la Independencia, implantación de liberalismo, El Rey Alfonso XIII nombra a Cariñena como CIUDAD por su importancia histórica y adhesión a las instituciones

El resurgir y declinar demográfico y económico de Cariñena, desde el último tercio del siglo XIX, cuando se consagra el monocultivo vitícola, ha ido asociado a la coyuntura del sector. Estas tierras perdieron población por la emigración en la década de los veinte y de los sesenta. Este proceso envejeció la población, pero los cambios económicos a partir de los años 80, apostando por vinos de calidad y una mecanización integral, buscando un mercado cada vez más extenso, han permitido que parte de la población se fije.





LA FUENTE DE LA MORA

La Fuente de la Mora, delante de la casa consistorial, se levantó a finales del siglo XIX. Posee forma circular, y las esculturas que la decoran son cuatro patos que rodean una columna que soporta un plato circular; del cual se levanta una figura femenina con un canasto sobre su cabeza, en actitud de caminar. Es interesante el hecho de que, el Día de la Vendimia, en septiembre, deja de manar agua de la fuente y comienza a brotar vino.

La iglesia de Nuestra Señora de la Asunción se construye entre los años 1694 y 1734, sobre los restos de la antigua colegiata otorgada por el rey Jaime I que fue destruida y construida tras la Guerra de los Dos Pedros. Adosada a la iglesia se encuentra la torre-campanario de estilo gótico levantino.

La iglesia de Santiago es un templo gótico levantado entre los XIII y XIV, identificado con la sinagoga judía. Destaca su carácter subterráneo, pues fue la capilla de un antiguo hospital. Tiene planta rectangular; de una sola nave, y en ella se suceden cuatro arcos arabescos de ladrillo ojivales que conforman su fábrica.

A 7 km al norte de la población, entre los campos de viñedos, se localiza el santuario de la Virgen de Lagunas. El conjunto es barroco, con elementos mudéjares, y fue construido en el siglo XVII. Contiene elementos anteriores, apreciables en la primitiva ermita, del siglo XV, y en la torre, datada en el siglo XVI.

Asociación de mayores "Campo de Cariñena"

La Asociación de la 3ª Edad del Campo de Cariñena se constituye en el año 1987 debido a la inquietud de un grupo de personas que tomó la iniciativa de conseguir para Cariñena un Centro para las personas mayores.

Durante los 6 primeros años de su existencia la asociación carecía de una sede estable, siendo en mayo de 1993 cuando el Ayuntamiento les facilita la actual sede sita en la calle Costa, junto al Torreón de las Monjas, al Centro Médico a la Cruz Roja y la Plaza de toros, conoci-

da entre sus gentes como "La Casa del Mayor"; el edificio con una superficie de 250 m² consta de dos plantas, donde se realizan la mayoría de las actividades de la asociación tales como pintura, bolillos, charlas, yoga y talleres de memoria, etc.

La planta inferior es un salón con bar-cafetería, cocina y terraza en el jardín con una pista de petanca. En la actualidad la asociación cuenta con cerca de 500 socios que tienen acceso diario a las instalaciones.

La Junta directiva está formada por la presidenta, María del Carmen; la vicepresidenta, María Teresa; el secretario, Felipe y el tesorero, Albino Gómez Moreno

En uno de los despachos de la planta superior está instalado el estudio de Radio Cariñena.

A lo largo del año la asociación celebra distintas festividades:

- *San Valentín. El 14 de febrero la asociación homenajea a los matrimonios que celebran sus bodas de oro durante ese año y les hace entrega de un obsequio,*
- *San Jorge. El día 23 de abril se celebra el patrón de Aragón donde se hace entrega de los premios a los ganadores de los diferentes campeonatos de juegos de mesa y petanca.*
- *San Juan. El 24 de junio se invita a los socios a la "culeca", una torta que lleva un huevo duro en el centro, a un flan y café.*
- *La Inmaculada. El 8 de diciembre se realiza una merienda y se rifan dos cestas de navidad entre los socios.*

Se realizan durante el año varias excursiones de un día y una excursión de mayor duración, normalmente en Julio.

Además, se realizan charlas y conferencias relacionadas con la cultura, el ocio y el bienestar de las personas mayores.



Agenda 2030 y los mayores

Carmen Checa Checa
Asoc. Viudas Isabel de Aragón
Zaragoza



Dentro de la Agenda 2030 y las reivindicaciones para los mayores, deberían estar mejor y más claramente determinadas y poder beneficiarse del desarrollo en todos los órdenes y contextos, ya que se tiene inclinación a olvidarse de los que ya no interesan tanto, dejando de ser prioritarios sus derechos y necesidades.

El objetivo 7 pretende en un corto plazo garantizar el acceso universal a una energía asequible, segura, moderna y sostenible, y apoyo a las personas mayores para evitar la pobreza energética. Si todo esto se cumpliera



mejoraría la vida de millones de personas.

El mundo en general y los poderes políticos en particular intentan esforzarse hacia la consecución de este objetivo. Parece que se están alcanzando los primeros logros y que la energía se está volviendo más sostenible y ampliamente disponible. Uno de ellos es que ha empezado a acelerarse la llegada de la electricidad a los países más pobres, casi 800 millones de personas viven todavía sin acceso a la electricidad y cientos de millones de personas tienen un acceso muy poco fiable. Otro es la energía renovable que en el sector energético está dando muy buenos resultados y por último la mejora de la eficiencia energética.

Para lograr este objetivo, tenemos que concienciarnos en utilizar al máximo los transportes públicos, poco contaminantes y sostenibles, adaptar las viviendas siempre que sea posible al uso de estas energías como son los paneles solares, que además nos ayudarán en el ahorro de la factura energética, para lo que tendrían que promover ayudas y beneficios que hicieran posible estas adaptaciones que no siempre son factibles.



El objetivo 8 tiene como fin “promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos”. Este objetivo refleja la preocupación de los gobiernos por conseguir frenar el desempleo, que

según estudios parece que puede seguir creciendo, la pandemia ha generado cambios en la ocupación laboral, teniendo que adoptar medidas de forma rápida y sin antecedentes a un hecho así.

La población en edad de trabajar, que incluye a muchas personas mayores, debe tener acceso a oportunidades de empleo y buenas condiciones. El hecho de poder disponer de ingresos y poder acudir a servicios financieros contribuirá a facilitar el acceso a todo tipo de servicios.

Para la Organización Internacional del Trabajo, hay en este objetivo varios temas prioritarios:

- El empleo pleno y productivo y el trabajo decente
- La desigualdad salarial por razón de sexo
- El desempleo entre jóvenes
- La eliminación de todas las formas de trabajo infantil
- La formalización de la economía informal
- Los emprendimientos, microempresas y pequeñas y medianas empresas
- Protección de los derechos laborales y promoción de un entorno seguro
- Trabajadores migratorios

La duda está en saber si estos objetivos podrán llegar a todo el ámbito laboral mundial y con ello a un cambio efectivo en los trabajos.

Estos objetivos son mundiales, aunque cada país marcará sus propias metas, con lo que los resultados dependerán de las medidas que se adopten.

Los trabajadores con buenas condiciones laborales aumentan la productividad y reducen el desempleo. Impulsar la justicia social junto con un crecimiento económico conllevará beneficios en los derechos laborales y sociales.



Se puede vencer a la administración en un procedimiento sancionador

Durante la pandemia de la COVID en 2020 y 2021 se produjeron situaciones que han dado lugar a numerosos expedientes sancionadores contra ciudadanos que no utilizaban adecuadamente la mascarilla, a juicio de la Administración. Aunque en la mayoría de ocasiones estos procedimientos no se combaten por los administrados, es posible ganar si se plantea una adecuada estrategia del asunto

En los meses posteriores a la pandemia por la COVID 19 tanto el Gobierno de España como los diferentes Gobiernos autonómicos adoptaron un conjunto de medidas y normas restrictivas de los derechos fundamentales de los ciudadanos en lo relativo a la libertad de movimiento, como todos los ciudadanos padecimos; siempre justificando estas restricciones en la precaución y protección de la salud de la población.

No obstante, en un contexto como éste, donde imperan medidas derivadas del estado de alarma, se pueden producir situaciones de abuso sobre el derecho a la libertad de los ciudadanos, por ejemplo, con la incoación de expediente sancionadores. Hemos visto muchos casos en los que a los ciudadanos se les han impuesto sanciones por no llevar adecuadamente puesta la mascarilla, o por no respetar el confinamiento perimetral.

Respecto a los expedientes sancionadores derivados de la conculcación de los confinamientos perimetrales, es notorio que, como consecuencia de la declaración de inconstitucionalidad de los dos estados de alar-

ma decretados por el Gobierno central, todas las sanciones han sido declaradas nulas y los procedimientos sancionadores han sido archivados.

No obstante, en cuanto a las infracciones por la no utilización (o incorrecta utilización de mascarilla), la defensa de los administrados no estaba tan clara. Desde este Despacho hemos tenido numerosos clientes con sanciones de entre 100 y 300 euros por la no utilización de la mascarilla durante la pandemia; como podrán imaginarse, todas las alegaciones y recursos en vía administrativa eran desestimados por la Administración.

Sin perjuicio de ello, **tenemos ejemplos de ciudadanos que decidieron acudir a los Tribunales para hacer valer sus derechos y defenderse de unas denuncias o procedimientos sancionadores que consideraban injustos.** Precisamente una recentísima Sentencia del Juzgado de lo Contencioso Administrativo n.º 5 de Zaragoza da fe de ello. Sucintamente los hechos eran los siguientes: un ciudadano que en fecha 31 de diciembre de 2020 se encontraba realizando ejercicio físico en las inmediaciones de un parque de Zaragoza, momento en el que no se encontraba utilizando la mascarilla, por entender que la normativa le amparaba con esa excepción. Precisamente el ciudadano estaba haciendo ejercicio físico en el mismo parque que un amigo, que presencié los hechos. Como consecuencia de esta actividad deportiva sin uso de mascarilla, un agente de policía denunció los hechos y dio lugar a la incoación de un expediente sancionador.



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





Sin embargo, el ciudadano consideraba que tenía razón y que la ley lo amparaba en la no utilización de mascarilla durante la realización del ejercicio físico. Por ello, interpusimos un recurso - contencioso administrativo ante los Tribunales.

El propio artículo 6 del Real decreto ley 21/2020 de 9 de junio, contemplaba que no era exigible el uso de mascarilla en el caso de ejercicio de deporte individual al aire libre, si bien el agente denunciante sostenía que el ciudadano no esta-

ba realizando deporte individualmente, sino conjuntamente con un amigo.

Resulta clave en la resolución de este asunto delimitar si el ejercicio físico en las barras del parque se puede considerar como deporte individual, aunque hubiera otras personas relativamente cerca esperando su turno para utilizarlas. La Jueza afirma: "Con independencia de que pudiera haber otra u otras personas utilizando las barras de entrenamiento es evidente que el

ejercicio que se realiza en este tipo de estructuras se lleva a cabo de manera individual, su resultado no exige la intervención de dos o más personas".

Como consecuencia de ello, el Juzgado estima el recurso interpuesto por el ciudadano y acuerda anular la resolución recurrida, que imponía una sanción de trescientos euros al recurrente. Como decíamos, es posible vencer a la Administración.

SOLUCIÓN TEXTO GRAMA

EXPRESIÓN DE DOLOR	Q	U	E	J	A			
JUNTAR UNA COSA CON OTRA	U	N	I	R				
NOTICIA	I	N	F	O	R	M	E	
EMBRIAGADO	E	B	R	I	O			
CARTULINA PARA JUGAR	N	A	I	P	E			

MAYOR O MENOR	T	A	M	A	Ñ	O		
QUE NO SE MUEVE	I	N	M	O	V	I	L	
IMPRESIÓN PARA PUBLICAR	E	D	I	C	I	Ó	N	
DOTAR DE NOMBRE	N	O	M	I	N	A	R	
DE SU PAÍS A OTRO	E	M	I	G	R	A	R	

NO ESTÁ BIEN	M	A	L					
SERVIR UNA COSA PARA ALGO	U	S	A	R				
MATAR ANIMALES	C	A	Z	A	R			
FORMAR EN LÍNEA	H	I	L	E	R	A		
ONDA MARINA	O	L	A					
IR DETRÁS DE UNA PERSONA	S	E	G	U	I	R		

ALFOMBRA PEQUEÑA	T	A	P	E	T	E		
EXCELENTE PERFECTO	I	D	E	A	L			
PONER EN FILA	E	N	F	I	L	A	R	
DE LA NATURALEZA	N	A	T	U	R	A	L	
CAUSAR ENOJO	E	N	O	J	A	R		

MOLESTAR, ATURDIR	M	A	R	E	A	R		
GASTADO, DESLUCIDO YA	U	S	A	D	O			
INTRODUCIR UN CLAVO	C	L	A	V	A	R		
UNA PARTE DEL DÍA	H	O	R	A				
MOVIMIENTO DE VAIVÉN	O	S	C	I	L	A	R	
SIRVE PARA FREIR	S	A	R	T	É	N		

MUESTRA DE CARIÑO	A	B	R	A	Z	O		
COMPARATIVO DE GRANDE	M	A	Y	O	R			
ABERTURA PARA PASAR EL BOTÓN	O	J	A	L				
OPERACIÓN MATEMÁTICA	S	U	M	A				



A la felicidad por el consumo

La historia del progreso es el itinerario a través del cual la humanidad alcanza su edad adulta, es decir, deja su estado inferior de homínido primitivo, sujeto a la naturaleza y a merced de su ignorancia, para adquirir conciencia, conocimiento y vivir en una sociedad en la que haya desaparecido la esclavitud y la miseria. El último objetivo por conseguir es la felicidad, la máxima aspiración humana.

Pero ocurre que hoy **el progreso se entiende como un crecimiento tecnológico y económico indefinido y esto ha de ser lo que nos dé la satisfacción completa, la felicidad.** Este es el nuevo mito, que, por contener una fuerte carga emotiva con un poder de motivación profundo, arraiga en la mentalidad de los individuos determinando sus ideas, expectativas y acciones, al margen de cualquier lógica racional.

La persecución de la riqueza y la acumulación del capital, la fabricación incesante de productos nuevos y su distribución para el consumo, como ele-

mentos básicos en los que se sustenta este sistema, transforma a las sociedades modernas. Este logro de la riqueza, el disfrute de los productos de consumo siempre renovados que ofrecen los mercados y la competitividad, que son hechos empíricos, indudables y positivos, es lo que impulsa y otorga credibilidad al mito de un crecimiento económico y tecnológico indefinidos. Por eso han adquirido el estatus de medios para conseguir la felicidad.

Disfrutar consumiendo se identifica hoy con la plenitud de la vida y la autorrealización personal. El volumen de nuestra actividad consumista, adquirir permanentemente nuevos objetos, aunque no los necesitamos, es el índice que mide nuestra plenitud de vida. También la posición social, nuestra autoestima en el marco de la competición por el éxito y nuestro sentimiento de autorrealización. **Estamos convencidos de que llevar una vida digna, gratificante, que merezca la pena ser vivida, depende del poder adquisitivo que hayamos alcanzado.** Si no podemos com-

prar, no sentimos placer, perdemos la dignidad.

La publicidad nos machaca con sus mensajes para que rindamos nuestras aspiraciones y esfuerzos a los fines de la economía de consumo: lo mejor a lo que podemos aspirar es un cuerpo joven y bello, una casa de lujo, un coche potente, unas vacaciones en el paraíso...

La obsesión por lo nuevo hace que el progreso consista en avanzar, da igual la meta alcanzada, y, al final, avanzar es cambiar lo que ya se tiene a condición de que sea nuevo. Así todo se vuelve efímero y provisional.



Aunque no creamos que sea verdad los setenta son una maravilla si la suerte nos ha acompañado y esas severas enfermedades no han llegado, ¡puede ser fabulosa! Día a día se retrasa la vejez, vestir ropa moderna nos ayuda y también, la forma y ansias de vivir.

Si no habéis llegado, no la temáis pues es buena, amable y productiva, Nuestra sabiduría ha prosperado resolvemos mejor nuestros problemas pues la paz y el bien hacer nos invaden.

Nuestros hijos son ya muy, muy mayores con sus vidas hechas y proyectadas y los nietos crecidos, sabiondos, nos hablan orgullosos de sus cosas que nos dan alegría y felicidad.

Atrás quedan sinsabores, disgustos, y ahora toca pensar más en nosotros si la sabemos conducir puede ser una década de vida preciosa. Viajaremos, haremos amistades, disfrutaremos de nuestra familia, de amigos, vecinos y conocidos, porque es nuestro tiempo ¡Nuestra década! Por eso debemos aprovecharla.

Y también es la década del perdón, y tengamos quizás que arrepentirnos de no haber amado lo suficiente, y ser egoístas con nuestro tiempo, no atendiendo a quienes nos miraban con ojos hambrientos de compañía... Conocemos ya a personas solas, perdida la pareja de su vida qué brutalmente les fue arrebatada por el fiero zarpazo de la muerte.

Hagamos a los demás ser felices dándoles tiempo y bellas sonrisas. Abramos de par en par las ventanas de nuestro cariño y amabilidad para quienes conocemos, y también que las desgracias ajenas conmuevan nuestro corazón y solidaridad con los que sufren y sienten soledad.

¡Y por favor, por favor: SED FELICES !

María Pilar Clavería
Escritora

**¡LOS SETENTA:
DECADA PRODIGIOSA!**



Y seguridad en el baño

Cuando hablamos de **accesibilidad y seguridad en el hogar**, una de las primeras estancias que más preocupa a las personas es el cuarto de baño.

En cuanto a la **seguridad**, sabemos que una gran parte de los **accidentes domésticos** ocurren en el cuarto de baño, sobre todo al producirse **caídas y golpes** por suelos resbaladizos, al elevar la pierna para salir o entrar en la bañera o por tropezar al salvar el escalón del plato de ducha. Y se vuelve más peligroso si la persona tiene algún tipo de dificultad o discapacidad.

Otros aspectos que hay que tener en cuenta son los peligros de **electrocutarse** o las **intoxicaciones** por el uso de productos para la limpieza e un espacio tan pequeño.

En cuanto a la **accesibilidad**, el baño es una de las estancias que **más utilizamos** en nuestro día a día. **El aseo y el autocuidado** son actos **muy íntimos** que cobran gran importancia en la **autonomía y la independencia**. un acceso al baño debe ser lo más favorecedor posible y no suponer una barrera que nos haga dependientes.

¿COMO PUEDO HACER MI BAÑO MÁS SEGURO Y ACCESIBLE?

Debemos conseguir que esta estancia pueda ser utilizada por cualquier persona, de forma cómoda y segura. Se suele pensar tan solo en el cambio de bañera por plato de ducha o en la incorporación de alguna barra de apoyo, pero es necesario realizar una intervención más global, que contemple otros aspectos indis-



Raquel Abusada
Terapeuta ocupacional



pensables e incorpore medidas que mejoren su accesibilidad. Desde ADAINE os contamos algunos aspectos a tener en cuenta para crear un baño seguro y accesible:

- **Suelos y baldosas antideslizantes** para zona de ducha y resto de baño, evitando así los fatídicos resbalones.
- **Grifos gerontológicos y monomando** con regulación de temperatura, mejorando el manejo de los grifos y evitando quemaduras por agua muy caliente.
- **Bases de enchufes e interruptores a alturas y distancias adecuadas** y con conducción a tierra para evitar el electrocutarse.
- **Espacio diáfano**, eliminando mobiliario y accesorios innecesarios.
- **Iluminación adecuada** en toda la zona del baño: lavabo, ducha, inodoro.
- **Instalación de barras** de apoyo donde sea necesario.
- **Introducir elementos adaptados**, a través de la domótica, dependiendo de las necesidades del usuario: dispensadores de jabón automáticos, secadores de columna, etc...
- Incluir **sistemas de alarma y avisos** que permitan que, en caso de emergencia, la persona pueda avisar al cuidador o familiar.

Lo más importante es garantizar la seguridad, accesibilidad, comodidad y autonomía del usuario. Sin estar reñido con crear una estancia cálida, con confort y elegante, a gusto de la persona.

Cuidando nuestro cerebro

Dr. Mariano Montori
Neurólogo



Durante los pasados tres meses hemos podido leer en la prensa diaria, local y nacional, un número significativo de **artículos sobre avances científicos** que ha sido llamativo por inhabitual. Su fácil acceso permite analizar con detalle su contenido, referido de una forma u otra **al cerebro**, desde distinta óptica: funcionamiento de distintas áreas cerebrales, síntomas **de alarma que avisan sobre un riesgo de daño cerebral**, avances **neurofisiológicos**, etc.

De su lectura hemos sabido que se continúa investigando sobre la probable responsabilidad del cerebro en el malestar corporal que provocan con frecuencia las infecciones en los pacientes; aunque este aspecto ya era conocido desde hace tiempo, ahora se han identificado un grupo de neuronas responsables de esos síntomas, añadidos a la enfermedad: menor movilidad, comer y beber menos, frialdad, etc. Sospechan los autores que son núcleos del tronco cerebral los responsables de ese malestar percibido, cuando sufrimos una infección.

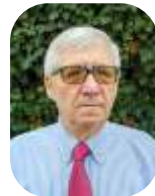
Hemos podido conocer también algunas **conclusiones** preocupantes de la encuesta sobre **La situación de la salud mental en España**; se ha sabido que **el 40 % de las personas encuestadas afirma que no goza de buena salud mental**. Y otro dato importante: **un 15% de las respuestas** proceden de personas que **han pensado en el suicidio**. Los investigadores concluyen también que los intentos de suicidio y las autolesiones son más frecuentes entre los jóvenes, según datos de la Confederación Salud Mental España.

En otro trabajo publicado en los medios el autor, director de la Unidad de Neuroimagen Cognitiva de París, sostiene que en **el aprendizaje de los niños no sólo se debe desarrollar una cultura lingüística sino**

también desarrollar una cultura matemática, aspecto importante porque las redes neuronales que se activan en el cerebro al tratar ambas materias son completamente diferentes y no se interfieren. Pocos días después conocimos también que se ha presentado un libro sobre la **"Neuroeducación infantil en el aula y en casa"**, donde se enseña que el aprendizaje de los niños se puede realizar en ambos ámbitos. Considera que la neuroeducación permite conocer bien el cerebro de los niños para poder transmitir los contenidos en un proceso donde siempre el binomio enseñanza-aprendizaje tiene muy en cuenta la edad del alumno porque "el mejor juguete y el favorito para los niños son sus padres", concluye la autora.

Y desde la **Neurología Clínica** nos recuerdan que, a pesar de todos los avances habidos en estos años, **las enfermedades cerebrovasculares continúan siendo la primera causa de mortalidad en la mujer**, la primera causa **de discapacidad en los adultos y la segunda causa de demencia**. Y de forma insistente, nos recuerdan también que las principales claves para tener un cerebro sano continúan siendo la actividad física, adaptada a la edad. A pesar del avance científico que supuso la puesta en marcha del **código Ictus** para su detección casi inmediata, el tratamiento y la rehabilitación precoces, en las Unidades de Ictus, en la prevención de ictus es relevante el control de los factores de riesgo vascular, tantas veces repetidos, que son: controlar bien las cifras de la tensión arterial, la dieta, el control de las cifras de colesterol, la glucosa y supresión de tóxicos como el tabaco o la ingesta desproporcionada de alcohol.

Siguen insistiendo, los médicos especialistas en Neurología, en la **prevención de la enfermedad de Alzheimer**, donde contribuyen de forma sustancial la realización frecuente **de actividades mentales, mantener y ampliar las relaciones sociales o incorporar nuevas aficiones**. A este respecto en otra publicación relacionada con las aficiones, en este caso el ajedrez, se nos informa que centenares de estudios, neurológicos y psicológicos, han demostrado que **es muy recomendable su práctica**, sobre todo **en las personas mayores**, porque retrasa los síntomas que produce el deterioro cognitivo y nos puede preparar para afrontarlo, en caso de producirse. Y nos indica su autor certeramente, a modo de recomendación que **"el cerebro no es un músculo, pero también se debilita si no se entrena"**.



La democracia, la historia y la memoria. La nosografía del lenguaje.

Nosotros-decía Bacon- creemos que gobernamos nuestras palabras cuando en realidad son éstas las que nos gobiernan sin que lo sepamos, y nos enredan insidiosamente en los engaños de sus falsas apariencias.

Se considera que **La Historia es una ciencia social** que estudia los sucesos acaecidos a través de los tiempos. Narra cronológicamente los acontecimientos de un país o a nivel mundial. También para otros estudiosos, La Historia **es una disciplina** que trata el pasado de la humanidad. Según La RAE, la define como: **conjunto de conocimientos obtenidos mediante la observación y el razonamiento sistemáticamente estructurado y de los que se deducen principios y leyes generales**. De esta clara y amplia definición deducimos que abarca todos los matices y podemos afirmar que la Historia es una ciencia.

El historiador griego llamado **Heródoto de Halicarnaso** vivió entre los años 484 y 415 a.C. Es considerado como el **padre de la historia**, siendo Cicerón el que le acuñó este apelativo. Escribió sus trabajos en un gran tratado titulado "Historias" que en griego significa investigación o búsqueda. Nos reseña que no pretende narrar hechos o mitos de héroes, dioses o grandes personajes, pretende describir los hechos de los hombres. Las obras de Heródoto tratan de la geografía, la historia la religión etcétera y aunque primordialmente la historia, son un epítome. Es de destacar la descripción de las Guerras Médicas entre griegos y persas. **Heródoto consideraba La Historia como una ciencia y por tanto aplicaba los métodos científicos, es decir, evidencias, documentos y reliquias**. Este insigne griego ha pasado a la historia por distinguir las verdades de las falsedades, entre otros valores. Presenció múltiples acontecimientos que



luego narraba en primera persona.

Por tanto, **La Historia es obra del entendimiento y no de la memoria**.

En el siglo VI a.C. en Grecia se empezó a **emplear la palabra democracia, poder del pueblo, y de ahí se utilizó como una forma de gobierno**. La elección de los representantes se aprobaba por mayoría y todas las resoluciones debían votarse. Se considera al ateniense Clístenes de Atenas que vivió 570 a.C. como el político que fundó esta fórmula política de gobernar. **La democracia que actualmente está rigiendo los destinos de numerosos países ha tenido múltiples transformaciones hasta llegar a los sistemas actuales**. Según la revista "The Economist" hay datos muy concretos sobre las diferentes democracias en el mundo. La ONU, tiene censados 197 países con gobiernos reconocidos, de los cuales 167 tienen como forma de gobierno la democracia. La población de estos países es aproximadamente el 50% del total, es decir 3.4000.000 millones aproximadamente.

La memoria es una función del cerebro humano que nos permite almacenar y recuperar informaciones y episodios humanos. Se-

gún otra definición, el Diccionario de la Lengua de la Real Academia Española la define como: **facultad psíquica por medio de la cual se retiene y recuerda el pasado**. El historiador francés Le Goff la define como **"la capacidad de conservar determinadas informaciones, las cuales el hombre está en condiciones de actualizar"**. según nos relata en su libro titulado "El orden de la memoria".

Por tanto, **la Historia se escribe con documentos reales y como decía Heródoto aplicando métodos científicos**. La Historia no tiene cerebro para almacenar hechos o informaciones. La historia no tiene cerebro para almacenar los hechos de los hombres. La memoria es una función exclusivamente del ser humano. La democracia es un sistema político, la podemos estudiar desde su nacimiento y los sucesivos cambios, por sus documentos o hechos. Por lo tanto, **no tiene memoria**. La memoria es una facultad exclusiva de la mente humana, ni la historia, ni la democracia, ni las matemáticas, tienen memoria, cada disciplina o ciencia tiene sus técnicas para su estudio del pasado, pero no son memorias.

No hay memoria histórica ni memoria democrática.



Necesitamos espejos

Abro los ojos y observo mis manos, mis brazos, mis pechos, mi vientre, piernas y pies.

Pero **¿cómo soy realmente?** Si me dieran varias imágenes, ¿sería capaz de reconocerme, si nunca me hubiera visto antes reflejado en un espejo?

Nunca nos vamos a poder ver con nuestros propios ojos. Sin un espejo no sabríamos cómo es nuestro rostro, ¿es alargado, redondo, ...? ¿de qué color son mis ojos, son grandes o pequeños? La forma de mi nariz ¿es chata, respingona, quizá aguileña o asimétrica? Mis labios ¿son finos o voluminosos?

A través del tacto podríamos deducir ciertos rasgos, pero jamás tendríamos una visión de conjunto de nuestras facciones y expresiones. Al igual que precisamos de espejos para reconocernos físicamente, también necesitamos otro tipo de reflejos para conocernos a nivel personal y relacional.

¿Cómo sabríamos cómo somos y qué cualidades tenemos, si no estuviéramos en relación con los demás?

Yoshinori Noguchi escribió “La ley del Espejo”, una herramienta de autoconocimiento, crecimiento personal e integración de la propia personalidad. En ella se plantea que lo que percibimos del mundo y de las relaciones humanas son un reflejo de nuestro interior y se manifiesta en las siguientes premisas:

1ª. Todo lo que me molesta, irrita, enoja o quiera cambiar del otro, está dentro de mí.

2ª. Todo lo que me critica, combate o juzga el otro, si me molesta o hierre, está reprimido en mí y me toca trabajarlo.

3ª. Todo lo que el otro me critica, juzga o quiere cambiar de mí, sin que a mí me afecte, le pertenece a él.

4ª. Todo lo que me gusta del otro, lo que amo en él, también está dentro de mí, reconozco mis cualidades en otros.

Como dice **Rolando Toro**, creador de Biodanza “Cuando me encuentro con el otro, comienzo a tener noticias de mí. Nuestra identidad se revela en presencia del otro”.

En el mundo hay infinitud de espejos en los que contemplarnos. Algunos de ellos me muestran mis partes más sombrías, aquellas de las

que tengo. Mi miedo al abandono. Aquello que añoro y lo que necesito.

Según muchas tradiciones, **los ojos son el espejo del alma porque reflejan nuestras emociones, nuestros miedos y nuestras caras emotivas más secretas.** Cicerón decía “el rostro es el espejo del alma, y los ojos, sus delatores”.

Uno de los regalos más preciados que podemos brindar a alguien es nuestra mera presencia, estar y dejarnos estar simplemente contactando con la mirada, ya que esta es capaz de transmitir mensajes que van mucho más allá que las palabras. **Al mirarnos a los ojos conectamos a un nivel mucho más profundo.**

El hecho de **observar dice más sobre el observador que sobre lo que se observa.** Ser conscientes de lo que proyectamos y con lo que nos identificamos, nos permite descubrirnos y trabajar aquellos aspectos que deseamos mantener o queremos transformar.

Por todo lo expuesto anteriormente, **aprovechemos la oportunidad que nos da la vida de reflejarnos y encontrarnos en los demás, porque sólo a través de ellos nos conoceremos de una forma más completa y fiel de cómo somos en esencia.**

«No es el otro el que te hace daño, el otro sostiene el espejo para mostrarte donde estás lastimado y necesitas sanar». *Valerie Neff.*

«Tu percepción sobre mí es un espejo sobre ti».

P.D.: Dedicado a mis compañeros de Biodanza en los que me encanta sentirme reflejada. Gracias por estar ahí.



que no quiero saber. Otros, sin embargo, me inspiran confianza y ganas de sumergirme en ellos. Con algunos me identifico y en otros proyecto mi historia.

Al relacionarme descubro mi carácter, mi forma de ser y de actuar, todo lo bueno y lo malo que hay en mí sale a relucir. A través del contacto con los demás, consigo vivenciarme en múltiples aspectos, puedo sentir mi vulnerabilidad al expresar mis sentimientos, observar cómo es mi enfado y la manera en la que lo manifiesto. Mi ternura, mis ganas de querer y ser querido. Mi temido egoísmo. La alegría del niño que fui. Las carencias



MARISCO EN SALSA AMERICANA



INGREDIENTES:

Para 4 personas:

16 cigalas, 16 langostinos, 48 almejas, 1 vaso de vino blanco, 1 cucharada de maicena., ½ L de caldo de pescado, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 2 tomates maduros, 3 cayenas, aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta y pimentón.

ELABORACIÓN: En una sartén con el vino abrir las almejas, colar el caldo y reservar. En una sartén con aceite de oliva saltear el marisco y reservar. En la misma sartén rehogar la cebolla y el ajo picados, cuando tome color añadir el tomate triturado y las cayenas, una vez todo bien pochado añadir la maicena, mezclar bien e incorporar el caldo de pescado y el vino de abrir las almejas, llevar a ebullición y dejar reducir. Al final de la cocción agregar a la salsa el pimentón desleído en agua y todo el marisco, dar un último hervor de 3 minutos y servir caliente.

HUEVOS ROTOS CON SETAS Y TRUFA



INGREDIENTES:

Para 4 personas:

4 patatas medianas, 4 huevos frescos, 200g de setas variadas, 50g de jamón, aceite de oliva virgen extra, aceite de oliva suave, trufa, sal y pimienta.

ELABORACIÓN: Cortar las patatas al gusto y freírlas en una sartén a fuego medio alto con el aceite de oliva suave.. Lavar bien las setas, secarlas, salpimentarlas y saltearlas en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra. En una sartén pequeña con aceite de oliva virgen extra, freír durante 10 segundos el jamón troceado y en el mismo aceite freír los huevos. En un plato llano colocar las patatas fritas con sal, encima las setas, sobre ellas los huevos con sal y trufa recién rallada. Servir caliente.

BOMBONES DE CHOCOLATE RELLENOS DE ALMENDRA



INGREDIENTES:

Para 12 personas

250 gr de chocolate negro, 150 gr de almendras tostadas, 100 gr de nata montada y ½ vaso de brandy.

ELABORACIÓN: En un cazo fundir a fuego suave el chocolate, seguidamente añadir el brandy y la nata montada, mezclar despacio y de manera envolvente. Preparar cestitas de papel pequeñas, cubrirlas de chocolate por los lados con dos o tres almendras en el fondo, dejar que entibien y hacer bolas con la mano, cubrirlas con el resto de chocolate, poco a poco hasta conseguir el grosor deseado. Servir los bombones fríos y decorados con unas rayas de chocolate blanco.

ACTIVIDADES GRATUITAS
PRESENCIALES Y EMITIDAS EN
DIRECTO POR INTERNET

AULAS ITINERANTES,
RUTAS RURALES

¿QUÉ PUEDE HACER LA TECNOLOGÍA PARA TI?

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



**miércoles
12 de abril de 2023**

Seguridad para
dispositivos
Android: Conan
Mobile

**miércoles
19 de abril de 2023**

Nuevos espacios
sociales: qué es el
Metaverso

**martes
26 de abril de 2023**

Consejos prácticos
para el Ahorro

**martes
3 de mayo de 2023**

Aplicaciones para
escanear archivos
sospechosos

**miércoles
10 de mayo de 2023**

Operaciones
sencillas en
cajeros
automáticos

**miércoles
17 de mayo de 2023**

Aplicaciones para
entrenamientos
cerebrales

**miércoles
24 de mayo de 2023**

Así funcionan los
asistentes
virtuales

**martes
31 de mayo de 2023**

Aplicaciones para
ayudarte con una
dieta saludable

**miércoles
7 de junio de 2023**

Conoce los fraudes
más habituales en
Internet

**miércoles
14 de junio de 2023**

Recursos útiles
para pagar por
Internet



coapema.canalsenior.es

#Balnearizate

DISFRUTA DE LOS **BALNEARIOS DE ARAGÓN.**

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

www.balneariosdearagon.com

