

Los Mayores en Aragón



"Deja esta revista donde los demás puedan verla"



Tubilalia

ESTAMOS PREPARANDO

LA GRAN

Gala

NAVIDAD JUBILALIA

LUNES

18

DICIEMBRE, 2023

AUDITORIO DE CAJA RURAL DE ARAGÓN

WWW.JUBILALIA.ES



Portada:
IX MARCHA SALUDABLE EN
EL DÍA INTERNACIONAL DEL
MAYOR. Calamocha (Teruel)

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

Coordinación:
- admon@coapema.es

Colaboran:
Ana Isabel Berges
M^a Pilar Clavería
Luciano Pérez
IASS
Ucaragón
Paquita Morata
Raquel Girón
Jesús Cuesta
Jorge Isern
María Fillat
M^a Ángeles Abad
Jefatura Prov. Tráfico Zaragoza
Julio Mermejo
José Luis Gómez
Santiago Palazón
Isidoro Martín
Cynthia Nale
María Dubón
Mariano Montori
Mónica Herrero
María Aladrén
Raquel Abusada
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

En el este nuevo número de “Los Mayores en Aragón” presentamos, a grandes pinceladas, el trabajo que venimos realizando a lo largo del tiempo.

Como consecuencia de las elecciones autonómicas celebradas hace unos meses se han producido cambios en el Gobierno de Aragón y ello, al igual que al resto de la sociedad aragonesa, ha afectado en Coapema.

La Consejería de Bienestar Social y Familia, de la que depende el Coapema está dirigida por doña Carmen María Susín Gabarre, con quien ya hemos establecido contacto y queda pendiente una reunión para tratamiento de temas concretos.

Algo nuevo ha sido la creación de la Dirección General de Mayores, que como bien especifica su nombre, se ocupa de los temas relacionados con este nuestro colectivo y cuyo nombramiento ha recaído en doña Ana Isabel Berges Fantova. Con ella ya hemos tenido oportunidad de reunirnos y establecer líneas de trabajo conjuntas, incluso haber marcado un calendario de reuniones periódicas.

Importante en este período, ha sido el desarrollo de la IX Marcha Saludable de Coapema, en Calamocha... Un día de convivencia, ejercicio físico, formación y la posibilidad de conocer esta preciosa localidad; en la que aprovechamos la ocasión para celebrar el Día Internacional del Mayor, haciendo un sencillo acto institucional con la lectura del Manifiesto Coapema 2023, en el quedaron reflejadas las reivindicaciones y derechos por los que trabajamos día a día.

Seguimos afianzado acuerdos en beneficio de las personas mayores, y hemos firmado convenios de colaboración para la formación en el manejo de móviles a particulares o para la digitalización de las asociaciones... Continuamos nuestro compromiso con Ibercaja y su fundación en el programa “Aulas Itinerantes. Rutas rurales” que iniciamos en 2018 y que cada vez va llegando a más personas con la posibilidad de volver a visionar los videos de formación tantas veces como quieran.

Con la TarjetaPREMIUMCoapema vamos abriendo camino en el mundo de los descuentos y se han ampliado en gran medida los establecimientos que los ofrecen para reducir los gastos de los mayores. Merecen mención especial las Clínicas Vitaldent en Aragón quienes, además de ofrecer importantes descuentos, brindan la posibilidad de impartir conferencias de salud budodental gratuitas en las asociaciones que los soliciten.

Sumario

- SALUDO. Ana Isabel Berges. Directora General de Mayores	5
- Coapema y el Día Internacional de las Personas Mayores	7
- MANIFIESTO COAPEMA 20230	8
- NOTICIAS. Zaragozano ejemplar. LIBROS “El Objetivo”	10
- ECONOMÍA DOMESTICA. “Es la economía, estúpido”	12
- IASS. Telefono del Mayor	13
- Proyecto SABIAS	14
- PARTICIPACIÓN. II Jornadas de especialistas en el Cuidado	15
- CONSUMO. El fin de las llamadas comerciales... ¿o no?	16
- OPINIÓN. Fin de la crisis sanitaria	17
- ACTUALIDAD. Edadismo	18
- SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL. La Ciudad de la niñas y los niños	19
- CONCURSOS. Tercer premio II Concurso de Relatos Breves	25
- TRABAJO SOCIAL. Coapema por los hogares de Mayores	27
- SEGURIDAD VIAL. Mayores activos y seguros	29
- NUESTROS PUEBLOS Y SUS ASOCIACIONES. Pina de Ebro	30
- CON LA LEY EN LA MANO. El complemento de maternidad por aportación demográfica para jubilados pueden percibirlo ambos progenitores simultáneamente	33
- SOCIOLOGÍA. La educación en las personas mayores	34
- NUEVAS TECNOLOGÍAS. ¿Qué es un código QR y para qué sirve?	35
- A MI MANERA. La felicidad de las mujeres	36
- MENTE SANA. Cómo es el temblor esencial	37
- NUTRICIÓN. Alimentos para dormir mejor	38
- PSICOLOGÍA. Para gustos, los colores, y para manías, también	39
- ACCESIBILIDAD. Pérdida de visión y accesibilidad	41
- CON MUCHO GUSTO	42

Fundación iberCaja



Una vez conocidos los muy satisfactorios resultados de asistencia al curso anterior del **programa "Aulas Itinerantes. Rutas rurales"** que Coapema lleva realizando con Ibercaja desde hace varios años, volvimos a reunirnos, el pasado 7 de septiembre, con el equipo técnico de la fundación para establecer las **líneas de actuación del curso 2023/2024**, recientemente iniciado. El programa constará de 30 formaciones, divididas en tres trimestres, abordando 10 conferencias en cada uno de ellos.

Los temas estarán basados en el aprendizaje y ampliación de conocimientos en **manejo de móviles o tablets, navegar seguro por internet** o descubrimiento de **aplicaciones útiles**, entre otros. Además de tratar **temas de contenido financiero**, (cuatro por trimestre), siempre necesarios para mejorar nuestra economía.



Digital +60

Cynthia Nale, directora-gerente de **Digital+60**, ofertó a Coapema la posibilidad de formación en materia de manejo de móviles para particulares mayores y digital para asociaciones, dirigidos a las juntas directivas de las mismas, con el fin de promover su inclusión digital y mejorar la comunicación con sus asociados.

Tal propuesta nos pareció de lo más oportuna, pues nos abrió las puertas a cubrir la demanda de muchas de las personas que vienen por Coapema solicitando apoyo con sus móviles en el día a día.

Digital+60 es un centro de nuevas tecnologías y **escuela digital para personas mayores de 60 años**, donde se realizan **formaciones prácticas presenciales, ofertadas con un 50% de dto.** a los titulares de la **Tarjeta PREMIUM Coapema**, orientadas a desenvolverse en los nuevos entornos digitales **para cuestiones y gestiones cotidianas; utilizando sus propios dispositivos** de una manera práctica y segura.

Además, el centro Digital +60 es un **punto de atención digital en el momento puntual** que se necesite.



VITALDENT

La **primera visita gratis**, incluida ortopantomografía de diagnóstico, cuyo coste aproximado es de 120€, es una de las ventajas que ofrecen las clínicas **Vitaldent en Aragón**, además de importantes descuentos en todos los tratamientos y estar dado de alta en el programa **Mi Vitaldent**.

Estos son los beneficios que podrán disfrutar los usuarios de la **Tarjeta PREMIUM Coapema y sus familiares** tras el acuerdo firmado el pasado mes de agosto por el presidente Teodoro Corchero y Yolanda Navarro, Directora de la clínica Vitaldent Zaragoza V, quien actuó en representación de la cadena de clínicas dentales.

Y aún hay más, Vitaldent ofrece la posibilidad de impartir **charlas de higiene bucodental en las distintas entidades y asociaciones** que componen Coapema, con el fin de presentar soluciones y alternativas a los problemas bucodentales que puedan sufrir las personas mayores a través de un interlocutor capaz de transmitir la importancia del cuidado de la boca.



Ana Isabel Berges Fantova

Directora general de Mayores

Consejería de Bienestar Social y Familia

Queridos amigos de COAPEMA:

Soy Ana Isabel Berges Fantova y me presento ante vosotros porque recientemente he sido nombrada directora general de Mayores del Gobierno de Aragón, puesto que asumo con la máxima responsabilidad y empeño, muy consciente de la importancia estratégica que va a cobrar esta Dirección General de Mayores (en adelante, DGM), para promover políticas públicas, definir acciones y programas innovadores que mejoren la realidad de las personas mayores en Aragón, impulsar su participación social activa y favorecer su visibilidad social.

A través de estas líneas quiero saludar a todos los directivos, colaboradores y socios de COAPEMA. Ya tuvimos hace escasos días ocasión de compartir con algunos de vosotros una maravillosa caminata organizada para conmemorar el Día Internacional del Mayor, actividad que se desarrolló en un ambiente distendido y familiar. Posteriormente hemos compartido una primera sesión de trabajo con la Junta de COAPEMA, sentando así las bases de la colaboración futura, que sin duda será cercana y fluida y permitirá a la Consejería de Bienestar Social y Familia dar a conocer vuestra labor, escuchar vuestras inquietudes y aprovechar las sinergias existentes, siempre en favor de los objetivos comunes. De igual modo hemos compartido ya la común presencia y adhesión a otros muchos actos, jornadas y eventos celebrados por diversas instituciones, asociaciones y entidades en pro de la persona mayor.

Ahora coincidimos de nuevo, esta vez sobre el papel, ya que vuestra revista me ha brindado la oportunidad de presentarme ante vosotros, explicar el proyecto que inicio y ponerme a vuestra disposición.

Agradezco profundamente que me permitan llegar a vosotros con este saludo y también quiero aprovechar esta ocasión para poder compartir con vosotros la ilusión y la implicación con la que afronto personalmente los retos que conlleva este puesto.

En estos momentos iniciales resulta necesario remarcar el porqué de la creación de la DGM en el Departamento de Bienestar y Familia: es una muestra inequívoca de la especial predilección y sensibilidad del actual Gobierno autonómico hacia las personas mayores.

Este marco específico va a permitir detectar las necesidades de la nueva generación de mayores de Aragón y planificar estratégicamente nuevas líneas de acción que aseguren a las personas mayores una atención preferente, coordinada y eficaz, y que impulsen por fin el protagonismo social que merecen.

Desde la Dirección General de Mayores queremos escuchar vuestras propuestas e inquietudes y visibilizar



vuestra aportación a la sociedad y vamos a contribuir a dar respuesta a las necesidades de los mayores de Aragón de un modo coordinado, eficiente e innovador.

Entre los objetivos prioritarios de esta nueva DGM están la creación de una Ley Aragonesa del Mayor, el lanzamiento de un Plan Integral del Gobierno de Aragón de medidas contra la soledad no deseada, la protección del mayor vulnerable para prevenir que pueda ser potencial víctima de delitos, la coordinación e impulso del voluntariado de mayores, la organización de campeonatos máster autonómicos para deportistas sénior, el impulso de soluciones tecnológicas innovadoras en la atención al mayor, la implementación de programas que favorezcan el acceso al ocio y la cultura y muchos más proyectos.

Espero que la comunicación que ya hemos iniciado continúe siendo directa, continua y cercana y me gustaría que tanto COAPEMA como cada uno de sus socios sintáis la proximidad y el apoyo de la DGM en todas las áreas de vuestro interés.

Finalmente deseo que todas las personas mayores que viven en nuestra Comunidad Autónoma puedan considerar, a partir de ahora, a la DGM como parte de su entorno más próximo, sabiendo que nace con la voluntad decidida de atender su voz.

Un cordial saludo,



Asociación de la Tercera Edad “San Roque” de Sabiñán

Coapema fue invitada a la celebración de la **festividad de la Asociación de la Tercera Edad “San Roque”, en honor a los mayores de Sabiñán.**

A dicho evento asistió el vicepresidente de Coapema José Luis Gil, quien departió con el presidente José María Embid y componentes de la Junta directiva de la Asociación, el cura párroco emérito Florentino Nonay y el presidente de la Comarca de Calatayud y alcalde de la localidad Ignacio Marcuello.

Después de la misa, unos 90 asociados/as degustaron un exquisito ágape, amenizado por jotas cantadas por componentes de la asociación y entrega de regalos para todos los asistentes.

Coapema agradece la distinción e invitación que año tras año puntualmente se viene produciendo, muchísimas gracias, amigos/as.



Asociación Santa María Magdalena de la Tercera Edad y Pensionistas de Mozota

Entre las variadas actividades que realiza la Asociación, con fecha 22 de julio, **celebró su tradicional comida de hermandad**, acto que marca el fin de curso hasta bien pasado el verano.

Asistieron 88 socios, que acompañaron a la Junta directiva de la entidad, dirigida por su presidente, Jesús Artal, contaron con la presencia de una nutrida representación de los mayores de Muel, localidad colindante a la suya, entre los que se encontraba su presidente José Luis Gil, quien actuó como representante de Coapema. La jornada resultó ser un buen día de fiesta en la que no faltó la música y el buen humor.



Asociación de la Tercera Edad “Nuestra Sra de la Peana” de Borja

El pasado 31 de agosto Coapema fue invitada a la celebración de **35 aniversario de la Asociación de la Tercera Edad “Nuestra Señora de la Peana”, en Borja.**

A dicho evento asistieron el presidente y vicepresidente de Coapema Teodoro Corchero y José Luis Gil, quienes, junto con la presidenta, Carmen Tejero y los componentes de la Junta directiva, el diputado provincial y alcalde de la localidad Eduardo Arilla, junto con sus ediles, y consejeros comarcales y acompañados de más de 200 asociados/as, degustaron una excelente merienda, amenizado, por el grupo “Los Aucanes”.

A la finalización tomaron la palabra la presidenta de la Asociación, el presidente de Coopema y el alcalde de Borja.

Coapema agradece la distinción e invitación que año tras año puntualmente se viene produciendo.

Coapema y el Día Internacional de las Personas Mayores

Con motivo de la celebración del **Día Internacional de las Personas Mayores**, designado por la Asamblea General de las Naciones Unidas en el año 1990, que se conmemora el día 1 de octubre, el Consejo Aragonés de Personas Mayores, celebró en Calamocho, **la IX Marcha Saludable** en la que participaron un gran número de personas mayores de varias localidades.

Esta actividad se incluye en el programa de envejecimiento activo que organiza COAPEMA a lo largo del año. Va dirigida a las personas mayores de las Asociaciones y Centros de Mayores miembros de COAPEMA y nació hace ya varios años con el deseo de incentivar y motivar a la actividad física moderada entre las personas mayores.

El **presidente de COAPEMA Teodoro Corchero**, la **Directora General de Mayores, Ana Isabel Berges**, y la **Directora Gerente del Instituto Aragonés de la Juventud (IAJ), Cristina Navarro**, participaron en la actividad, **junto con la Teniente Alcalde de Calamocho Sonia M^a Palacio Suarez**. Concretamente el día 29 de septiembre de 2023.



La marcha se desarrolló a lo largo de la denominada "ruta guiada del agua", desde el lavadero del Ajustar, pasando por la fuente del bosque, hacia el puente Romano, y visita a los Martinetes de Cobre de Ribera y Garcés de Marcilla, así como el Lavadero de Lanás.

Acompañados por la guía turística Isabel Moragriega los asistentes a la marcha pudieron disfrutar de las visitas guiadas a la Ermita de Santo Cristo y a la Iglesia Parroquial de Santa María La Mayor, quien nos ofreció una información relevante sobre la zona y una orientación turística y cultural de la ciudad de Calamocho.

Tras la marcha se procedió a la **lectura del Manifiesto 2023**, que cada año Coapema elabora con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores. Tuvo lugar en el Parque Mayor de Calamocho y realizada por Teodoro Corchero, junto con el apoyo de las autoridades.

A las 13.15 horas se desarrolló una **charla en el Hogar de Mayores del IASS** en Calamocho sobre **"la alimentación saludable en la persona mayor"**, lleva-





da a cabo por Olivia Puértolas, dietista personal, tras la cual se ofreció una comida y una actuación musical, a cargo de Willy. Finalmente se desarrolló un sorteo de regalos para que todos los participantes pudieran optar a un regalo de productos típicos de la zona del Jiloca.

La jornada finalizó con una **visita y degustación al Museo del Jamón**, donde José Luis López, cortador profesional, explicó el arte y la técnica de cortar jamón, dando la posibilidad a todos los participantes de degustar el jamón de denominación de origen de Teruel.

La jornada fue todo un éxito, fruto del buen trabajo realizado en colaboración con el Ayuntamiento de Calamocha quien se volcó en atenciones hacia la actividad, junto con las personas visitantes, acompañantes, y los profesionales que ofrecieron sus servicios con incommensurable cordialidad y disciplina. ¡¡¡¡MUCHAS GRACIAS!!!!

La Tarde



Maripaz Hernández, socia del Centro de mayores “Rey Fernando” de Zaragoza, quiso deleitar a los comensales de IX Marcha recitando y enalteciendo el buen sentido de la palabra Viejo.

Desde estas líneas manifiesta su felicitación y agrado por la estupenda Jornada vivida en Calamocha, en la que no faltó el deporte, la formación, la convivencia, la música, las reivindicaciones, e incluso el haber satisfecho el paladar con un buen Jamón de Teruel.

*Aquí no hay viejos,
Solo nos llegó la tarde.
Viejo es el mar y se agiganta.
Viejo es el sol y nos calienta.
Vieja es la luna y nos alumbra.
Vieja es la tierra y nos da vida.
Viejo es el amor y nos alienta.
Así que, aquí no hay viejos
Sólo nos llegó la tarde.
Somos seres cargados de saber
Graduados en la universidad
de la vida y del tiempo.
Que nos dio el posgrado,
Subimos al árbol de la vida.
Y allí cortamos los mejores frutos.
Son esos frutos nuestros hijos
que criamos con paciencia.
Hoy se revierte esa paciencia con amor.
Así que aquí no hay viejos
Solo nos llegó la tarde.
Joven, si en tu caminar por la vida
encuentras un ser de andar encorvado,
pasos lentos,
pelo blanco,
piel arrugada,
manos temblorosas,
ayúdalo, protégelo.
Dale tu mano amiga
y piensa óyeme bien
óyeme bien que a ti también
te llegará la tarde.*



Manifiesto 1 de octubre Día Internacional de las personas Mayores Año 2023

El Consejo Aragonés de Personas Mayores (COAPEMA) celebra hoy el día internacional de las personas mayores. COAPEMA tiene una gran responsabilidad y compromiso como portavoz y transmisor de las necesidades y demandas de este gran colectivo.

- Promocionar e invertir en Programas de Envejecimiento Activo y Saludable.
- Afianzar los derechos y la autonomía de las personas mayores, como grupo de edad diverso no homogéneo.
- Garantizar el poder adquisitivo de las personas mayores. Pensiones dignas y adecuadas a la carestía de la vida con arreglo al incremento del IPC.
- Potenciar la participación social y la toma de decisiones de las personas mayores, apoyando el tejido asociativo, ubicado especialmente en el ámbito rural, con subvenciones y ayudas específicas.
- Incrementar y mejorar los soportes sanitarios y sociales adaptados a cada necesidad y/o situación, así como adecuar los entornos y espacios de cercanía al domicilio agradables y accesibles, que fomenten la convivencia entre las personas mayores.
- Avanzar hacia un nuevo modelo de atención, fortaleciendo la conexión entre salud y residencias.
- Demandar un mejor acceso y capacitación a las nuevas tecnologías para las personas mayores.
- Situar el problema de soledad como un elemento central de las políticas sociales.
- Promocionar actuaciones intergeneracionales fomentando el entendimiento mutuo.
- Fomentar la atención sanitaria priorizando la especialidad en geriatría, incrementando las unidades de atención geriátrica en los centros de salud y en los centros hospitalarios.
- Prevención y fomento del buen trato a las personas mayores a través de políticas y programas.
- Implementar la existencia de sistemas de transporte asequibles, seguros y adaptados a las necesidades de las personas mayores, sin barreras físicas y sin limitaciones.
- Fomento y apoyo a las organizaciones sociales de las personas mayores.

COAPEMA lucha por una sociedad inclusiva y justa, donde se respeten los derechos de las personas mayores y se valore su contribución. Trabajamos juntos por construir un presente y un futuro en el que la tercera edad sea una etapa de plenitud y felicidad.

RECONOCIMIENTO Y
GRATITUD A TODAS
AQUELLAS PERSONAS QUE
TRABAJAN EN LA
PROMOCIÓN DEL BIENESTAR
DE LAS PERSONAS MAYORES
Y ABOGAN POR SUS
DERECHOS

Acto de entrega del Título de Zaragozano Ejemplar



Carmen Checa, vocal de la Comisión Permanente, acompañó, en nombre de Coapema, a Joaquín Contamina en el acto de entrega de su distinción.

Dentro del marco de las Fiestas del Pilar, el domingo 15 de octubre, se celebró el acto de entrega de reconocimiento de **“Zaragozanos Ejemplares 2023”** a ocho ciudadanos elegidos entre los propuestos por el Consejo de la Ciudad y la propia alcaldesa Natalia Chueca. Todos ellos **merecedores de dicha distinción por su implicación y compromiso con la ciudad.**

Uno de estos galardonados fue **Joaquín Contamina, presentada la candidatura por COAPEMA** para optar a este título. Carmen Checa, vocal de la Comisión Permanente, acompañó, en nombre de Coapema, a Joaquín Contamina en el acto de entrega de su distinción. Joaquín Contamina nació en Zaragoza en 1940, sus primeros estudios los realizó en el colegio de La Salle. **Histórico comerciante de nuestra ciudad**, fundador en 1977 de un almacén de material eléctrico, electrónica y robótica, siendo de los primeros proveedores de General Motors. Fue el **fundador en el año 1998 de la Asociación de Comerciantes Conde Aranda**, dedicando

su trabajo y esfuerzo a fomentar su desarrollo y remodelación de esta zona de la ciudad, logrando a través de ella mejoras sustanciales para mantener vivo el comercio y ayudar a su progreso, consiguiendo la remodelación de la calle y 400 plazas de aparcamiento en zona azul.

Ha sido **autor de unas guías plasmando en ellas la vida cultural y comercial de la calle Conde Aranda y Casco Histórico, tanto de comercios como de los monumentos existentes más significativos.**

Durante la pandemia fue un intermediario entre Ayuntamiento y Comerciantes facilitando las mascarillas que fueran necesarias.

Ha colaborado con el Ayuntamiento de Zaragoza, Gobierno de Aragón, Cepyme y Cámara de Comercio.

Nuestro agradecimiento por su dedicación a esta ciudad y **nuestra más sincera enhorabuena por tan distinguido galardón.**

libros

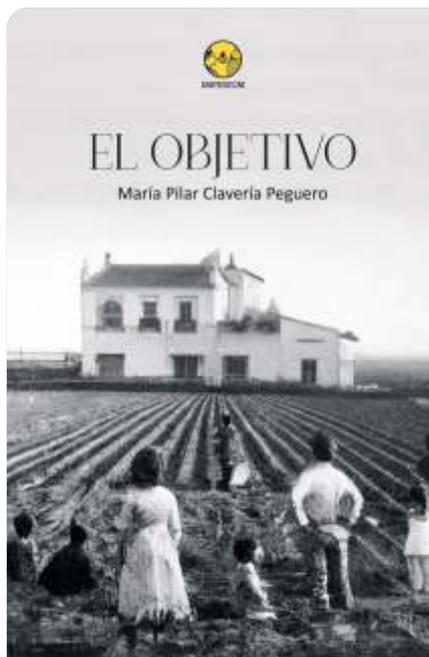
Obra: El Objetivo

Mi libro “EL OBJETIVO”, está escrito sobre La Familia Clavería, y bajo el seguimiento de esta familia discurren todos los acontecimientos históricos que sucedieron en España desde el año 1925 al 1952, les costó vivir preguerras, guerras, y posguerras, digamos que todos los acontecimientos nefastos que sacudieron a España, por generación les tocó pasarlos a ellos.

Es la historia de una familia y su lucha por mejorar constantemente, la de conseguir UN OBJETIVO a base de trabajo, constancia y, sobre todo, gracias a la unión entre sus miembros.

En este libro **se rinde homenaje a mis antepasados y se explica a las generaciones futuras cómo el ser humano puede alcanzar grandes logros si trabaja de forma conjunta.**

Se trata también de aceptar las nuevas innovaciones técnicas que van apareciendo en los sucesivos



María Pilar Clavería Peguero
Escritora



mercados. En la agricultura a ellos les tocó bregar con el sistema antiguo de arar la tierra con mulos o bueyes, pero esa imagen ya iba quedando atrás y había que sacrificarse para avanzar según los tiempos.

Mi abuelo trabajaba de capataz en una gran finca, la cual el jefe no quería modernizar porque eso le suponía una inversión económica, y mi abuelo y pensando en sus nueve hijos pensó en dejar su nada despreciable trabajo y correr riesgos, pues se trasladó de Movera, una periferia de Zaragoza a Binéfar que distaba a 160 Kilómetros, los cuales tuvieron que recorrer por unas carreteras llenas de baches y socavones. Entonces la circulación estaba así.

A lo largo del libro veremos si esta decisión les valió o no la pena, pero ellos la tomaron con la mente puesta en un futuro mejor.

Vitaldent, comprometidos con la salud de nuestros pacientes

Vitaldent lleva jugando un papel protagonista en el sector odontológico en España desde su fundación hace más de 30 años. Nuestro liderazgo actual se cimienta en dos factores principales: nuestro carácter pionero y nuestra capacidad de innovación.

Más de 80.000 vecinos de Aragón han confiado la salud de su boca a nuestro equipo, altamente cualificado, de doctores, higienistas y auxiliares. En Vitaldent contamos con un equipo de profesionales comprometidos con la salud de nuestros pacientes para ofrecerles información clara sobre el diagnóstico, duración del tratamiento, pruebas e intervenciones necesarias y orientados a la prevención. Y todo ello apoyados en el uso de tecnología, que permite realizar diagnósticos más precisos y planificar de forma rigurosa los tratamientos como el TAC Dental 3D y escáner intraoral.

Además de todos estos servicios de asistencia para tu salud bucodental, en nuestras clínicas Vitaldent te ofrecemos una financiación a tu medida facilitándote el acceso a los tratamientos que tu diagnóstico recomiende.

Damos las gracias a todos los aragoneses que ya son nuestros pacientes y queremos recordar a todos los vecinos de Aragón la importancia de mantener una buena salud bucodental para asegurar el buen estado de la salud integral durante todas las etapas de la vida. Padeecer algún tipo de enfermedad en nuestra boca puede desembocar en problemas de mayor índole en el resto del organismo.

Por eso, recomendamos a todos nuestros pacientes visitarnos al menos dos veces al año para realizar un chequeo de la salud de su boca. La prevención siempre es la mejor defensa para nuestro organismo.

VITALDENT

La experiencia es un grado

Más de 30 años cuidando vuestra salud bucodental



Avenida de América, 24
976 25 93 10

Calle Delicias, 6
876 01 59 19

Calle Coso, 85
976 48 30 10

Avenida Gómez Laguna, 28
976 75 71 38

TERUEL
Calle Ramón y Cajal, 14
978 08 11 35

HUESCA
Calle del Parque, 2
974 00 11 25

Registro Sanitario: 5024587, 5024325, 5022229, 5023032, 2220909

“ES LA ECONOMÍA, ESTÚPIDO”

En 1992, la economía europea entro en recesión por la inseguridad creada como consecuencia de la no ratificación del tratado de Maastricht en el referéndum de Dinamarca y el ajustado apoyo recibido en el de Francia.

Europa llevaba en crisis desde 1989, actualmente, estamos en una Europa más consolidada, pero más tarde o más temprano a partir de 1992, en todos los países de la recién creada UE, hubo cambios en la dirección de sus países..

En EEUU, un entonces joven candidato, proveniente de un estado de una superficie y población rural del interior, tres veces aproximadamente la de Aragón y con una renta per cápita muy superior, tenía el cometido que solo él atisbaba de transformar el país, pero primero debía ganar las elecciones del año siguiente.

En España un joven todavía, presidente en España encaraba su última legislatura con mayoría absoluta.

Esta crisis de hace 30 años cambió nuestro panorama político y quizá de manera más sutil, el mundo tal y como lo conocíamos hasta la fecha, pues la economía no volvió a ser igual.

Carville <https://bit.ly/42dMuNw> asesor del candidato a presidente de EEUU puso tres slogans en el origen de la campaña que finalmente ganaron: “Cambio vs. más de lo mismo, Es la economía, estúpido y no olvidar el sistema de salud”.

Es la economía, estúpido fue un eslogan repetido frente a cualquier otra cuestión, trabajar y desarrollar adecuadamente esta cuestión, llevo a este joven del interior rural, cercano y atento, a ganar las elecciones y a cambiar la situación de las clases medias y por supuesto del sistema de salud, además de transformar el país, buscando acuerdos como el de la Asociación para la Paz <https://bit.ly/3Lyx9Bs> , que más

tarde dieron lugar al protocolo de Minsk <https://bit.ly/2KoAWON>.

Hoy todo esto está en cuestión, después de la invasión Rusa de Ucrania y todo el mundo, como en el clásico eterno retorno estoicista, vuelve a tener que poner la mirada de manera obligada en la economía, pues ni de esa crisis, ni de la de 2008 el reparto de la riqueza ha mejorado, sino al contrario, se está presionando cada vez hacia los mercados y sobre todo a los de futuros, para que sean más eficientes y que generen de esta manera beneficio por lo que los márgenes posibles al final de “la cadena” cada vez son menores y más sensibles a cualquier cambio estructural, provocando una mayor incapacidad de reacción a quienes menos acumulación tienen. Los “nichos” para emprender actividades económicas dependen cada vez más de la digitalización y de una inteligencia artificial, que no está al alcance de todos para su explotación, no está “democratizada” o popularizada, de manera que se pueda emplear de manera autónoma y libre, para hacer una buena y eficiente gestión de los recursos de los que se dispone, antes bien, falta algo tan básico como la siempre aplazada transformación de la administración pública y si también, todo ello, es la economía, el flujo necesario para que exista un equilibrio entre oferta y demanda a precios asequibles según el poder adquisitivo, fruto del trabajo para la creación de bienes y servicios a través de las empresas y los mercados, en el sentido más práctico y ontológico de la palabra, está en riesgo.

Las personas mayores somos una parte importante, en España unos 12 millones de españoles y en Europa unos 93 millones; con un gasto superior a la media del resto de la población, tenemos en nuestras manos una ingente capacidad de decisión invisibilizada por la permeabilidad de las personas mayores en todos los ámbitos sociales y su peso

Luciano Pérez Martínez
Presidente de SECOT en Aragón



para mantener y sustentar en muchos casos “la retaguardia” de las familias en plena actividad productiva y de crianza de su descendencia.

A pesar de que seremos una vez más también los que proporcionalmente más pagaremos en impuestos directos, también en indirectos, no le vamos a la zaga al resto de la población <https://bit.ly/3JpeQfa>

Debemos pagar, pero tener también más participación, voz y voto, en las elecciones y en la economía, lo que facilitará la dignidad de los mayores hasta el fin de nuestros días y no ser si no se quiere, tan solo un sujeto pasivo, que contribuya a sostener un sistema que nos aleja e invisibiliza.

Desde SECOT en Aragón ayudamos activamente a nuestra economía emprendedora.

<https://www.secot.org/>

Cuando llegue el tiempo de contribuir, también llegará el de exigir para construir con pilares solidos el futuro que ya ha comenzado, pero ahora toca otra vez volver a recordar tanto antes como ahora es tiempo de recordar que “Es la economía, estúpido”.

**En SECOT asesoramos gratuitamente a emprendedores, ayudamos con la brecha digital y compartimos experiencia con alumnos de Institutos de toda España: Somos profesionales, directivos y empresarios jubilados de toda España, Únete a nosotros y apóyanos. Muchas gracias de antemano. aragon@secot.org +34 976306161*



EL TELÉFONO DEL MAYOR



Aragón lleva varios años en lo más alto de las Comunidades Autónomas respecto a su porcentaje de población mayor: hoy hay 292.934 aragoneses y aragonesas de más de 65 años y cerca 75.000 de ellos viven solos. En ese contexto demográfico, la soledad se convierte en un problema cuando no es elegida; cuando no existe la posibilidad de acudir a redes familiares o sociales y aparecen situaciones de aislamiento social.

Sea cual sea nuestra fecha de nacimiento, todos merecemos tener la oportunidad y la opción de estar acompañados siempre, también –sobre todo– en nuestra madurez y en la vejez. **Para luchar contra los silencios, contra la soledad no deseada, cada vez contamos con más herramientas y estrategias que evitan la exclusión de miles de aragoneses por su edad y una de ellas es el Teléfono del Mayor**, un servicio impulsado por el IASS y que presta en colaboración con la Fundación DFA.

¿Y para qué sirve el Teléfono del Mayor? Para hablar y ser escuchados. Ésas son las principales razones que han llevado a más de 3.000 mayores aragoneses a marcar el 900 25 26 26 desde que empezó a funcionar en el año 2019. El del Mayor es un teléfono gratuito que funciona de lunes a viernes entre las 15.00 horas y las 07.00 horas del día siguiente y que durante el fin de semana y festivos está disponible las 24 horas.

Quienes lo marcan pueden recibir atención inmediata ante cualquier situación; también apoyo emocional si se sienten solos o información de todo tipo del IASS, si la solicitan, para resolver dudas sobre trámites o para acceder a un recurso, por ejemplo. Los casos más complejos o aquéllos que pueden suponer una emergencia pueden derivarse a otros servicios y también someterse a un seguimiento a iniciativa de los Servicios Sociales.

Nos acercamos a la experiencia de Soledad, usuaria habitual del Teléfono del Mayor, y que ha querido compartir lo que ha supuesto para ella en su día a día. Soledad tiene 71 años y vive sola en Alcampell, en La Litera, a donde se trasladó desde Rosas hace 6 años para estar más cerca de una de sus hermanas, Rosi. Ella es la

mayor de siete, seis chicas y un chico, y su voz transmite alegría incluso cuando comparte el recuerdo de sus momentos complicados. Extrovertida y conversadora nata, **Soledad ocupa sus días escuchando la radio, medio por el que supo que existía el Teléfono del Mayor; también lee, se informa sobre actualidad, cultura y política y sale a pasear con regularidad.**

Ella es consciente de que hay muchas personas que se encuentran más limitadas para salir de sus domicilios, tomar el aire o hacer recados, ya sea en municipios pequeños o en las capitales de provincia: para todos ellos, como lo ha sido para Soledad, **la llamada al Teléfono del Mayor puede convertirse en un momento que espera casi con ansiedad, dice ella, y que le aporta vitalidad.**

Una vez a la semana Soledad recibe una llamada del equipo que atiende el Teléfono del Mayor y también contacta con ellos cada vez que lo necesita más allá de ese seguimiento. Transmite su agradecimiento a esas voces que la acompañan al otro lado del móvil –casi todas femeninas, pero también alguna masculina– y que escuchan sus inquietudes, comentan con ella las últimas noticias y charlan con cordialidad sobre asuntos y preocupaciones cotidianas.

La gran mayoría de las llamadas que recibe el 900 25 26 26 tienen detrás a una persona mayor que anhela una conversación afable, distendida y sin prisa. Esa compañía al otro lado del auricular, esa escucha activa y reposada, se convierte en uno de los mejores momentos del día para cientos de personas mayores.

Quizá tú, lector, lectora, no necesites llamar hoy por hoy al Teléfono del Mayor, pero puede que conozcas a alguien –un vecino, una amiga, un familiar– para el que una llamada a ese número puede marcar la diferencia, como en el caso de Soledad: ¿se lo haces llegar?



Proyecto SABIAS



Mi nombre es Sandra Lázaro trabajo en la Federación de Mujeres Progresistas y soy la persona responsable del **Proyecto Sabias “Construyendo buenas prácticas en la atención de la salud de las mujeres mayores”**. Dicho Proyecto está financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 y tiene como objetivo principal el de **sensibilizar a los profesionales sociosanitarios que atienden a mujeres mayores**.

Antes de continuar quiero mostrar mi agradecimiento a Marian pues desde el principio de nuestras conversaciones, se muestra interesada en el proyecto y dispuesta a organizar un grupo de mujeres mayores. Me tomo la libertad de llamarlas **Sabias**, y agradecer también el tiempo empleado a Eusebia, Charo, Carmen, Aurora, Soledad, Pili, Marisol y Ángeles. Todas ellas nos han transmitido su sabiduría en los dos encuentros que hemos tenido en la sede de Coapema en Zaragoza los días 20 y 27 de abril de 2023. Hemos podido disfrutar y aprender de sus experiencias de vida.

Durante las mencionadas sesiones hemos visto cómo muchos de los **malestares** que sufren en la actualidad las Sabias son en muchas ocasiones **causados por los determinantes de género**, “...somos educadas para ser cuidadoras de los demás...”, “antes éramos 7 en casa y ahora somos 2, no sé qué hacer...”, “me siento solucionado de problemas”. Y ahora que, por regla general, no cuidan a nadie se encuentran vacías y hablan de la **Soledad**. Se habla también de la **sobrecarga física y emocional** que se ha tenido desde que son jóvenes y cómo ahora se traducen en dolores en los huesos, espalda, rodillas, etc...”, refieren que no se han cuidado, no han ido al médico a tratarlos, porque no era su preocupación en ese momento, se debían a cuidar a los demás; y ahora “le pasan factura”.

El COVID ha afectado a las relaciones familiares, ahora se ven menos con sus hijos e hijas y menos con los nietos y nietas “...el COVID ha dilatado las reuniones familiares...”

Otro aspecto importante del que se ha hablado es de la **tecnología**, la cual les aísla de sus familiares y del acceso a los servicios “...cuando mi nieto viene a casa a comer no puedo hablar con él porque está todo el tiempo pendiente del móvil...”

La parte positiva y llena la cara de luz a nuestras Sabias, es que reconocen que el hacer **diferentes actividades** las mantiene **activas física y mentalmente**, algo, que como recuerdan no hacían sus madres y abuelas. “...Me encuentro bien, tengo una vida activa y disfruto mucho con las relaciones que tengo con los demás y eso hace sentirme bien...” “...antes veía a una mujer de 50 años y me parecía mayor y ahora me veo con 70 años y estoy estupenda...”

A la hora de hacer **propuestas para mejorar la atención sociosanitaria** que reciben, nuestras Sabias han dado con la clave de facilitadores muy interesantes tales como el crear un servicio en atención primaria de geriatría, con equipos especializados de profesionales formados y sensibilizados con las personas mayores y con más tiempo en las consultas para ser escuchados y para explicar las cosas con un lenguaje más cercano y entendible para las Sabias.

Con respecto a las tecnologías, salieron propuestas como el que existe unas máquinas en los propios centros de salud y diferentes servicios públicos o privados; con el fin de que las personas mayores puedan ir a allí y con ayuda del personal poder pedir las citas o hacer las gestiones que ahora solo se pueden hacer por internet.

En este artículo podría hablarse de muchas cosas de las sesiones que compartí con las Sabias de Zaragoza pero me lo reservo para los materiales de buenas prácticas que vamos a elaborar en el segundo semestre del año a partir de las todas las Sabias con las que trabajemos en otras ciudades de España.

II JORNADAS DE ESPECIALISTAS EN EL CUIDADO

El día 21 de septiembre COAPEMA acudió a las II Jornadas de Especialistas en el Cuidado, además de diferentes entidades y profesionales del sector de los cuidados organizadas por la Fundación Rey Ardid en colaboración con la Universidad San Jorge.

Conducida por Vita Ventura, la sesión la abrió el presidente del patronato de la Fundación Rey Ardid, Alfonso Vicente, acompañado de Paloma Espinosa, concejala delegada del Mayor y Familia del Ayuntamiento de Zaragoza. La conferencia inaugural corrió a cargo de **Joseba Zalakain, director del Centro de Documentación sobre Servicios Sociales y política social**, quien contextualizó la situación del modelo español de los cuidados de larga duración y repasado sus principales características.

Las mesas de debate giraron en torno al sector de los cuidados de larga duración a las personas mayores:

En la primera mesa 'Vivir en casa' se profundizó en los cuidados actuales y futuros desde el hogar y en ella participaron Cristina Cubero, coordinadora del servicio de ayuda a domicilio de Fundación Rey Ardid, junto con Óscar Embid, jefe del Servicio de Programas de Dependencia, Mayores y Discapacidad del IASS y María Ángeles Abad, trabajadora social de Coapema.

Se hizo una reflexión acerca del futuro de la atención en el domicilio en el contexto de una sociedad con un **importante aumento de personas en situación de dependencia que quieren ser atendidas en sus hogares**. Sandra Arauz, directora de servicios sociales de la Comarca Ribera Baja del Ebro, aportó su visión desde el conocimiento del ámbito rural.

La segunda mesa, 'Las residencias del futuro', exploró la personalización de los cuidados, la especialización de las resi-

dencias, la diversificación de los servicios y la importancia de estos modelos en el futuro. Paula Álvarez, enfermera especialista en geriatría y directora de la residencia Rey Ardid Rosales. Junto a ella participaron Juan Luis Cano y María Pilar Sánchez Aparicio, socios fundadores y residentes del Centro Social de Convivencia Trabensol desde su comienzo, quienes compartieron su experiencia personal de convivencia y acompañamiento a las personas que viven en las residencias. Por su parte, Enrique Casado, residente de la residencia Rey Ardid Rosales.

La tercera mesa, 'Comunidades cuidadoras', hizo una reflexión acerca de las estrategias para incluir a las personas mayores en las comunidades, potenciando su autonomía y evitando la soledad y el aislamiento. Laura Correas, encargada del proyecto Soledad de la Fundación Rey Ardid, Ana Pequerul, coordinadora del departamento de enfermería del Hospital San Juan de Dios y miembro del Clúster Arahealth, aportó su visión desde el punto de vista más sanitario. Por su parte, Juan Francisco Roy Delgado, investigador principal del Grupo de Investigación en Intervención Psicológica en Poblaciones Vulnerables, representando a la comunidad científica, **compartió la trayectoria de los principales proyectos de investigación vinculados a población en situación de vulnerabilidad**. Remedios Peiro, persona mayor participante en el proyecto Soledad, expuso con todos los asistentes su experiencia en el proyecto.



El fin de las llamadas comerciales... ¿o no?

Las llamadas comerciales no deseadas, también conocidas como **spam o acoso telefónico**, son un quebradero de cabeza para muchos consumidores. El pasado 29 de junio de 2023 entró en vigor el artículo 66.1.b de la Ley General de Telecomunicaciones, que **prohíbe las llamadas comerciales no deseadas o mensajes con fines comerciales sin haber prestado el consentimiento previo para ello**. Las empresas que realicen este tipo de prácticas podrán ser sancionadas por la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD), previa denuncia del interesado, aportando las pruebas pertinentes.

¿Qué debemos saber sobre las llamadas comerciales?

- Al inicio de la llamada **deben informar de la identidad de la empresa que llama, indicar la finalidad comercial de la llamada y la posibilidad de revocar el consentimiento o ejercer del derecho de oposición**.
- Si ha dado previamente su **consentimiento**, le pueden seguir llamando. **El consentimiento se puede otorgar por diferentes vías**, por escrito, incluso por medios electrónicos, o por una declaración verbal, y se otorga de forma implícita cuando se firma un contrato, y aunque no estés consintiendo que traten tus datos personales, son necesarios para el propio contrato, por lo que el empresario tiene un interés legítimo para tenerlos. Por tanto, procure leer la letra pequeña en internet, no rellene formularios ni acepte propuestas rápidamente, examine a quién se da el consentimiento y para qué fines, y evite otorgarlo para servicios innecesarios. La mayoría de las veces estamos dando nuestro consentimiento sin darnos cuenta de ello.
- La empresa puede justificar el **interés legítimo** si ha tenido una relación previa con ella habiendo adquirido productos o servicios y, además los que quieran ofrecerle deben ser similares a los contratados anteriormente.
- Si no mantiene relación contractual con la empresa y no ha realizado ninguna solicitud o interacción con ella **durante el último año**, no pueden llamarle.

- Las llamadas comerciales a **números generados de forma aleatoria** solo pueden realizarse con el consentimiento previo del usuario.
- Si su número de teléfono figura en una guía de abogados sólo le pueden llamar si ha dado previamente su consentimiento expreso, que debe figurar con carácter general en las guías.
- Si se ha registrado en la **Lista Robinson** solo le pueden llamar si ha dado consentimiento específico a la empresa que le llama. Las empresas, **antes de iniciar una campaña, deben consultar la Lista Robinson para ver si figura su consentimiento**. Si lo dio y no quiere que le llamen, debe revocarlo.

Serias dudas sobre la efectividad de la prohibición

No obstante, desde la Unión de Consumidores de Aragón tenemos serias dudas sobre su efectividad, ya que el cambio en la normativa **se aplica en las llamadas realizadas por una persona y no a las que se realicen con sistemas de marcación automática sin intervención humana**, como son los mensajes pregrabados. **Muchas empresas que realizan llamadas comerciales las efectúan desde centros de llamadas (call center) ubicados fuera de nuestras fronteras, como por ejemplo en Marruecos**. Ello supone que, aunque la AEPD inicie un procedimiento sancionador, se encuentra con una dificultad y es que la línea llamante estaba asignada a una entidad con domicilio en el extranjero. Por tanto, aunque se realicen requerimientos, estos son ignorados, por lo que finalmente la AEPD tiene que archivar esas denuncias por spam telefónico.





Paquita Morata
Gerencia ARADE

FIN DE LA CRISIS SANITARIA

El día 5 de julio de 2023 por fin el Ministerio de Sanidad publicó en el BOE (Boletín Oficial del Estado) una Orden por la que **se declara la finalización de la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19**. Este es un día que pasó bastante desapercibido para la mayoría, pero para todo el que pertenece al Sector de Cuidados fue un gran día, un día que llevábamos esperando tres largos años.

Perdimos la cuenta de la cantidad de órdenes que nos decían cómo debíamos vivir; trabajar; relacionarnos con los demás. Todavía en nuestras residencias las mascarillas nos recordaban que no habíamos vuelto a la deseada normalidad, hasta que llegó publicada esa orden y nuestros rostros se llenaron de sonrisas. Este fue un día especial, con mascarillas volando por los aires, con abrazos y besos. Los residentes y todo el personal se veían felices, como si todos hubieran dejado un lastre que les pesaba sobre sus hombros y estuvieran más relajados.

El ser humano tiene una capacidad magnífica, la de olvidar el sufrimiento, el dolor. Ahora ya casi resulta increíble recordar por todo lo que hemos pasado. El guión de cada una de nuestras vidas se cambió y nos parecía casi imposible poder volver a la denominada "normalidad". Nos preguntábamos si algún día podríamos dejar de sentir miedo a enfermar; esa incertidumbre sobre lo que nos depararía el futuro. Muchos de los nuestros no lo lograron y se quedaron en el camino o tendrán secuelas de por vida, hubo muchos héroes anónimos que serán recordados por los suyos. El resto seguimos adelante y debemos ser felices solo por el hecho de haber logrado superar estos tres largos años. **Sin embargo**, aunque es humano olvidar lo malo para no sufrir, creo que

debiéramos recordar las lecciones aprendidas. En un mundo global como el nuestro, las acciones de unos afectan a los otros. **La responsabilidad social debería ser algo innato y sin embargo no la practicamos como debiéramos.** En estos años nos hemos enfrentado a un marcado edadismo, las personas mayores efectivamente son más vulnerables a la enfermedad, pero como Sociedad tenemos la obligación de protegerlos. Cada uno de nosotros, tanto en lo privado como en lo profesional, debemos poner nuestro granito de arena. A veces nos puede el egoísmo, pero **acciones tan sencillas como ponerse una mascarilla si estás enfriado o lavarse las manos puede ayudar a evitar contagios, ahora lo sabemos y debiéramos no olvidarlo.**

El resto, aunque parezca increíble ya es historia, la veremos narrada en los libros, en las películas y nosotros podremos decir que lo sobrevivimos. Y aunque parezca mentira volveremos a dar esos abrazos y besos propios de nuestra cultura mediterránea, y que no hemos olvidado porque son muy necesarios para todos nosotros. Ahora nos toca ser felices.



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.

EDADISMO



El edadismo es un fenómeno social que se relaciona con la **discriminación y el trato desigual a las personas por su edad**. Se basa en prejuicios y estereotipos negativos, que en el caso de las personas mayores pueden ser: “ya no se entera”, “son como niños”, “son egoístas”, “ya no quieren aprender” ...

El edadismo puede tener un impacto muy significativo en su bienestar psicológico y emocional. La exclusión social, la infantilización, la falta de respeto hacia las capacidades y experiencias de los mayores, y la creencia de que son menos valiosos o menos capaces que los individuos más jóvenes. Puede generar en ellos **sentimientos de inutilidad y aislamiento**.

Es importante destacar que los **estereotipos son generalizaciones negativas y no reflejan la realidad diversa y única de las personas mayores**. Los estereotipos que pueden contribuir al edadismo incluyen:

- **Fragilidad:** Se asume que todas las personas mayores son frágiles física y emocionalmente, lo que puede llevar a subestimar su capacidad y autonomía.
- **Dependencia:** Se considera que las personas mayores son dependientes y necesitan asistencia constante, lo que puede llevar a tratarlos de manera condescendiente y limitar su independencia.
- **Deterioro cognitivo:** Se asume que todas las personas mayores sufren de problemas de memoria y deterioro cognitivo, lo que puede llevar a subestimar su capacidad intelectual y de toma de decisiones.
- **Resistencia al cambio:** Se cree que las personas mayores son reacias a adaptarse a nuevas tecnologías, ideas o formas de vida, lo que puede llevar a su exclusión y aislamiento.
- **Inactividad:** Se piensa que las personas mayores son pasivas y no tienen interés en actividades físicas o sociales, lo que puede llevar a ignorar sus necesidades recreativas y de participación social.

- **Desinterés en el aprendizaje:** Se supone que las personas mayores no tienen interés en adquirir nuevos conocimientos o habilidades, lo que puede limitar las oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal.

Es fundamental recordar que estos estereotipos no reflejan la realidad de todas las personas mayores. Cada individuo tiene una vida y experiencia única, y es importante evitar generalizaciones injustas y tratar a las personas mayores con respeto, dignidad y consideración por sus capacidades y deseos individuales.

Para evitar el edadismo en el trato con los mayores, **es importante fomentar una mentalidad respetuosa hacia el envejecimiento** que pase por:

- **Educación y conciencia:** Informarse sobre los mitos y estereotipos negativos asociados con el envejecimiento puede ayudar a cuestionar y desafiar esas creencias.
- **Fomentar la participación social:** Brindar oportunidades para que los mayores se involucren en actividades comunitarias o recreativas promueve su inclusión y les permite mantener una conexión significativa con la sociedad.
- **Promover el respeto y la valoración:** Reconocer y apreciar las contribuciones y conocimientos de las personas mayores es esencial. Escuchar sus historias y experiencias, y mostrar respeto hacia sus opiniones y habilidades, ayuda a contrarrestar el edadismo.
- **Evitar la infantilización:** Tratar a los mayores como adultos plenos y autónomos es importante. Evitar hablarles de forma condescendiente, asumir que necesitan ayuda sin preguntar o tomar decisiones por ellos puede promover su sentido de independencia y dignidad.
- **Fomentar relaciones intergeneracionales:** La interacción positiva entre personas de diferentes edades puede romper barreras y estereotipos. Promover actividades que reúnan a jóvenes y mayores para compartir conocimientos y experiencias beneficia a ambas generaciones.

Superar el edadismo requiere un cambio de mentalidad y actitud hacia el envejecimiento. Al reconocer y valorar a las personas mayores como individuos valiosos y respetables, podemos construir una sociedad más inclusiva y equitativa para todas las edades.

Raquel Girón Giménez.
Psicóloga de Fundación Rey Ardid.



COAPEMA
consejo aragonés de
las personas mayores



X JORNADA

"BUEN TRATO A PERSONAS MAYORES"

ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA Y CUIDADOS DE CALIDAD EN EL DOMICILIO

FECHA: 12 DE DICIEMBRE

**LUGAR: SALÓN DE ACTOS DEL IAJ
C/ FRANCO Y LÓPEZ, 4**

DESTINATARIOS: PERSONAS MAYORES, PROFESIONALES DEL ÁMBITO SOCIOSANITARIO, CUIDADORES Y PÚBLICO EN GENERAL.

PROGRAMA

**PREVIA
INSCRIPCIÓN**

10:00 a 10:15 ▶

Bienvenida y presentación del acto.

Introducción al tema del buen trato y los cuidados para personas mayores.

10:15 a 11:15 ▶

Mesa redonda 1:

"El futuro de los cuidados englobados en el buen trato a las personas mayores en domicilio".

- Presentación de las políticas públicas en materia de cuidados a personas mayores.
- Propuestas de mejora de la calidad de los cuidados en el domicilio desde la perspectiva de la gerontología.
- Propuestas de mejora de la calidad de los cuidados en el domicilio desde la perspectiva de las empresas.

11:15 a 11:45 ▶

Descanso/pausa café

11:45 a 12:45 ▶

Mesa redonda 2:

"Actualidad de los cuidados de personas mayores en el domicilio".

- El buen trato y los cuidados de calidad para personas mayores en el domicilio.
- La atención integral centrada en la persona en el domicilio.
- Adaptabilidad del domicilio a las necesidades de las personas mayores.
- El concepto de teleasistencia, y la innovación sociosanitaria en teleasistencia.

12:45 a 14:00 ▶

Mesa redonda 3:

"Una mirada a la experiencia"

- Experiencias de personas mayores y de profesionales del cuidado de personas mayores

14:00 ▶

Clausura de LA JORNADA



INFORMACIÓN: C/ Franco y López, 4 • 50005 Zaragoza • T. 976 434 606 • www.coapema.es • info@coapema.es

Colabora:



La Ciudad de las Niñas y los Niños de Huesca



La Ciudad de las Niñas y de los Niños es un **proyecto internacional de participación ciudadana** (en marcha en más de 200 ciudades del mundo) que pretende que los niños y niñas sean protagonistas de la construcción de la ciudad y que la ciudad se vaya diseñando tomando los niños como medida.

Huesca es una de las ciudades que participan en esta iniciativa formando parte a través de su Ayuntamiento y de la Universidad de Zaragoza (Campus de Huesca). **Y cada año, desde 2011, celebra el Día del Juego en la Calle.** En el que se trata de fomentar la importancia, entre los pequeños de la casa, de salir más, jugar en la calle y compartir con otros niños de diferentes edades.

En la edición 2023 **se prepararon varios tipos de juego:** Puntería, Juego libre, Juegos cooperativos, Juegos del mundo, Juegos creativos y Juegos intergeneracionales.

Fue en estos últimos en los que *Coapema fue invitado a participar en el evento*, llevando con sus voluntarios algunas de las actividades que realizan en los colegios bajo el lema **“Cuando Yo Tenía Tu Edad”**.

Se prepararon varias opciones para ofrecer y enseñar a los más pequeños cómo nuestros mayores jugaban cuando tenían su edad:

- Recortables de diferentes categorías
- Papiroflexia
- Varias formas de transformar las nueces en objetos con los cuales se puede jugar o entretenerse
- Un cuaderno con fotos para enseñar como era la escuela de las personas mayores, etc., etc. Desde Coapema nos acercamos con tiempo a Huesca para conocer a los voluntarios que nos acompañarían del centro de mayores del IASS de la ciudad

A las cinco de la tarde los niños y niñas de Huesca empe-

zaron a llenar las calles y nuestros mayores se pusieron manos a la obra.

Tanto niños como mayores pasaron una jornada entretenida y compartieron varios momentos juntos, ya que el stand de Coapema estuvo a tope durante todo el evento.

No podemos estar más contentos y agradecidos con el equipo que hizo que la Jornada fuera posible:

Al Hogar de Mayores del IASS de Huesca, su trabajadora social Elena y a su directora Maite.

A nuestras voluntarias de Zaragoza: Marisol, Pilar y Ángeles, y a los voluntarios de Huesca: Antonio, Pepe, Puri y Aurora. Además de nuestras vocales en representación de Coapema: Carmen y Paquita.

Feria de Salud Comunitaria

Invitados por el Hogar de Mayores Las Fuentes de Zaragoza, el 9 de junio en el Centro Cívico Salvador Allende, tuvo lugar la Feria de Salud Comunitaria, bajo el lema **“Las fuentes de la salud y el bienestar”** dirigida a toda la población del distrito, y a la que asistió la trabajadora social de Coapema, en representación del mismo

El objetivo era dar a conocer los activos del distrito de Las Fuentes y facilitar la participación de los vecinos en su salud y bienestar. **La jornada fue organizada por la Red de Salud Comunitaria de Las Fuentes, formada por entidades y profesionales públicos y del tejido asociativo del barrio, que trabajan para generar entornos saludables que mejoren la calidad de vida y el bienestar emocional de la vecindad.** Se llevaron a cabo charlas, conferencias, teatro foro, talleres infantiles y familiares, así como un 'mapa de activos de salud' y la 'fuente de los sueños' donde fueron recogidas sugerencias y necesidades de los visitantes relacionadas con la salud y el bienestar.





**LA
TARJETA
AMIGA
DE LAS
PERSONAS
MAYORES**

EN ESPAÑA

ASISTENCIA SANITARIA

SANITAS:

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

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

Cobertura dental en más de 30 servicios incluidos y acceso a todos los centros y odontólogos de su red dental. Hasta un 21 % Dto. en el resto de tratamiento.

Centros Día SANITAS 50.-€ Dto. al mes

Contacto: M^a Jesús Simón.

Tfno.: 692 125 959

email: mjsimon@sanitas.es

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencias SANITAS en España

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

Contacto: María Jesús Simón

Tfno.: 692 125 959 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

(Fundación Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. según tarifa vigente

Dirección: Ctra. De Sangarrén.

Punto kilométrico 1,310. 22004 HUESCA

Contacto: 974 130 043

rhuesca@reyardid.org

HUESCA PROVINCIA

ALMUDEVAR

Residencia JAIME DENA

(Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Pedro Saputo, 8

22270 ALMUDEVAR - HUESCA

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 - HUESCA

Contacto: 974 311 624

barbastro@estancias-tours.com

CAMPO

Residencia Valle Del Ésera - Campo

(Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Camino La Paul, s/n

22450 CAMPO - HUESCA

Contacto: 974 550 520

GURREA DE GÁLLEGO

Residencia GURREA DE GÁLLEGO

(Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Plaza Miguel de Gurrea, 7

22280 GURREA DE GÁLLEGO - HUESCA

Contacto: 974 688 288

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: 974 550 111-974 550 183

recepcion@balneariovilasdelturbon.com

SABIÑÁNIGO

BODEGAS

BODEGA GABRIEL

Actividad: Venta de vinos y licores

Ventajas: 5% Dto. en productos

adquiridos en tienda

Dirección: C/ Serrablo, 78

22600 SABIÑÁNIGO - HUESCA

Contacto: 666 913 427

info@bodegagabriel.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 - HUESCA

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

farmaordsa@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 - HUESCA

Contacto: 974 483 256

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

grupogarzas@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: 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: 978 619 248

blancolaguia@hotmail.com

OCIO Y CULTURA

FUNDACIÓN AMANTES DE TERUEL

TARIFA A: 7,00 euros MAUSOLEO

AMANTES + IGLESIA DE SAN PEDRO +

CLAUSTRO + TORRE MUDEJAR Y

ÁNDITO

TARIFA B: 6,00 euros MAUSOLEO

AMANTES + IGLESIA DE SAN PEDRO +

CLAUSTRO

Dirección: C/ Matías Abad, 3

44001 TERUEL

Contacto: rosa@amantesdeteruel.es

ODONTOLOGÍA

CLINICA DENTAL MI SONRISA

Ventajas: 1



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

Contacto: 976 740 474
rncalamocha@reyadid.org
CDRILLAS

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: 978 781 818
info@balneariomanzanera.com

MUNIESA

Residencia MIGUEL DE MOLINOS (ARADE)

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

ZARAGOZA CAPITAL

ACCESIBILIDAD

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

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

AUDÍFONOS

CENTRO AUDITIVO SAN JOSÉ

Ventajas: 10% Dto. en audífonos. 5 años de garantía, 2 años pilas gratis y revisiones, limpieza más ajustes de por vida.
Dirección: Calle Jose Maria Lacarra de Miguel, 21 50008 - ZARAGOZA
Contacto: 976 233 852
correo@centroauditivosanjose.es
www.centroauditivosanjose.es

CENTRAL ÓPTICOS/AUDÍFONOS, TAPONES BAÑO, REEDUCACION

Ventajas: 40% Dto. en todos productos.
Dirección: Felipe Sanclemente, 6, 1B
50001 - ZARAGOZA
Contacto: 976 210 495
central_opticos@hotmail.com
www.centralopticos.es
AYUDA A DOMICILIO

YAYOFY

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

ADOZ

Ventajas: 5% Dto. valoración dependencia gratuita
Dirección: C/ Joaquin costa 3, pral dcha.
50001 - ZARAGOZA
Contacto: 976 360 095
info@ayudadomicilioenzaragoza.com

ASERMAYOR

Ventajas: Primera visita gratuita. Servicio personalizado.
Paseo Maria Agustín, 2 esc. 1ª -5B
ZARAGOZA
Contacto: 636 470 873
asermayor@gmail.com
TU MAYOR AMIGO
Ventajas: 5% Dto.

Atención a Mayores en su entorno
Dirección: C/ Cortes de Aragón, 4
50005 ZARAGOZA
Contacto: 660 504 687
www.tumayoramigo.com
belen.sanchez@tumayoramigo.com

CENTROS DE DIA

AMANECE

Ventajas: 10% Dto. en Centro de Dia Rehabilitación.
Dirección: Calle Marina Española, 10
50006 ZARAGOZA
Contacto: 686 179 497
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: 976 566 881/661 858 424
centrodiariaargualas@hotmail.com

EL PINAR

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

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: 976 740 474
fundacion@reyardid.org

MAYORES SONRISAS

Ventajas: 10% Dto. los primeros 3 meses.
Dirección: Calle Gertrudis Gómez de Avellaneda, 29. 50018 ZARAGOZA
Contacto: 976 957 602/679 339 578
info@mayorssonrisa.com
www.mayorssonrisa.com

S.E.D. ESTRELLA

Ventajas: 5% Dto. en estancia sobre tarifa vigente durante un año.
Dirección: Avda. la Jota, 61
50014 ZARAGOZA
Contacto: 976 473 241
centrodediasdestrella@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).
Paseo de la Constitución 18-20
50008 ZARAGOZA
Contacto: 976 957 258
direccion.zaragoza@vitalia.com.es
www.vitalia.es

DETECTIVE PRIVADO STILLMAN

Ventajas: 15% Dto. Sobre el precio final del trabajo contratado.
Contacto: 630 863 586
fergonzalez1@hotmail.com

ESPECTÁCULOS CEBRIAN & CEBRIAN

Espectáculo para todo tipo de evento
Ventajas: 10% descuento +

personalización del evento

Contacto: 655 12 18 93
info@luiscebrian.com
www.luiscebrian.com

EJERCICIO FISICO

HAPPY LEGS. La máquina de andar sentado
Ventajas: Precio especial COAPEMA.
Envío gratuito a Península y Baleares.
Dirección: Autoergon2002, S.L. Pol.
Empresarium, Calle Lentisco
50720 ZARAGOZA
Contacto: 976 390 800
www.happylegs.es - info@happylegs.es

FOTOGRAFIA

FOTO POKYS S.L.

Ventajas: 20 % Dto.
Dirección: C/ Molino de Armas, 44
50014 ZARAGOZA
Contacto: 976 295 017 - 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: 976 591 313
planificacionzaragoza@memora.es-
www.memora.es

POMPAS FÚNEBRES SAN NICOLÁS, S.L.

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

Contacto: 976 467 171

raquelcatejon@pfsannicolas.es
www.pompasfunebresannicolas.es

HERBORISTERÍA

HERBOLARIO LA SALUD

Ventajas: Se aplicarán tarifa de precios "Socio Club" (supone entre un 5 y un 20% Dto. según productos)
Dirección: C/ San Vicente de Paúl, 6
50001 ZARAGOZA

Contacto: 976 299 176

info@herboristerialasalud.com
www.herboristerialasalud.com

KARTING LA TORRE

PISTA DE KARTING

Ventajas: 10% de Dto. en todos cronometrados de 8 minutos. Reserva anticipada y presentación TarjetaPREMIUMCoapema
Camino San Antonio Cartuja Ba, 20,
50013 ZARAGOZA
Contacto: 976 133 769 - 625 413 292
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 XIII, 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: 976 224 483
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) Matrícula gratuita
Centro Comercial Porches del Auditorium.
Dirección: Pza. Emperador Carlos V, nº 8
50009 ZARAGOZA

Contacto: info@resonandoenti.es

www.resonandoenti.es

OCIO Y CULTURA

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 contemplan.
Dirección: Vía Universitat, 30-32
50017 ZARAGOZA

amigos@teatrodelasesquinas.com

www.teatrodelasesquinas.com

FUNDACION EXCELENTIA

Actividad: Difusión y Divulgación de la Música
Ventajas: 50% Dto. en localidades para sus conciertos ofrecidos en ZARAGOZA
Dirección: C/ Potosí, 10-bajo A
28016 MADRID

Contacto: info@exelencia.com

www.fundacionexelentia.org

ODONTOLOGÍA

CLINICA DENTAL AG

Ventajas: 21% Dto. en tratamientos. Limpieza gratuita, seguro dental gratuito.
Dirección: C/ Jose Oto, 49
50014 ZARAGOZA

Contacto: 976 475 543

www.clinicadentalaf.com

direcciondental@gmail.com

CLINICA DENTAL VITALDENT

Ventajas: Alta Gratuita en "MiVitaldent" (prestaciones gratuitas asociadas al programa). 15% Dto. en tratamientos. Asesoramiento de financiación sin intereses
Dirección: C/ Gomez Laguna 28 local.
50009 Zaragoza
Contacto: 976 757 138 -
www.clinicas.vitaldent.com

VITALDENT DELICIAS

Dirección: C/ Delicias 6. 50017 ZARAGOZA

Contacto: 976 725 384

www.clinicas.vitaldent.com

VITALDENT TORRERO

Dirección: C/ Avenida América 24. 50007 ZARAGOZA

Contacto: 976 259 310 -

www.clinicas.vitaldent.com

VITALDENT COSO

Dirección: C/ Coso 85. 50003 ZARAGOZA
Contacto: 976 259 310 -
www.clinicas.vitaldent.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: 976 210 495
central_opticos@hotmail.es

www.centralopticos.es

OPTICA BRETON

40% Dto. en montura y cristales graduados con antirreflejante. ó 2 x 1 (Regalo de gafa de sol graduada). 30% Dto. Monturas o cristales graduados.

20% Dto. en resto de compras
Dirección: C/ Bretón, 34
50005 ZARAGOZA

Contacto: 876 285 419
opticabreton@gmail.com

https://optica-breton-sa.negocio.site/

OPTICA CRISS

Ventajas: 20% Dto. Gafas graduadas (montura + lentes) 15% Dto. Gafas de sol. 10% Dto. Lentillas, lupas y ayuda baja visión. Consultar selección lentes de la promoción. Dto. no acumulable a otras promociones.

Dirección: C/ Dr. Valcarreres Ortiz, 7
50004 ZARAGOZA

Contacto: 976 238 995
tienda@opticacriss.com
www.opticacriss.com

OPTICAS M. BLASCO

Ventajas: 15% Dto. en gafas graduadas, monturas y cristales (excepto ofertas) 10% Dto. en audífonos digitales

Dirección: C/ Miguel Servet, 69
50003 ZARAGOZA. Tel.: 976 414 591
Centro C. Independencia, P^º
Independencia, 24-26, local 57
50004 ZARAGOZA

Contacto: 976 231 695
mblasco@cnoo.es www.opticasblasco.es

OPTICA MIRAMAR

Ventajas: 20% Dto. en todos los artículos (excepto ofertas) y servicios de gabinete

Dirección: C/ La Concepción, 12, local
Contacto: 976 592 818
vistaliaoptcamiramar@gmail.com
www.vistalia.es

OPTICA UTEBO

Ventajas: 20% Dto. en óptica. Revisión visual y auditiva completa, incluye Retinología.

Dirección: Avda. Buenos Aires, 20
50180 ZARAGOZA

OPTICA VISIÓN

Ventajas: 30% Dto. en gafas graduadas (montura y lentes). Revisión gratuita 25% Dto. en gafas de sol (descuentos no acumulables a otras ofertas)

Dirección: C/ Santander, 30
50010 ZARAGOZA

miguelgarcíacampos@hotmail.com
www.opticavisionzaragoza.com

OPTICALIA EBRO SOBRARBE

Ventajas: 40% Dto. sobre tarifas sin oferta.
Dirección: C/ Sobrarbe, 21-23
50015 ZARAGOZA

Contacto: 976 521 515
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^º 3
50018 ZARAGOZA

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

1331 OPTICAS

Ventajas: 30% Dto. lentes graduadas. 15% Dto. en gafas de sol

Direcciones: C/ San Ignacio de Loyola, 9
50008 ZARAGOZA
Contacto: 876 015 820
info@1331opticas.com
www.1331opticas.com

ORTOPEDIAS

ORTOHELP

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

cualquier producto de bazar en general.

5 % Dto. en sillas eléctricas y Scooters, camas eléctricas o productos alta gama.

Dirección: C / de las Torres, 116
50007 ZARAGOZA
Contacto: 976 254 014

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
fruiuz@redfarma.org

PELUQUERÍA Y ESTETICA

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: 665 465 127

adela9779@gmail.com

PODOLOGÍA

CLINICA PODOLÓGICA GALLART Y GONZALEZ

Ventajas: 30% Dto. en todos los servicios

Dirección: C/ De la Morería, 4
(Pza. Salamero) 50004 ZARAGOZA

Contacto: 976 056 057
gallart.gonzalez@gmail.com
www.zaragozapodologos.es

REFORMAS

HOGAR + VIDA (Adecuación de viviendas)

Ventajas: Atención Personalizada, valoración por Terapeuta Ocupacional

8% Dto. en todos los servicios,
Dirección: C/ Lasierra Purroy, 7
50007 ZARAGOZA

Contacto: 976 590 553
administración@hogarmasvida.es
www.hogarmasvida.es

MARVI Cocinas, baños, armarios y reformas

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

Dirección: C/ Santander, 1
50010 ZARAGOZA

Contacto: 976 467 920
correo@marvi.com - www.marvi.com

REPARACIÓN VEHÍCULOS

TALLERES ALBI, S.C

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

Dirección: C/ La Vía, 19
50009 ZARAGOZA

Contacto: 651 333 176
info@talleres-albi.es

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES CENTRO RESIDENCIAL SANTAS 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 Alfocea, 8
50191 ZARAGOZA

Contacto: 976 506 786

RESIDENCIA ORPEA ZARAGOZA

Ventajas: 5% Dto.

Dirección: C/ San Juan de la Cruz, 22
50006 ZARAGOZA

Contacto: 976 550 055

RESIDENCIA PARQUE DORADO (ARADE)

Ventajas: 10% Dto.

Dirección: C/ Emilia Pardo Bazán, 24-26,
50018 ZARAGOZA

Contacto: 976 743 030 / 976 106 430
agarces@parquedorado.com

RESIDENCIA PARQUE DORADO (ARADE)

Ventajas: 10% Dto.

Dirección: C/ Arzobispo Morcillo, 36
50006 ZARAGOZA

Contacto: 976 743 030 / 976250 600
agarces@parquedorado.com

RESIDENCIA PIRINEOS S.L (ARADE)

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

Dirección: C/ Calle Méndez Coarasa, 23
50012 ZARAGOZA

Contacto: 976 754 132
info@residenciapirineos.es

RESIDENCIA SANTA BÁRBARA (FUNDAZ)

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

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

Dirección: Un americano en París, 65
50019 ZARAGOZA

Contacto: 976 958 080
info@fundazintegra.com
www.fundaz.org

RESIDENCIA TORRE DEL ÁNGEL (ARADE)

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

Dirección: C/ Martincho, 5
50016 Zaragoza

Contacto: 976 582 193

RESIDENCIA VALLES ALTOS ZARAGOZA (FUND. REY ARDID)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Dirección: C/ Valle de Bujaruelo, 3
50015 ZARAGOZA

Contacto: 976 207 576

RESIDENCIA DELICIAS (FUND. REY ARDID)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Dirección: Vía Universitat, 38
50017 ZARAGOZA

Contacto: 976 315 521

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

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Calle Johann Sebastián Bach 2
50012, Rosales del Canal - ZARAGOZA

Contacto: 976 541 782

SALUD Y BIENESTAR CLÍNICA NASSER

Ventajas: Bonos especiales al 50%
Consulta Médica+Tratamiento del dolor.

Dirección: Paseo Damas, 19, pral. Dcha.
50008 ZARAGOZA

Contacto: 976 216 995
marketing@clinicnasser.es

TALLER DE FORMACIÓN DIGITAL DIGITAL +60

Ventajas: 50 % Dto. Del precio en la tarifa de formación practica

presencial que ofrece DIGITAL +60 para desenvolverse en

cuestiones y gestiones cotidianas. Disponer del centro DIGITAL +60. Como punto de atención digital

gratuito en el momento puntual que lo necesite.
Dirección: Avda. San Jose,44,local. 50008 ZARAGOZA

Contacto: 623 359 707

TELEFONIA MAXIMILIANA

¿PARA QUÉ LA TARJETA PREMIUM COAPEMA?

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

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: 681 071 319
jorge@maximiliana.es

www.maximiliana.es

VIAJES ANETO

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

Dirección: Avda. Goya, 23
50006 ZARAGOZA

Contacto: 976 380 011 - vaneto@aneto.es

ESTANCIAS TOURS, SA

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: 976 311 342
viajes@estaciastours.com

VIAJE POR ARAGON

Ventajas: 10 % Dto. en excursiones.
Dirección: C/ Santander, 36 local 3 - 50010 ZARAGOZA

Contacto: 876 679 640
info@viajarporaragon.com

ZAPATERIAS

ALMACENES DAMBO

Ventajas: 10% Dto. Excepto Rebajas
Dirección: C/ Rafael Albertí, 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

¿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€

Contacto: 976 839 112

BORJA

PASTELERÍAS

Pastelería JEYMAR

Ventajas: 10% Dto.

Dirección: Pza. del Olmo, nº 3

50540 BORJA

Contacto: 976 86 74 35

pasteleriajeymar@hotmail.com

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

CARPINTERÍA

CARPINTERÍA ALGAIÉN, S.L.

Ventajas: 10% Dto. Muebles de cocina y carpintería, buena calidad y terminación. Dirección: Polígono la chimenea, 7.

50400 CARIÑENA - ZARAGOZA

Contacto: 976 622 131-690 844 382

carpintealgairen@hotmail.com

FERRERÍA - PINTURA - DROGUERÍA

BLANCO FERRERÍA, S. L.

Ventajas: 10% Dto. Excepto ofertas y promociones.

Dirección: C/ Mayor, 91

50400 CARIÑENA - ZARAGOZA

Contacto: 976 620 056

blanco@blancoferreria.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: 976 630 951

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: 976 663 511

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 - ZARAGOZA

Contacto: 976 144 023

raullobez@hotmail.com

www.carnicerialobez.es

ASESORÍAS

GPI Asesores

Ventajas: 30 % Dto. en Renta.

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

50196 LA MUELA - ZARAGOZA

Contacto: 976 149 430

info@gpiasesores.es

DECORACIÓN

PINTURAS DAVID LAVIÑA, S.L.

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

Urbanización Las Banqueras, 22

50196 LA MUELA - ZARAGOZA

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 - ZARAGOZA

Contacto: 876 297 096

agora.lamuela@gmail.com

FERRERÍAS

FERRERÍA FSL

Ventajas: 5% Dto. en general. Y precios especiales en otros artículos.

Dirección: C/ Constitución, 8, local 1 -

50196 LA MUELA - ZARAGOZA

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 - ZARAGOZA

Contacto: 976 141 583

tecnica@frivalca.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 - ZARAGOZA

Contacto: 655 998 323

pellurefijos@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 - ZARAGOZA

Contacto: 976 144 019

gruasmiguelangelalvarez@hotmail.com

TALLERES ALBI, S.C

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

Dirección: C/ Mayor, 70

50196 LA MUELA - ZARAGOZA

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 - ZARAGOZA

Contacto: 600 907 740

miguel.martinez@luzdelmoncayo.com

MOZOTA

PISTA DE KARTING

Ventajas: 10% de Dto. en todos cronometrados de 8 minutos.

Reserva anticipada

Camino Barranco de viñas S/N

50440 MOZOTA - ZARAGOZA

Contacto: 625 413 292

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 - ZARAGOZA

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,

Contacto: 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 - ZARAGOZA

C/ San Roque, 11

50298 PINSEQUE - ZARAGOZA

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 - ZARAGOZA

Contacto: 966 185 40/669 195 956

residenciaremolinosa@yahoo.es

SÁSTAGO

Residencia de SÁSTAGO

(Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Ramón y Cajal, s/n

50780 SÁSTAGO - ZARAGOZA

Contacto: 976 172 134

TOBED

Residencia VALDEOLIVOS - TOBED

(Fund



¡Y eso que son sólo tres!



II CONCURSO DE RELATOS BREVES

Mi queridísimo Andrés,
deja que yo te cuente
lo maravilloso que es
el ser abuelo en Teruel.

Pues verás, querido Andrés,
como tú sabes muy bien,
ya he cumplido ochenta y tres
y me acompañan también
la artrosis y el Sintrón,
este maldito reuma,
una ligera cojera,
y un estupendo bastón...

junto a una exigua pensión
que me mantienen mi casa.

Direte también, Andrés,
que nietos me ha dado Dios
que serán mi salvación.
Dicen que rejuvenecen,
y qué remedio, ¡rediez!

Verás, mi querido Andrés:
son las siete de la mañana,
no me acordaba muy bien
del jodido viento helado
que hace en invierno en Teruel.

Mi amantísima hija
me recibe en el ascensor
mientras se pone los guantes,
y con un minúsculo ósculo,
buenos días y adiós,
que no llego, que ya es tarde.
No te duermas, ¿eh papá?
Te llamo luego y ...
¡no te olvides de las llaves!

Paso revista a la tropa:
la pequeña está en la cuna
y duerme plácidamente.
¡Cómo me gusta mirarla
con su barriguita al aire!
El segundo refunfuña
pero se duerme otra vez.
Y el mayor, justo a su lado,
abrazado a su mascota,
duerme como un lirón.

¡Si ya tiene cinco añitos
y está hecho un campeón!

¡Sin novedad en el frente!,
me adormilo en un sillón.

Suena un móvil estridente.
Es mi hija nuevamente:
Papá que no vas a llegar.

¡Zafarrancho de combate!

Al despertar me he "cascao"
un coscorrón en la frente
y el coro de dormilones
se ha puesto a llorar de repente.

¡Ay, mi queridísimo Andrés,
ahora viene lo bueno!,
¿por quién empiezo? ¡pardiez!

Los pañales de la peque,
hay que vestir a los tres,
el desayuno, el carrito,
los bocatas, las mochilas ...
y las llaves de la casa
por si acaso hay que volver.

La peque a la guardería,
y los otros a infantil
que les den guerra un ratito
y a mí me dejen dormir
Luego habrá que recogerlos,
llevarlos al parque, a taekwondo,
a baloncesto o tai-chí...

Y mañana... ¡a repetir!

Y los fines de semana
libro uno de cada tres
mi queridísimo Andrés.

Y es que ser abuelo
rejuvenece, y mucho.

¡Y eso que son sólo tres
mi queridísimo Andrés!

“Homenaje a todas las mujeres lavanderas”

Especialmente a nuestras abuelas, que con su trabajo, esfuerzo y sufrimiento acudían diariamente a los lavaderos de todos los pueblos de nuestra España para lavar sus enseres personales. Eran los únicos lugares de encuentro a los que podían salir libremente, mientras los maridos frecuentaban los casinos y las tascas en sus ratos de ocio.

Aquellas labores se hacían de rodillas, salpicando el agua y mojándose con frío y calor. Estos cobertizos se construyeron en los años 1820-1830 cumpliendo una función vital en esa época. Algunos tenían vistas a los mejores paisajes abiertos de la naturaleza.

En estas décadas los ríos surcaban los campos regando con frescura y bravura. ¡El agua es el bien común más



Jorge Isern
Senior de SECOT en Aragón



apreciado que tiene nuestro planeta tierra!

Todos recordamos aquellos botijos con agua fresca que nos acompañaban en nuestro quehacer diario, refrescándonos.

Dos ilustres emprendedores Esteban Bayona y José María Lairla fundaron Balay en el año 1947 fabricando la primera lavadora en 1954. La sociedad actual

lucha por la sequía y el ahorro del agua, afrontando un reto global. Tomar conciencia de esta realidad a todos los niveles es lo que demanda nuestro tiempo y el acierto en todas las decisiones de los políticos que tendrán que adoptar. ¿Podrán nuestros nietos ver y contemplar estos cambios que necesita la humanidad?

A nuestras heroínas del jabón de tajo y el fregoteo nuestro más profundo agradecimiento.

En las fiestas del Pilar ¡es muy distinta la cosa!

En las fiestas del Pilar que celebra Zaragoza del comienzo al final es muy distinta la cosa.

Empiezas muy descansada con ganas de disfrutar, bien vestidica y peinada, a cualquiera has de gustar.

Cuando miras el programa a todo quisieras ir y te tumbas en la cama para poder resistir,

o te llevas taburete pa las piernas descansar pues te duele hasta el bufete, ¡y dicen del trabajar!

no digamos la cadera te da un tirón al andar, sonrías, esto es la pera!, al poquico te has de hartar; diez horas de pie en la ofrenda, lo mismo en ver actuar a jotereros y jotereras y en el Rosario de cristal.

Ay qué cosa más distinta se siente para el Pilar al principio tan bonita y después al terminar...

la calle que estaba limpia las plazuelas..., y al final..., ¡no salir más me valía no se puede respirar!

Tanto ruido que me excita, y me empujan al pasar todo el que pasa me pisa, ¡por escuchar el cantar!

Ya me duele hasta la muela, las dorsales, la lumbar. Juro en las próximas fiestas en casica yo he de estar.

Sin ruido ni suciedad, sin empujones, dolores..., ¿será cosa de la edad? yo cuidaré a mis flores

Me tumbaré en la cheslón viendo la tele en colores, me comeré un buen fresón, viviré con mis amores:

Mis libros y una canción, el sol, la luz y los sones..., que no tiene explicación ¡el quedarte con dolores!

María Fillat,
Centro de Mayores de Casetas



COAPEMA POR LOS HOGARES DE MAYORES...

M^{ra} Ángeles Abad
Trabajadora Social
COAPEMA



Hogar Valdefierro



Hogar Delicias

En el marco de colaboración que el IASS mantiene con Coapema, y siendo que me he incorporado al Consejo como nueva trabajadora social, he empezado a realizar visitas a los diferentes hogares de mayores del Gobierno de Aragón.

Todo ello para conocer todas las entidades que forman parte del Consejo Aragonés de Personas Mayores y para establecer posibles líneas de colaboración, tanto con la dirección como con las Juntas de Mayores.

Detallamos a continuación las **visitas realizadas hasta el momento a los Hogares:**

Delicias, Luis Aula, Boterón, Balsas de Ebro Viejo, Elías Martínez Santiago, Picarral, San Blas, Las Fuentes, Casetas y Valdefierro en Zaragoza. De Calamocha (Teruel) y Huesca.

Los Hogares de personas mayores son centros destinados a facilitar un **espacio de convivencia social, de integración y participación de las personas mayores en su entorno habitual para prevenir el aislamiento y la soledad.**

Son centros sociales para la convivencia de las personas mayores mediante actividades para el tiempo libre, el ocio, la cultura y el uso de las tecnologías de la comunicación.

En todos los hogares mencionados **hemos sido atendidos por los directores y en muchos de ellos por miembros de las Juntas de Mayores. Tenemos que destacar la amabilidad con la que se nos atendió y la accesibilidad para darnos a conocer sus instalaciones. Damos las gracias a Santiago, Carlota, Maite, Elena, Conchita, Belen, Ana A., Charo, Puri, Ana G, Ana C, Ana.**

Así podemos destacar que muchos de los hogares cuentan con recepción, cocina, comedor general, cafetería, sala de estar/TV donde las personas mayores disfrutan de la compañía de los demás.

Entre los servicios que nos enseñaron y nos explicaron están los siguientes:

- **Servicios de apoyo para mantenimiento en el entorno:** recursos e instalaciones que ofrecen un hábitat confortable y seguro que facilitan la permanencia



Hogar Picarral



Hogar Balsas de Ebro Viejo



Hogar Luis Aula



Hogar Huesca

de los socios en su domicilio: comedor; peluquería, (en algunos centros estaba la persona encargada de baja) sala de lectura, cafetería, (algunos centros estaban en cambio de responsables de esta servicio), salón social.

- **Información y orientación:** En estos centros se presta información sobre recursos y actividades propias del Centro y el acceso a los mismos.
- **Atención social a sus socios** (personas mayores de 65 años que residen en la Comunidad Autónoma de Aragón).
- **Servicios para la autonomía de las personas:**
 - ★ Prevención de la dependencia
 - ★ Promoción de la autonomía personal
 - ★ Programa CuidArte para cuidadores
 - ★ Formación para personas cuidadoras
- **Promoción del Envejecimiento activo:** Diferentes actividades y servicios dentro de las áreas de promoción y mantenimiento de la salud, formación permanente, seguridad y participación cívica y comunitaria.

Algunos centros además del hogar cuentan en sus instalaciones con **Centros de Día**, con instalaciones cuya capacidad oscila entre de **25 y 30 plazas destinadas a aquellas personas mayores en situación de dependencia, para ofrecer a sus cuidadores un respiro por unas horas al día**. Nos las enseñaron en pleno rendimiento.

En estos centros están trabajando profesionales para la atención y el cuidado de personas dependientes en grados iniciales. **Las instalaciones que visitamos van desde la sala de terapia, hasta los despachos de los profesionales de enfermería, fisioterapia, terapia ocupacional y trabajador social, pasando por el gimnasio y la sala de rehabilitación.**

Como complemento a dichas salas e instalaciones, también está contemplado mobiliario y ayudas técnicas como baño adaptado, grúa, silla para el baño y ascensor ac-

cesible a todas las plantas. Pero más allá de las propias instalaciones, **los servicios que ofrecen** en ellas son muy completos y diversos. Las personas mayores en situación de dependencia que acuden pueden recibir tanto servicios asistenciales **-cuidados personales, atención de enfermería, terapia ocupacional, fisioterapia y atención social-**, como **servicios complementarios -peluquería y transporte adaptado-**.

Además de las directoras/es mencionados **tenemos que destacar la acogida y dedicación de los diferentes miembros de las juntas de mayores de los Hogares**. He de comentar que estuvimos conociendo de primera mano las actividades que realizan, así como el voluntariado que realizan. Gracias a Enrique, Antonio, Pepe, Puri, Aurora, Isidro, entre otros.

Fueron **visitas muy enriquecedoras, donde conocimos el día a día de los hogares** de mayores dependientes del Gobierno de Aragón y **podimos charlar con las personas que allí se encontraban realizando las actividades**. Dando a conocer qué es el Consejo Aragonés de Personas Mayores y, sobre todo la labor que estamos desarrollando siempre en beneficio y en defensa de las personas mayores.

Todos los centros visitados eran cada uno diferente y a la vez muy similares.



Hogar Casetas

Mayores activos y seguros

Jefatura Provincial de
Tráfico de Zaragoza



El 28 de septiembre, la Jefatura Provincial de Tráfico de Zaragoza celebró en el salón de actos de la Delegación de Hacienda la Jornada de presentación de la IV Campaña “Mayores activos y seguros”.

Dicha campaña pretende, una vez más, fomentar la seguridad en los desplazamientos de las personas mayores y reducir el nivel de exposición al riesgo de este colectivo a través de su participación en diferentes actividades programadas que intentan promover la educación, formación e información de una forma lúdica, tales como concursos de relatos breves y fotografía; o la programación de visitas guiadas formativas.

En la cuarta edición de esta campaña se han organizado trece visitas a diferentes centros relacionados con la movilidad como son:

- Instituto de investigación de vehículos Centro Zaragoza, S.A. en Pedrola.
- Centro de Gestión de Tráfico Pireneos-Valle del Ebro.
- Centro experimental de conducción de Fundación Educatrafic en Garrapiniellos.
- La factoría de vehículos Stellantis, en Figueruelas.
- Museo Mobility City, en el Pabellón Puente.
- Museo del Fuego y de los Bomberos, como novedad de esta nueva campaña.

En cuanto a los concursos, el tema pa-

ra los relatos breves será: “Vías seguras, mayores protegidos” y el de fotografía: “Mayores y Seguridad Vial”.

Los premiados en la anterior edición del concurso de relatos breves fueron:

- El primer premio: “La Multa”, de la autora **Mónica Sanguinetti**.
- Segundo premio: “Consejos vendo”, de la autora **M^a Gloria Barluenga**.
- Tercer premio: “Antiguos revolucionarios, nuevas necesidades”, de la autora **M^a Pilar Clemente Alejandre**.

En cuanto al concurso de fotografía han resultado agraciadas las siguientes obras:

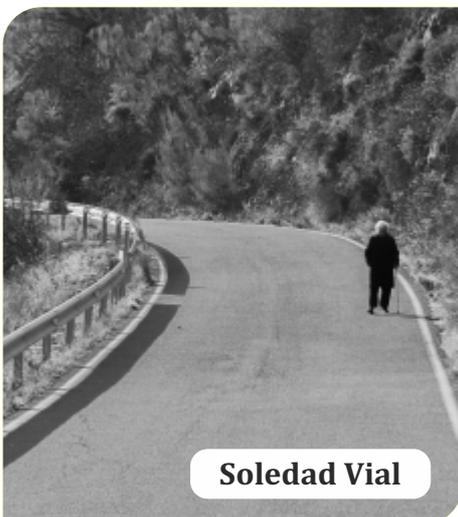
En primer lugar, “Soledad Vial”, del autor **Santiago Gumiel**.

El segundo y tercer puesto han resultado premiadas las obras de **José Abizanda**, “En stand by” y “Ahí vamos”, respectivamente.

Todas estas actividades son gratuitas y fruto de la cooperación institucional a nivel local, autonómico y estatal. Además, cuentan con el apoyo y compromiso de diversas asociaciones y entidades como **COAPEMA, FAEA, IBÓN, APAZ, AESLEME y STOP ACCIDENTES**. Así mismo colaboran Diputación Provincial de Zaragoza, Instituto de Investigación de Vehículos Centro Zaragoza, Mobility City de Fundación Ibercaja, Fundación Educatrafic, Ciudades que Caminan y Stellantis.



El presidente de Coapema dio lectura al Manifiesto 2023 preparado con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores, acompañado de M^a Pilar Clemente, una de las ganadoras del concurso de relatos, quien escribió sobre los derechos de los mayores en Seguridad vial.



Soledad Vial



Ahí vamos



En Stand by

PINA DE EBRO (Zaragoza)



En la Ribera baja del Ebro, en plenos Monegros, situada a unos 40 km. de la capital Zaragoza, se encuentra la localidad de Pina de Ebro. Con una superficie de 310 km²., y unos 2.400 habitantes, sus calles completamente lisas y sin cuesta alguna, hacen de la bicicleta el vehículo que reina entre todas sus vecinas y vecinos.

Preside, el municipio su espectacular plaza rectangular, con un bonito quiosco en el centro de la misma. Situada en pleno corazón de la localidad, y cuyos cimientos corresponden al suelo donde un día se ubicaba el Palacio de los Condes de Sástago. **Debidamente custodiada por la Torre de Santa María,** cuya imagen nos recuerda la antigua iglesia, destruida durante la guerra civil española.



Al otro lado de la plaza y enfrente mismo de la nombrada torre, se encuentra la **Iglesia mudéjar de San Salvador,** perteneciente al convento franciscano de igual nombre y que en la actualidad se llama Santa María la Mayor.

Igualmente, dentro de la misma plaza, cabe reseñar el edificio del antiguo Ayuntamiento, que era un palacete de tres plantas del siglo XVI.

Dedicados a la agricultura y ganadería, sus vecinos se han visto en los últimos años reforzados económicamente por las diversas industrias que, habitan en su flamante polígono industrial y **que hacen mucho más llevadera la vida, en su pueblo natal.** Celebran sus fiestas mayores en honor a **San Roque -su patrón-**, a mediados del mes de agosto, y las menores, honrando a San Gregorio, el 9 de mayo, pero son numerosas las celebraciones que a lo largo del año se conmemoran como son San Antón, San Blas, Santa Águeda, San Isidro, San Juan -con su toro de soga-, San Miguel, etc., etc.

La ASOCIACIÓN 3ª EDAD SAN MIGUEL asociada al Consejo Aragonés de las Personas Mayores desde 1993, es continuadora de aquel hogar del jubilado que, en el año 1980, fue creado por los impulsos y cabezonearía de unos cuantos hombres y mujeres de Pina, siendo Juan Cuén y Jesús Morellón, entre otros, los que más necesidad vieron que la localidad contase con un lugar para que todas las personas mayores pasasen sus buenos ratos juntos.

Ubicada actualmente en la Plaza de España, en los locales cedidos por el Ayuntamiento, concretamente en los situados en Avda. Zaragoza, s/n, viene desarrollando asiduamente, cuantas actividades y eventos que su pequeña economía le permite, todas ellas destinadas al bienestar y disfrute de todos sus asociados.





Cuenta en la actualidad con unos 450 asociados y entre los actos más representativos, se encuentra la “Comida de Convivencia” con todos ellos, en la festividad de San Miguel, apoyada, como lo es en todos sus eventos, por el Excmo. Ayuntamiento de Pina, así como su homenaje a las personas de mayor edad de la Asociación.

Como hemos dicho anteriormente, colabora con COAPEMA en cuanto a charlas, cursos, asistencia a sus asambleas y naturalmente a los encuentros de mayores que anualmente viene organizando esa entidad.

La asociación de Pina de Ebro ha editado dos libros a lo largo de su existencia: “Recuerdos y vivencias de Pina”, y más recientemente: “Creación y Vida de la Asociación San Miguel de Pina de Ebro”, **en los que se puede**

ver la evolución de esta localidad y la de sus gentes.

Se organizan campeonatos de petanca, guiñote, cinquillo, hoyetes o rana, al igual que participan con diversas tripletas, en la liguilla, que anualmente realiza la Comarca de la Ribera Baja, así como, en la fiesta de los arroces, y organizar diversos viajes o excursiones.

Durante la festividad de San Miguel, como patrono de la Asociación se realizan unas carreras de pollos y sacos para niñas y niños, contando ese mismo día con la colaboración de otras asociaciones, como la de Amas de casa, que ofrecen un estupendo chocolate con churros, o la Asociación cultural “El Marrán, que saca sus mejores galas para animar la fiesta, junto a las marionetas y tenderetes que adornan la plaza.

El Ayuntamiento se siente orgulloso de ver la convivencia y disfrute de todos sus vecinos. Igualmente hay un día de convivencia con los niños de los colegios, donde disfrutan por igual niños y mayores.

La Junta actual está presidida por Javier Abenia Delcazo, un vicepresidente, secretario, tesorero y seis vocales. Disponen de un salón bar, comedor, donde se puede disfrutar de partidas de cartas, charlas y conferencias.

Desde este rincón, animamos a todos cuantos quieran asociarse, a la vez que agradecemos la colaboración de COAPEMA, Comunidad de la Ribera Baja del Ebro, y en especial a nuestro Ayuntamiento.

Julio Mermejo Franco

Asociación Tercera Edad Pina de Ebro



Día internacional de los museos

Fdo.: José Luis Gómez Gómez
Presidente de la Asociación de Pensionistas y Jubilados
"Ntra. Sra. de las Cuevas" de Caminreal, Teruel.



El presidente Manuel Rando, el diputado Diego Piñeiro y el director del Museo

Con motivo del Día Internacional de los Museos, **el Museo de Teruel invitó al pueblo de Caminreal y a nuestra Asociación de Jubilados y Pensionistas Nuestra Señora de las Cuevas a la gran exposición que muestra la antigua ciudad de "La Caridad"** con una parte de todo lo obtenido, unas 601 piezas arqueológicas.

Al acto de apertura, acudió el diputado de cultura, Diego Piñeiro; el director del Museo, Jaime Vicente; la comisaria, Beatriz Ezquerra; el alcalde de Caminreal, Joaquín Romero; la adjunta al comisariado, Sara Azuara; la directora de los trabajos de restauración, Pilar Punter y el responsable del diseño de montaje, Jesús Moreno. Todos ellos no dejaron de alabar la exposición y su importancia incluso para estudiantes internacionales que estudian el yacimiento arqueológico, y entre otras cosas vinieron a destacar. El Sr. Rando "Quiero poner en valor el trabajo realizado en esta exposición, que es una de las más potentes que ha organizado el Museo de Te-

ruel, así como a todas las personas que creemos en la cultura y en el patrimonio", el diputado Piñeiro ha indicado los objetivos marcados en torno al yacimiento "el conocimiento sobre este enclave y hacerlo más accesible para la población.

Creemos que es un **diamante en bruto** que tenemos en nuestra provincia y durante estos 40 años hemos trabajado en que cada vez tenga más nombre y sea más conocido, un trabajo que culminamos con esta gran exposición"; por otra parte, el director del Museo Jaime Vicente explicó el lema que le da nombre a la exposición. "NON MODO BELLUM" que significa "NO SOLO GUERRA", "Hemos utilizado esta expresión porque queremos incidir en que la vida de las ciudades de la antigüedad, en ese caso del mundo celtibérico, no es solo la guerra. Es verdad que había una actividad bélica, pero era desempeñada por una parte de la población, el 90 % restante se dedicaba a otras tareas".

Posteriormente el 30 de agosto de 2023, tuvimos la ocasión de una visita guiada al yacimiento arqueológico "La Caridad" en Caminreal (Teruel) conociendo así de primera mano, todas las curiosidades y datos históricos en la misma ciudad romana y poder comprobar la importancia que tiene, por ser una de las ciudades romanas mayores de la provincia de Teruel.

Construida a finales del siglo II antes de Cristo y destruida durante las guerras sertorianas, tuvo un papel como centro administrativo y comercio de hierro con la explotación de Sierra Menera.

Además, a 500 metros, nos encontramos con el Centro de Interpretación de la Cultura Romana (CICAR), donde se puede apreciar una visión complementaria del propio sitio arqueológico. Otro de los hallazgos más sorprendente fue el mosaico de la casa de Likine y otros mosaicos que se están descubriendo ahora de otras casas.

Por la tarde, la Asociación de Jubilados de Caminreal organizamos con el apoyo y colaboración del Gobierno de Aragón y Ayuntamiento de Caminreal una conferencia para dar a conocer la joya de "La Caridad" con el lema "**La importancia de mantener el Patrimonio para generaciones futuras**", impartida por D. Jaime Vicente Redón, donde estuvo desarrollando el trabajo efectuado durante 40 años y los proyectos pendientes en el futuro que se están realizando, además de presentarnos por proyector, todos los objetos obtenidos y darnos una charla impresionante con todo lujo de detalles, por ser persona concedora desde que se inició la primera excavación, y por el hecho de estar siempre en todas las excavaciones efectuadas. Una jornada a tener en cuenta, que dio a conocer a todo el que quiso asistir que "La Caridad" tiene mucha importancia para Caminreal y toda la Comarca del Jiloca, como se pudo apreciar por el éxito de la conferencia.





El complemento de maternidad por aportación demográfica para jubilados pueden percibirlo ambos progenitores simultáneamente

Tanto el padre como la madre, siempre que se hayan jubilado entre el 1 de enero de 2016 y el 3 de febrero de 2021 (fue en este lapso temporal cuando se encontraba vigente la normativa reguladora de este complemento), pueden recibir simultáneamente el complemento de maternidad en su pensión.

La Sentencia nº 362/2023 dictada por el Pleno de la Sala de lo Social del Tribunal Supremo avala que el complemento de maternidad por aportación demográfica pueda ser obtenido por mujeres u hombres que cumplan los requisitos en él previstos, sin tomar en consideración la circunstancia de que el otro progenitor (o persona asimilada) también tenga o pueda tener derecho a su percepción.

Nuestro Tribunal Supremo censura que se restrinja este beneficio a un solo progenitor – la mujer-, pues ello supondría legislar “en contra de la contemplación igualitaria de una norma que no puede ampararse en las excepciones destinadas a reestablecer previos desequilibrios”.

En definitiva, todos aquellos jubilados ordinariamente – que no sea jubilación parcial ni anticipada voluntaria- entre el 1 de febrero de 2016 y el 3 de febrero de 2021 pueden iniciar la solicitud de reconocimiento y pago del complemento de maternidad al que tienen derecho. De la

práctica en los últimos meses estamos comprobando que el Instituto Nacional de la Seguridad Social resuelve el reconocimiento y pago de este complemento en un período temporal inferior a dos meses. Hay que señalar que, en la resolución favorable, el INSS efectúa una liquidación de la cantidad que va a obtener el pensionista que le permite conocer el importe concreto.

En la solicitud hay que aportar la siguiente documentación:

- Resolución de la jubilación ordinaria por el INSS entre el 1 de febrero de 2016 y el 3 de febrero de 2021.
- Libro de familia que acredite la existencia de hijos nacidos antes de la jubilación ordinaria del interesado.
- Resolución por la que se acuerda la revalorización de la pensión de jubilación en el año 2023.

En cuanto al porcentaje a obtener por este complemento, se sitúa entre el 5% y el 15%, en función del número de hijos: 5% por dos hijos, 10% por tres hijos y 15% por cuatro hijos o más).

Por tanto, a la luz de la jurisprudencia aplicable, recomendamos que todos aquellos jubilados ordinariamente entre el 1 de febrero de 2016 y el 3 de febrero de 2021 con hijos nacidos antes de esa fecha, formulen su solicitud, dado que obtendrán un resultado favorable en escasas fechas.

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





La educación en las personas mayores

La educación de adultos deberá, por tanto, ser reconocida por todos los pueblos como un elemento necesario del sistema de enseñanza de cualquier país.

La primera Conferencia Internacional sobre educación de adultos patrocinada por la UNESCO se celebró en Elsinor (Dinamarca) en el año 1949. Posteriormente en el año 1960 se celebró la segunda en Montreal (Canadá) bajo la consigna de "La educación de adultos en un mundo en transformación." En esta segunda convocatoria asistieron 51 países, frente a los 29 de la primera. La tercera convocatoria fue en Tokio (Japón), distinguiéndose por la uniformidad de criterios, apoyados en una misma base de conocimientos y experiencia. En esta ocasión se abarcaron todas las fases de la educación, desde la alfabetización hasta la formación que ya están en las nuevas tecnologías. Las tres conferencias imprimieron un avance a la propagación de la formación de adultos a nivel mundial. La educación de adultos salía reforzada después de estar durante muchos años marginada. La UNESCO decidió que se editase una obra, donde estuvieran representados los responsables nacionales y locales para promocionar la educación de adultos. John Lowe, profesor especializado en la educación de adultos, que había participado como consultor en las conferencias, fue el encargado de redactar el texto, que llevó por título "La educación de los adultos". En esta obra se investiga la situación de la formación de en la mayoría de los países de la UNESCO, más de 130, de todos los continentes, con objeto de aplicar políticas para incrementar la formación de adultos. El texto es un estudio minucioso y exhaustivo de la situación académica en todos los

países que aportaron sus datos. Las **principales funciones recomendadas** en los congresos las podemos resumir en los siguientes postulados:

-Dar a los adultos una segunda oportunidad y hacia nuevas maneras de proceder.

-Obtener las cualificaciones que no pudieron obtener durante su juventud.

-Ofrecer enseñanzas no sancionadas por un diploma para los que se preocupan de abrir su espíritu.

-Orientar a los adultos hacia la resolución de los problemas personales o comunitarios y hacia una nueva manera de proceder.



La finalidad última, que resume todas las aspiraciones de aquellos cuya reflexión sobre la educación de adultos, responde a una **preocupación por el progreso**, es la de una sociedad de aprendizaje, en la que los conocimientos son constantemente revaluados, enriquecidos y puestos a disposición de todos. Este aprendizaje empezará en la escuela y proseguirá durante toda la vida adulta. Las instituciones sociales de todo nivel deben organizarse para participar en la obra de educación en personas mayores.

La distinción hecha por Aristóteles entre trabajo y tiempo libre, y, dentro del tiempo libre, entre educa-

ción y el ocio, ha ejercido un influjo excesivo en la práctica de la educación de adultos. **La educación de las personas mayores se aparta de los fines de productividad**, inversión o progreso para el futuro que tiene en los jóvenes. La educación en las personas mayores **debe entenderse como una inversión y no como un gasto**, pues los mayores ganan en salud mental y física, lo que supone un ahorro en todos los ámbitos. Existen numerosos espacios tutelados por Instituciones Públicas y privadas donde se pueden cursar todo tipo de formación presencial, Universidad de la Experiencia, Centros Cívicos, Universidad Popular etcétera. La UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia) ofrece una formación "on line" muy completa para todos los que por su trabajo o situación geográfica no puedan asistir presencialmente.

En el periodo que se celebran las conferencias internacionales mencionadas, en el año 1982, la ONU, celebró la Primera Asamblea Nacional sobre el envejecimiento. Se empieza a utilizar el concepto de envejecimiento activo. La OMS (Organización Mundial de la Salud) lo define como "el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. **El envejecimiento activo es multidimensional**, abarca todas las áreas que conforman el bienestar de las personas, su entorno, familia, amigos y también tiene un lugar destacado la formación continua también conocida como educación de los adultos. Según el doctor Havighurst, reconocido como el primero que utilizó el concepto de envejecimiento activo, es una continuación de las actividades de las personas cuando se jubilan.



Ciclo...Entendiendo las Nuevas Tecnologías...

¿Qué es un Código QR y para qué sirve?



Os presentamos en este nuevo ciclo que empezamos todas aquellas cosas que nos ofrecen las nuevas tecnologías. Lo vamos a hacer centrándonos en aspectos cotidianos que necesitamos para nuestro día a día y así para poder sacarles el máximo partido.

En este primer artículo vamos a tratar **qué son y para qué sirven, ¡los famosos códigos QR!**

Hoy en día, estamos habituados a que en la mesa de una cafetería tenemos un código para ver la carta del bar, o nos encontramos que cuando vemos el telediario, el presentador dice aquella famosa frase de “tienen más información en el QR”, o tal vez, vemos que un curso o una actividad que nos apetece hacer nos dice...para mayor información y nos encontramos con ese código. ¿Os ha pasado?

Entonces ¿Qué es un código QR? Para explicarlo de manera sencilla un QR es como el código de barras que en el supermercado lo lee el escáner de la caja, pero que para los códigos QR llevamos en nuestro móvil un scanner que los lee. Y... ¿Para qué sirven? **Al escanearlo con el teléfono, nos da toda la información que hay dentro de ese código:** la carta del bar, la información de la pintura que estamos viendo en el museo, un curso que queremos hacer...

Por eso **es importante saber que no tenemos que hacer una foto**, sino usar el escáner que llevamos en el móvil para leer este tipo de códigos.

¿Y dónde está este escáner en tu teléfono? Eso va a depender de si tu teléfono lleva el escáner en la cámara o necesitas una aplicación que se llama lector de códigos QR. ¿De qué depende? Pues del móvil, si es más antiguo es probable que necesites tener la aplicación para leer este tipo de códigos y si es más nuevo, normalmente ya viene el lector en la cámara.

¿Cómo leemos entonces un código QR? Pongamos un ejemplo, si tenemos un cartel con información de un curso y nos pone, mayor información en el siguiente código QR, tenemos que abrir el escáner del qr que llevamos en nuestro teléfono y al pasar este escáner y pinchar sobre el enlace (es decir, sobre las letras que aparecen subrayadas) vemos la información.

¿Qué usos le podemos dar en nuestro día a día? Quizás una de las cosas a las que estamos más habituados es para ver la carta de una cafetería, pero eso mismo cada día se usa en más sitios museos, información de cursos...

¿Lo bueno? que, si vamos a un museo y queremos ver la información de un cuadro, ¡la tenemos en el móvil! evitando así que 20 ó 30 personas estén mirando una misma información al mismo tiempo.

¿Os ha servido? ¡Espero que sí!

En la siguiente entrega... ¡seguimos con más!

*En otra entrega, explicaremos bien cómo descargar una aplicación en nuestro teléfono.





La felicidad de las mujeres



Cuando a una mujer se le pregunta qué cambiaría de ella si pudiera, la respuesta es casi unánime: el volumen de su trasero, su estatura, su peso, su cabello... Es decir, cambiaría algo de su aspecto físico. Esto ocurre porque **las mujeres asocian la felicidad con tener un cuerpo delgado y bello**. Las encuestas demuestran que nunca la mujer estuvo tan preocupada por su cuerpo y por su aspecto, de ahí que la inmensa mayoría de las féminas piensen que, si pudieran perder unos cuantos kilos o tener determinada apariencia, serían más felices.

Las mujeres se obsesionan con facilidad con sus cuerpos, según ellas imperfectos, y se someten a dietas draconianas con las que ponen en peligro su salud y su vida, a operaciones quirúrgicas, a tratamientos de belleza..., a

lo que sea con tal de verse más hermosas. La preocupación y la obsesión son reacciones forzadas por una sociedad en la que el aspecto físico tiene una excesiva importancia. Por eso, cuando una mujer se centra en su cuerpo es más consciente de sus fallos y puntos débiles y se fija metas ideales y poco realistas. En vez de centrar sus aspiraciones en cuidarse para sentirse bien con ella misma, no deja de compararse con las supermodelos, las actrices y las famosas que imponen unos cánones de belleza utópicos. Y al no poder llegar a este nivel de «perfección» física, cae en la ansiedad y en la inseguridad, en el automenosprecio.

Intentar ser joven, delgada y bellísima es un esfuerzo inútil, pues el proceso de envejecimiento termina

por atraparnos a todos. Llegada a cierta edad, ni la más envidiada top model resiste el paso del tiempo con un cuerpo envidiable. Esto es un proceso normal, es la vida, y así debe asumirse. **Una mujer es mucho más que una cara bonita o un tipazo imponente**. La felicidad no son los demás y su opinión debe ser siempre secundaria, ya que nuestro criterio es mucho más importante. **Para ser feliz basta con tener una buena actitud, una mentalidad positiva y ganas de vivir intensamente siguiendo un plan personal propio**. La mujer que no sigue su rumbo y navega a la deriva bajo influencias ajenas no actúa, no aprende, no crece. Y, por mucho que nos pese, a las mujeres aún nos importa demasiado ser y actuar como se espera de nosotras. Este es un paso decisivo en la libertad pendiente.



Cómo es el temblor esencial



TEMBLOR ESENCIAL: ENFRENTANDO EL TRASTORNO MÁS COMÚN DEL MOVIMIENTO QUE NO ES PARKINSON

Hablamos de **Temblor Esencial** para referirnos al **trastorno del movimiento involuntario** más frecuente. En el ámbito científico puede aparecer como: temblor esencial benigno, temblor familiar o temblor hereditario.

Inicialmente se localiza en alguna extremidad, o en la cabeza. Mantiene cierta ritmicidad y puede causar en quién lo sufre, con el transcurso del tiempo, algún grado de incapacidad para realizar actividades de la vida diaria. La aparición de este tipo de temblor puede ocurrir en una o en las dos manos, en la cabeza o en las extremidades inferiores, con menor frecuencia; y cuando la persona está relajada y tranquila, el temblor desaparece transitoriamente, pero cuando está preocupada, o realizando tareas que requieren atención, o desarrollo de fuerza por cualquier motivo, el temblor reaparece incluso con mayor intensidad.

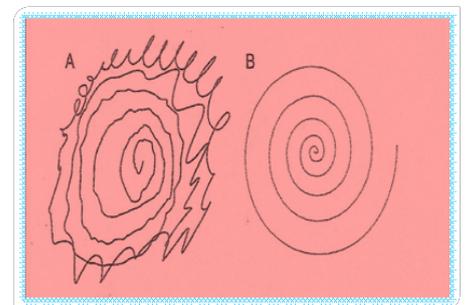
La característica principal de este tipo de temblor es que, con los brazos extendidos, o realizando movimientos finos y tareas de precisión, el temblor empeora, siendo

entonces más evidente. Pero en reposo el temblor no se expresa o desaparece transitoriamente. En un momento dado, el paciente puede recordar que un familiar suyo (ascendiente casi siempre) tuvo que dejar de realizar ciertas tareas porque un temblor de ambas manos se lo impidió; sin embargo, cuando estaba en reposo el temblor apenas se percibía.

A pesar de su benignidad, este temblor también debe ser siempre motivo de visita médica. En ese momento la exploración de su médico comprueba que el paciente camina con normalidad; su lenguaje es también normal y, sobre todo, destaca que el temblor es de acción, no aparece apenas si está en reposo la extremidad temblorosa. Cuando se exploran las extremidades superiores, no se encuentra rigidez muscular, ni en reposo ni realizando actividad manual a demanda. La marcha mantiene un braceo alternante correcto y el giro también es normal.

Probablemente el examinador finalizó la exploración del paciente haciéndole dibujar una copia de la es-

piral de Arquímedes, cuyo resultado puede ser semejante al que demuestra el dibujo adjunto:



*A. Labiano-Fontcuberta,
J. Benito-León /Med.Clin (Barc).
2013; 140(3):128-133*

Además de preguntarle al paciente, por su tratamiento actual y descartar hipertiroidismo, entre otras pautas, es probable que se le prescriba alguno de los tratamientos que son eficaces y seguros para reducir o suprimir el temblor. Los importantes avances habidos en el tratamiento del Temblor, en general, requieren mayor información que recogeremos en el próximo número.

(Continuará)



Mónica Herrero
Nutricionista

Alimentos para dormir mejor

Seguro que has oído hablar de la serotonina y la melatonina y quizá también te suene, el triptófano, igual no lo asociabas con el sueño, pero son muy importantes para conciliarlo.

El triptófano es un aminoácido esencial, es decir nuestro cuerpo no lo puede fabricar y lo debemos obtener de los alimentos.

Una de las funciones que tiene es obtener serotonina, conocida como “hormona de la felicidad”, además de regular parte de nuestro sueño, la serotonina también influye en el estado de ánimo, apetito, etc.

Parte de esa serotonina se transforma en melatonina, otra hormona que favorece la conciliación del sueño.

Sabiendo lo fundamental para nuestro descanso de estos tres compuestos, vamos a dar una lista de alimentos que los contienen.

Las almendras y las nueces son alimentos ricos en melatonina, por lo que pueden favorecer un buen descanso nocturno.

Los productos lácteos pueden ayudarte a dormir por su alto contenido en triptófano.

Muchas personas se toman un vasito de leche caliente para irse a dormir, hábito que lo asocian con conciliar mejor el sueño.

Carne blanca, de pollo y pavo son fuentes de triptófano, tómalas a lo largo de la semana combinada con los demás alimentos.

Los pescados en concreto los pescados azules, como el salmón contiene una cantidad importante de ácidos grasos omega3 y vitamina D, estos nutrientes favorecen la concentración de serotonina en nuestro cuerpo.

Plátanos y kiwis, el plátano es rico en triptófano, mela-

tonina y magnesio, y un estudio reciente revela que 2 kiwis al día pueden ayudar a la duración y calidad del sueño.

Los cereales y en concreto la avena, arroz y maíz son fuentes naturales de melatonina, siempre comer el cereal integral ya que contiene fibra y vitaminas.

Sobre todo, hay que basar nuestra dieta diaria en una alimentación variada y equilibrada que incluya estos alimentos a largo del día.

También hay alimentos o prácticas las cuales no debes hacer o comer si quieres mantener una buena vigilia nocturna.

Haz que las cenas estén compuestas de alimentos de fácil digestión y en poca cantidad.

Espérate a ir a dormir después de cenar no menos de una hora y media.

No ingieras, picantes, bebidas excitante, té, café, alcohol cerca de la hora de dormir.

Tómate alguna **infusión relajante como manzanilla, tila, valeriana.**

Duerme 8 horas diarias, dormir poco y el estrés se relaciona con un mal descanso.

Añade a tu rutina diaria ejercicio moderado, pero no a horas nocturnas mejor **por la mañana**, eso hará que te sientas más relajado a la hora de dormir.

No dejes el móvil al lado tu cama y desconéctalo, es una de las mayores distracciones y puede impedir que conciliemos el sueño.

Si mantienes unas buenas costumbres y una alimentación saludable seguro que tu sueño será reparador y podrás afrontar el día con una actitud positiva.





María Aladrén
Psicóloga

Para gustos los colores, y para manías, también

¡Juguemos a un juego! Antes de seguir leyendo, piensa **qué manías tienes o qué situaciones de la vida diaria te ponen especialmente nervioso** y una vez que las tengas, comprueba si te sientes identificado con algunas de las siguientes.

A mi madre le saca de quicio oír comer palomitas en el cine, las lucecitas de los móviles iluminándose constantemente en la sala mientras ella quiere disfrutar de la película. Y no digamos ya lo de que le den pataditas en el asiento.

El rostro de mi padre se acalora cada vez que oye una carcajada estridente.

- Ver la correa de los bolsos o mochilas torcidas.
- Que te llamen personas desconocidas “cielo” o “cariño”.
- Las odiosas llamadas de compañías telefónicas mientras te echas la siesta.
- Que hablen con la boca llena, mastiquen hielo o sorban la sopa.
- Que no bajen la tapa del inodoro o que dejen el rollo de papel acabado y no lo repongan.
- Dejarse las luces encendidas.
- Cuando te hablan desde otra habitación.



A mí me desesperan cierto tipo de ruiditos, el tamborileo de los dedos en una superficie, el clic-clac del botón de un bolígrafo, la música muy alta, el tintineo de la cuchara en la taza, etc. Hace unos años descubrí que eso que me ocurre se llama misofonía, que es la intolerancia o hipersensibilidad a ciertos sonidos, los cuales generan síntomas de ansiedad, ira o malestar y pueden hacer que las personas que lo sufren lleguen a imaginar que atacan a aquellos que están produciendo el ruido.

También me incomoda que se apoyen en el respaldo de mi silla. Que me den toquecitos en el brazo cada vez que me hablan, y coincido con otras cosas que me ha confesado mi círculo de amistades, aunque no en todas. Aquí expongo algunas de las que me han dicho:

- Que invadan tu espacio personal.
- Tener que repetir varias veces las cosas.
- La impuntualidad.
- Las faltas de ortografía en WhatsApp.
- La gente que para decirte algo se va por los cerros de Úbeda.
- Los que tardan medio siglo en su turno en una partida de cartas y, para rematar, los que dicen que no quieren jugar, pero se ponen detrás a debatir la jugada.
- Notar a alguien caminando a tus espaldas.
- Que se te cuelen en la fila.





- Cuando vas a un bar con amigos y pides para compartir, aquellos que comienzan a coger comida sin tener en cuenta la cantidad para que les llegue a todos.

Al volante:

- Los que empiezan a correr cuando les estás adelantando.
- Los que van despacio en el carril de la izquierda.
- Y como no, ir con un copiloto que está criticando todo el rato tu forma de conducir y diciendo cómo tienes que llegar a los sitios.

En cuanto a manías o rituales que me han comentado, la mayoría tienen que ver con el orden, la limpieza, la comprobación y las supersticiones:

- En el coche, el volumen de la música ha de ser siempre un número par.
- A la hora de colocar las perchas, tienen que ir orientadas en el mismo sentido.
- Si una persona estornuda, dejar de respirar durante un rato.
- Cerrar todas puertas, cajones y armarios.
- Dar tres saltitos ocasionalmente por la calle.
- No pisar las líneas de las baldosas.
- Usar prendas de la suerte.
- Tener y juguetear con cosas en la mano.
- Hacer la cama de una determinada manera y sin dejar ninguna arruga.
- Lavar el cepillo de dientes antes de usarlo con agua oxigenada.

- Al finalizar un test, besar el anillo del dedo y pasarlo de arriba a abajo por cada hoja del examen.
- Poner la alarma un par de horas antes de despertarse y volverse a dormir para disfrutar del rato que queda.

Seguro que te has visto reflejado en más de una de estas situaciones, pero **también existen manías** menos comunes y muchas otras que **se podrían incluir dentro de los trastornos de salud mental**.

Si te gusta contar palabras u objetos, realizar cálculos matemáticos, contar hasta un determinado número antes de hacer algo o tener que realizar una acción una cantidad de veces exacta, esas conductas están relacionadas con la aritmomanía.

Cartacoheces, es cuando ves mapas en cualquier lugar como en manchas o en la forma de la comida.

La ablutomanía es la obsesión por lavarse las manos cada cierto tiempo, y estoy convencida de que el Covid ha favorecido a incrementarla.

La gente que siente una fascinación inusual por hacer listas de todas cosas, tiene **glazomanía**.

Confieso que he disfrutado adentrándome en las peculiaridades de cada uno de mis amigos y descubriendo que existen nombres para multitud de manías que ni siquiera esperaba que existieran, como la pasión por los gatos con la que me siento identificada (**ailuromanía**), la obsesión por repetir ciertas palabras (**onomatomanía**), por el entusiasmo anormal por los sellos de correo (**timbromanía**), por la compulsión incontrolable a sentarse (**katisomanía**) o la fascinación irresistible por los puentes (**gefiromanía**). Pero la que más me ha llamado la atención es la **gamomanía**; dejo a tu elección que descubras qué es y, si la tienes, te deseo mucha suerte.



Pérdida de visión y accesibilidad



Las personas mayores experimentan **pérdida de visión**. Esta puede ser causada por varios factores, desde **enfermedades** (cataratas, retinopatía diabética, Ictus, glaucoma, etc.) hasta el mismo **proceso de envejecimiento**.

Ese **deterioro visual** hace difícil realizar las tareas

del día a día, es decir, se añaden nuevas **barreras y factores de exclusión** y las personas mayores dejan de **disfrutar y hacer actividades**:

- Se dejan de realizar **tareas** como coser, leer, bordar, jugar a las cartas, incluso conducir, que requieren buena visión, **disminuyendo la sociabilización y aumentando el desánimo**.

- Se **dificulta la localización de objetos pequeños** o que no tienen contraste con el entorno, teniendo que **depender de otros** para localizarlos.

- Se cometen **errores en tareas** que tienen detalles pequeños, envases de comida, medicamentos, etc., pudiendo suponer un **peligro para la salud** de la persona

- Se aumenta el miedo a caerse por no distinguir bien el entorno, aislando de nuevo a la persona **por miedo a los desplazamientos**.

Al no poder realizar las actividades tanto de ocio, cómo del día a día, **la autoestima e independencia** de la persona mayor se ve afectada, llegando a sentir **inútil y una carga** para los familiares y amigos.

Aislamiento, inactividad e inseguridad

El hecho de tener una baja visión o ceguera no puede ser sinónimo de **soledad, aislamiento, inactividad o abandono**.

Además, estudios recientes relacionan los déficits visuales con las **alteraciones de la conducta** y un **descenso de la calidad de vida**.

Por eso, es primordial que **los entornos, bienes y servicios sean totalmente accesibles**, para que las personas mayores puedan usarlos y disfrutarlos con **seguridad, comodidad y autonomía**.

Desde **ADAINÉ** buscamos mejorar la calidad de vida y fortalecer la autonomía, tanto dentro como fuera del hogar. Alentamos a que se motive al adulto mayor a que realice todas esas actividades que ha abandonado, **proporcionando asesoramiento y productos de apoyo** que mejoran y conservan su independencia, autonomía y habilidades.

Una **buena señalización**, una cartelería con el tamaño adecuado, audioguías u otros **sistemas aumentativos y alterna-**

tivos de comunicación favorecen la interacción con el entorno. Además, una **adecuada iluminación, productos de apoyo** y una tecnología adaptada a la persona, dependiendo no solo de la patología sino también de la edad, hará que mejore la calidad de vida, la independencia y la seguridad.





ALUBIAS PINTAS A LA MARINERA



INGREDIENTES: Para 4 personas:

400g. de alubias pintas, 1 tubo de calamar congelado, 8 langostinos, 200g de merluza, 2 dientes de ajo, Aceite de oliva virgen extra, Sal, romero, laurel y azafrán.

ELABORACIÓN: Poner las alubias en remojo la víspera. En una cazuela grande, depositar las alubias escurridas y los ajos, un poco de romero y 1 hoja de laurel, cubrir de agua fría y acercar al fuego, cuando rompa a hervir bajar la llama a fuego lento y cocer por espacio de una hora; durante la cocción añadir agua fría cuantas veces sea necesario. En una sartén con un poco de aceite de oliva saltar el pescado limpio y troceado. Transcurrido ese tiempo añadir a la cazuela el pescado rehogado, unas hebras de azafrán y sal, dejar cocer media hora más. Una vez tiernas las judías rectificar de sal y servir las calientes y caldosas.

SALMOREJO DE SANDÍA



INGREDIENTES: Para 4 personas:

½ kilogramo de sandía, 1 diente de ajo, ½ kilogramo de tomates maduros, 200 gr. de pan del día anterior, 1 cucharadita de sal, 1 taza de aceite de oliva virgen extra, 4 cucharadas de vinagre de Jerez, 2 huevos duros, 4 rodajas de jamón serrano, 16 trocitos de sandía

ELABORACIÓN: Pelar, trocear la sandía y colocarla en una batidora, junto con el diente de ajo pelado sin el germen, los tomates pelados y troceados y triturar todo. Retirar la corteza al pan y dejarlo unos minutos en remojo e incorporarlo a la batidora y seguir batiendo el conjunto, seguidamente incorporar el vinagre de Jerez y el aceite de oliva y seguir triturando hasta que todos los ingredientes queden emulsionados. Una vez todo bien batido pasar la mezcla por el chino para quitar todas las impurezas y reservarla en la nevera para que quede bien fría. Servir el salmorejo bien frío en platos hondos y decorados con los huevos duros troceados los taquitos de sandía reservados las lonchas de jamón en el centro.

PASTELES DE BELEM



INGREDIENTES: para 4 personas

1 litro de leche entera, 500 g. de azúcar blanquilla, 100 g. de harina de trigo, 12 yemas de huevo, 600 g. de masa de hojaldre, la piel de medio limón, 1 palo de canela y Mantequilla para untar los moldes.

ELABORACION: Adaptar la masa de hojaldre en los moldes, que pueden ser de café o de aluminio, untar la masa con mantequilla pincharla con un tenedor y dejar que repose unos 20 minutos. En un bol batir con las varillas la harina con un vaso de leche, hasta que quede bien diluida sin grumos. Reservar. En una cazuela, calentar el resto de la leche junto con la piel de limón (sin la parte blanca, para que no de amargor) y el palo de canela. Cuando comience a hervir la leche, añadir poco a poco la mezcla de harina y leche sin parar de remover y cuando vuelva a hervir, retirar la piel de limón y el palo de canela; seguidamente agregar el azúcar remover bien, hasta obtener una masa bien homogénea. Apagar el fuego y dejar que repose unos 10 minutos para que espese un poco. Separar las claras de las yemas de una docena de huevos, batirlas ligeramente e incorporarlas pasadas por un colador al resto de ingredientes, mezclar bien hasta obtener una crema pastelera semilíquida. Rellenar los moldes con la crema pastelera y colocarlos en la bandeja del horno hornearlos durante 15 o 20 minutos a 220º hasta que veamos que la crema está dorada, pasado ese tiempo, retirar la bandeja del horno y dejar atemperar un poco antes de degustarlos. Se pueden comer tanto calientes como fríos, espolvoreados con azúcar glas o canela.

ACTIVIDADES GRATUITAS
PRESENCIALES Y EMITIDAS
EN
DIRECTO POR INTERNET

AULAS ITINERANTES,
RUTAS RURALES



¡CAPTURA EL QR CON LA
CÁMARA DE TU MÓVIL!

redes sociales

ordenadores

banca online

fotografía

¡DESCUBRE CÓMO

ocio digital

APROVECHAR LA TECNOLOGÍA!

móviles y tabletas
inteligentes

aplicaciones móviles

coapema.canalsenior.es

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

#Balnearizate

DISFRUTA DE LOS **BALNEARIOS DE ARAGÓN.**

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

www.balneariosdearagon.com



ALHAMA DE ARAGÓN

ariño BALNEARIO

BAÑOS BALNEARIO DE LA VIRGEN
1828 - SARABIA

BALNEARIO DE MANZANERA
El Paraíso de Manzanera (Teruel)

balneario de Panticosa
desde 1854

PARACUELLOS DE ILLOCA
1848

DESDE 1860
Balneario Serón

DESDE 1860
Balneario Sicilia

LA AGUA SALVA
BALNEARIO TERMAS PALLARES
desde 1862

VILAS DEL TURBÓN BALNEARIO



Balnearios de Aragón