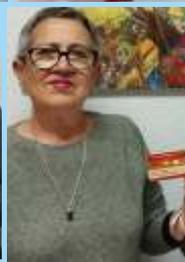


Los Mayores en Aragón



"Deja esta revista donde los demás puedan verla"



XXIX ENCUENTRO DE LA COMISIÓN PERMANENTE DE COAPEMA CON LAS PERSONAS MAYORES DE ARAGÓN



BINÉFAR

25 de mayo de 2024

Programa:

- 10:00 h. Llegada de autobuses a la Plaza del Ayuntamiento. Recepción de visitantes.
- 10:30 h. Visitas guiadas a puntos de interés turístico de la ciudad.
- 12:00 h. Recepción de autoridades y bienvenida de la alcaldesa de la Ciudad.
- 12:30 h. Ofrenda floral y de frutos en la Iglesia de San Pedro al Santo Cristo de los Milagros.
- 13:00 h. Tiempo libre para visitar la ciudad.
- 14:00 h. Apertura y acceso al pabellón.
- 14:30 h. Comida de convivencia.
- 16:00 h. Actuaciones lúdicas y culturales. Gran Sorteo de Regalos
- 19:00 h. Fin de Jornada. Regreso al lugar de origen.



Inscripciones:

Las reservas se realizarán en la propia Asociación, Hogar ó Centro de Mayores.

CUOTA INSCRIPCIÓN: 58,00 Euros

Incluye: Transporte, Almuerzo-comida, visitas.

Información:

C/ Franco y López, 4 - 50005 ZARAGOZA
Tel. 976 434 606 - info@coapema.es
www.coapema.es



con tu tarjeta
54€

Organizan:



consejo aragonés de
las personas mayores



Colaboran:



Portada:
Nuestra Tarjeta Premium

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

Coordinación:
- admon@coapema.es

Colaboran:
Teodoro Corchero
Angel Val
Jef. Prov. Tráfico Zaragoza
Juan Linares
Rodrigo de Salazar
Carmen Checa
Luciano Pérez
Raquel Girón
Paquita Morata
Javier Casamian
Javier Blasco
Tomás Bernal
M^a Ángeles Abad
Miguel Angel Bonet
Jorge Isern
M^a Pilar Clavería
Santiago Palazón
Mariano Montori
María Dubón
Isidoro Martín
Mónica Herrero
Raquel Abusada
Javier Lozano
María Aladrén
José Luis Gil

Edita y comercializa:
Consejo Aragonés de
Personas Mayores.
C/ Franco y López, nº 4
50005 ZARAGOZA
Tels.: 976434606 / 618910584
info@coapema.es
www.coapema.es

No está permitida la reproducción
total o parcial de textos o fotografías
sin autorización de Coapema

La revista Los Mayores en Aragón no se
responsabiliza ni tiene por qué compartir las
opiniones de sus colaboradores.

Diseño, maquetación e impresión:
GRAFICAS CESAR, S.L.
Depósito legal: Z-1931/91
Los Mayores en Aragón
Revista de distribución gratuita

Saludo

Bienvenidos una vez más a nuestro canal de comunicación escrita, donde buscamos ofrecer un espacio de acompañamiento y reflexión, permitiendo a nuestros lectores sumergirse en un momento de tranquilidad y evasión de la rutina diaria.

La vida continúa su curso y en COAPEMA un vez más nos hemos visto inmersos en un nuevo proceso de renovación de la Comisión Permanente, un evento que ocurre cada tres años. El pasado 21 de marzo celebramos una Asamblea General extraordinaria para este fin, en la que participaron más de 100 personas en representación de las Asociaciones que conforman COAPEMA.

Durante la asamblea se eligieron 15 miembros para la Comisión Permanente, distribuidos de la siguiente manera: 7 representantes por la provincia de Zaragoza, 4 por la provincia de Huesca y 4 por la provincia de Teruel. Posteriormente, entre estos 15 miembros se designaron los cargos de Presidente, Vicepresidente, Secretario y Tesorero.

Además, en COAPEMA estamos haciendo hincapié en la promoción de nuestra Tarjeta PREMIUM Coapema. Con esta tarjeta, sus poseedores obtienen significativos descuentos, gracias a los acuerdos establecidos con destacadas empresas. Es nuestra convicción que esta iniciativa no solo proporciona ventajas económicas, sino que también fortalece la conexión y el apoyo mutuo entre la comunidad de mayores y los comercios locales sensibles a sus necesidades.

Asimismo, estamos interviniendo activamente en distintos procesos de participación con el Gobierno de Aragón, como es el proyecto de la Ley del Mayor, impulsada por la Consejería de Bienestar y Familia, o el proyecto de decreto para regular la Red de Hogares y los Hogares de personas mayores del Instituto Aragonés de Servicios Sociales.

Sumario

- Participación COAPEMA	4
- Ángel Val. Director Gerente del IASS	5
- XXIX Encuentro de COAPEMA con las personas mayores de Aragón	6
- NOTICIAS. Nueva legislatura de la Comisión Permanente de COAPEMA	7
- COAPEMA ESTUVO EN	10
- SEGURIDAD VIAL. IV Campaña “Mayores activos y seguros”	12
- MANEJA TUS FINANZAS. Novedades presupuestos de Aragón para 2024	13
- RECONOCIMIENTO. Asociación de Viudas “Isabel de Aragón”	14
- ECONOMÍA DOMÉSTICA. Y si Picasso sigue llevando razón	15
- FUNDACIÓN REY ARDID. Día mundial de la Justicia Social	16
- OPINIÓN. Un cambio de mirada	17
- LIBROS. Carta a un Amigo Jubilado	18
- III CONCURSO DE RELATOS. Ganador 1er premio	27
- TRABAJO SOCIAL. Integrándome en la familia de COAPEMA	29
- NUESTROS PUEBLOS Y SUS ASOCIACIONES. Monreal del Campo	30
- PÁGINA ABIERTA. El respeto con mayúscula. Las muchachas y el amor	32
- CON LA LEY EN LA MANO. El complemento de jubilación por paternidad	33
- Un recorrido por los Centros de Convivencia Municipales de Zaragoza	34
- MENTE SANA. El temblor en la enfermedad de Parkinson	35
- A MI MANERA. Churros rellenos de humo	36
- SOCIOLOGÍA. La tecnología no tiene edad	37
- NUTRICIÓN. Dietas milagro	38
- ACCESIBILIDAD. Ocio accesible para personas mayores	39
- VIAJANDO ENTRE LÍNEAS. El efecto de viajar en las personas mayores	40
- PSICOLOGÍA. Los años no pasan en balde	41
- CON MUCHO GUSTO	42

Proyecto de Decreto por el que se regula la Red de Hogares y los Hogares de personas mayores del Instituto Aragonés de Servicios Sociales

Con fecha 10 de enero tuvo lugar la sesión informativa en torno al proyecto de Decreto por el que se regularán cada uno de los hogares de personas mayores dentro de la red del Instituto Aragonés de Servicios Sociales.

En el acto presidido por el gerente del IASS, Angel Val y la directora general de Mayores, Ana Isabel Berges, se explicó que **el objeto del nuevo texto es reflejar los cambios que necesitan los hogares de personas mayores para resultar atractivos a las nuevas y futuras generaciones que se van incorporando** a la vida de estos centros con nuevas necesidades y deseos. Así como ampliar y mejorar las relaciones de los hogares con su entorno y la comunidad.

A la sesión online se conectaron personas representantes de las juntas de gobierno, voluntarios y técnicos de los hogares, responsables de Coapema y otras entidades y asociaciones relacionadas con el colectivo.

Siguiendo ya, con el proceso de participación ciudadana Coapema estuvo presente en el taller de debate del



día 25 de enero, online, en el que se trabajó en torno al borrador del citado Decreto, recogiendo propuestas de mejora, ampliación, modificación o eliminación de aspectos del texto propuesto. Además de deliberar en torno a las propuestas formuladas y llegar a un grado de consenso en relación a las mismas.

Anteproyecto de Ley de Derechos de las Personas Mayores de Aragón

El pasado 14 de febrero fue presentado el proceso de participación del Anteproyecto de Ley de los derechos de las personas mayores de Aragón, el **primer paso para un marco normativo que aborde de forma integral la regulación de sus derechos del medio millón de aragoneses que tienen más de 65 años** hoy y para quienes llegarán a esa edad más adelante.

La futura Ley, pionera a nivel nacional, servirá para impulsar una estrategia autonómica de lucha contra la soledad no deseada entre los mayores y dar respuestas a cuestiones clave para este colectivo, como el envejecimiento activo o la protección y el buen trato.

El proceso participativo se inició breves días después de su presentación y la ciudadanía y actores sociales implicados pudieron aportar sus ideas tanto en convocatorias presenciales como online. **COAPEMA, como representante de las personas mayores de Aragón, formó parte activa** del proceso, aportando toda la experiencia y conocimiento de las necesidades y expectativas de las personas mayores al borrador de este Anteproyecto.

La fase de diagnóstico formó parte de un modelo fundamentalmente deliberativo, con propuestas sometidas a un instrumento de validación y se publicarán en la página web de Aragón Gobierno Abierto para garantizar la transparencia del proceso.

Acudieron a inaugurar este proceso La consejera responsable de Bienestar Social y Familia, Carmen Susín,

la consejera de Presidencia, Interior y Cultura, Tomasa Hernández; la directora general de Mayores, Ana Isabel Berges, y el jefe de servicio de Participación ciudadana e Innovación Social, Carlos Oliván.



TALLERES PARTICIPATIVOS PRESENCIALES

	TALLER 1	TALLER 2	TALLER 3
FECHA	Jueves 22 de febrero	Viernes 1 de marzo	Jueves 7 de marzo
HORA	16:00 – 20:00 h	10:00 – 14:00 h	10:00 – 14:00 h
TEMÁTICAS ABORDADAS	NECESIDADES Y DEMANDAS DE LA NUEVA GENERACIÓN DE MAYORES En todos los ámbitos de su vida y teniendo en cuenta sus potencialidades: •Derechos y deberes •Envejecimiento Activo y Calidad de vida •Atención Centrada en la Persona •Voluntariado y Talento senior •Participación •Habitabilidad	SOLEDAD NO DESEADA Causas y alternativas con mirada transversal: •Responsabilidad compartida •Perspectiva de género •Prevención •Acompañamiento •Impulso de propias estrategias	SOCIEDAD Y MAYORES Ante una sociedad en cambio: •Buen trato •Seguridad y prevención del maltrato •Talento senior •Relaciones intergeneracionales •Brecha digital •Visibilidad

Ángel Val Pradilla

Director Gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS)

Estimados lectores de la revista COAPEMA:

Es un placer saludaros desde esta tribuna y hacerlo cuando se cumple medio año desde que asumí el puesto de Gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales. Permittedme no obstante que os lleve a través de estas líneas a un momento anterior, al mes de julio de 1996: entonces tuve el honor de impulsar la creación del IASS a través de la Ley que asentaba sus cimientos y me convertí en su primer Gerente.

En aquel momento comenzamos a trabajar con apenas algunos hogares y residencias, con el personal que nos llegaba transferido desde el antiguo INSERSO y abordamos el reto con ilusión y ganas. En el capítulo IX de la primera parte del Quijote escribió Cervantes sobre el tiempo como devorador y consumidor de las cosas, pero sin duda la excepción a ese aforismo lo podemos encontrar en el Instituto Aragonés de Servicios Sociales, un organismo cuyas competencias, recursos y capacidad de gestión han ido fortaleciéndose con los años para llegar a toda persona que lo pueda necesitar, en cualquier rincón de la Comunidad.

Volvamos, ahora sí, a este año 2024 y a la Plaza del Pilar de Zaragoza, concretamente al número 3: desde aquí ejerzo nuevamente desde el pasado verano como Gerente del IASS, dispuesto a empeñar toda mi experiencia y capacidad en llevar al mejor puerto posible al buque insignia del Gobierno de Aragón en materia de servicios sociales. Cuento para hacerlo con más de 3.000 trabajadores que atienden a casi un 10% de la población aragonesa y con un presupuesto cercano a los 450 millones de euros. El objetivo de este Instituto –ya lo fue desde su creación– es ambicioso: queremos estar al lado de las personas que más lo necesitan en sus momentos más complicados y también darles respuestas cuando solicitan el apoyo de la Administración, del tipo que sea, para llevar adelante su día a día.

Son muchos los retos a los que se enfrenta el Instituto Aragonés de Servicios Sociales: por ejemplo, la revisión de la Ley de Servicios Sociales del año 2009 y la cartera de Servicios para adaptarla a las necesidades actuales; la reforma y mejora de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia y la aprobación de un nuevo

acuerdo marco con las entidades que gestionan los centros asistenciales en Aragón. Todo lo haremos en colaboración con las entidades del tercer sector y los agentes sociales, y eso incluye por supuesto al Consejo Aragonés de Personas Mayores como aliado e interlocutor.

Por eso quiero aprovechar esta tribuna para reconocer el trabajo y la dedicación de COAPEMA y su compromiso para hacer oír la voz de miles de aragoneses en colaboración con otras entidades y asociaciones del colectivo sénior. Lo que hacéis siempre ha sido importante, pero aún más a raíz del escenario surgido tras la pandemia de covid19, que supuso un antes y un después para los mayores aragoneses.



Los servicios sociales que queremos para Aragón están centrados en las personas y en sus necesidades; buscan proteger a quienes viven en situación de vulnerabilidad y generar oportunidades para todos, sin importar su edad o sus capacidades. Nos ocupan y preocupan las personas con discapacidad y en situación de dependencia, los menores en situaciones vulnerables y las familias en riesgo de pobreza; también las personas mayores han sido y serán protagonistas de nuestra gestión, estén o no institucionalizados.

En el medio plazo estamos inmersos en la redacción de un proyecto de Decreto por el que se regularán cada uno de los hogares de personas mayores dentro de la red del Instituto Aragonés de

Servicios Sociales y también formamos parte de las voces que darán forma a la futura Ley de derechos de las personas mayores que está impulsando la Dirección General de Mayores de cara a esta legislatura.

El Instituto que tengo el privilegio y responsabilidad de dirigir es un pilar básico del Estado del Bienestar, esencial para la cohesión social y la lucha contra las desigualdades: somos la puerta a la que llaman quienes necesitan de apoyo cuando se dan situaciones de dependencia, discapacidad, desamparo o riesgo de exclusión social y quiero recordaros que las personas mayores siempre tendrán a su disposición nuestro tiempo y recursos para escucharles y atenderles lo mejor posible.

Un saludo afectuoso,



Sentadas las bases para el XXIX encuentro de la Comisión Permanente de Coapema con las Personas Mayores de Aragón.

Jesús Artal
Comisión Permanente COAPEMA



Una primera reunión mantenida en la Diputación Provincial de Huesca con Lola Ibort y Sergio Serra, diputados de Servicios Sociales y de Turismo, respectivamente, nos sirvió para decidir que la **Villa de Binéfar** era la localidad elegida para realizar uno de los eventos más esperados por los mayores que conforman las asociaciones de COAPEMA.

A partir de entonces, junto con el presidente Teodoro Corchero, iniciamos la puesta en marcha de la organización, siempre acompañados de Julio Ollés, presidente de la **Asociación de 3ª Edad de Binéfar y Comarca**, y tesorero de COAPEMA, con quien realizamos y nos facilitó las visitas pertinentes para solicitar la colaboración de su ayuntamiento y la Comarca de la Litera.

Un primer encuentro tuvo lugar en el **Ayuntamiento de Binéfar**, en el que la concejal de bienestar social Beatriz de Pano, acompañada por los técnicos municipales implicados, atendió a las necesidades planteadas por COAPEMA para su organización.

El lugar de reunión de visitantes, un escenario, la megafonía, aparcamiento autocares, actuaciones lúdicas, incluso el corte de algunas calles que habrá que determinar con la policía local, fueron satisfechos por Beatriz de Pano en nombre de su ayuntamiento.

Por parte de la **Comarca de la Litera**, su vicepresidenta Susana Ramón, e Iván Holgado, responsable de Servicios sociales, mostraron gran interés en el programa, ofreciendo su colaboración para extender la **presencia de los mayores literanos** en el evento.

En el XXIX Encuentro de Coapema que celebraremos el próximo **25 de mayo**, esperamos reunir **de 600 a 800 personas**, procedentes de distintos puntos de la comunidad aragonesa.

Dará comienzo **a las 10 de la mañana** en la plaza del Ayuntamiento de Binéfar. Hay previstas varias **visitas turísticas** a la ciudad, la **ofrenda floral y de frutos** al Santo Cristo de los Milagros, la **comida de hermandad**, **actuaciones lúdicas** y un gran **Sorteo de Regalos**.

Ya están abiertas la inscripciones. Ponte en contacto con nosotros.

¡Te esperamos!



Consejo Aragonés de las Personas Mayores

¿Cómo conseguir la TarjetaPREMIUMCoapema?

Solicítala en nuestras oficinas en:
C/ Franco y López, 4 - 50005 ZARAGOZA
Tel.: 976 434 606 - 605 037 632
E-mail: info@coapema.es

Requisitos:

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



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

Contacta a través de:



www.coapema.es



info@coapema.es



Coapema

RENOVACIÓN DE LA COMISIÓN PERMANENTE DEL CONSEJO ARAGONÉS DE PERSONAS MAYORES



Con fecha 21 de marzo tuvieron lugar en Zaragoza, las asambleas generales ordinaria y extraordinaria del Consejo Aragonés de Personas Mayores.

Inicialmente celebró su **asamblea ordinaria** para dar cuenta de todas las actividades y programas realizados en el año 2023 y los previstos para el 2024. Así como del Informe económico del ejercicio anterior y el presupuesto del año en curso.

Ante un **quorum de casi 100 personas**, representantes de las distintas entidades y asociaciones que componen Coapema todos los puntos tratados fueron aprobados por unanimidad.

El presidente, Teodoro Corchero, quien dirigió el acto, saludó y agradeció su presencia a todos los asistentes. Así como a las autoridades competentes del área de mayores, a quienes invitó a dirigirse a la Asamblea. Para Ana Isabel Berges, como **directora general de Mayores**, fue su primera presentación ante la asamblea y dio buena cuenta de los proyectos que se están llevando a cabo por los mayores aragoneses, como la creación de la **Ley del Mayor**, la **Estrategia de la Soledad**, un **documento guía contra el maltrato** y el acoso a personas mayores o el impulso al **Teléfono del Mayor**, implantado ya en su día y que ayuda a tantas personas a nivel informativo y de acompañamiento.

Seguidamente, fue **Santiago Palazón** quien intervino para ofrecer, una vez más, sus **servicios de abogado a la Asamblea**, tanto a nivel de conferencias relacionadas con temas jurídicos que amparan los derechos de las personas mayores, como a nivel particular a los asociados, ofertando la **primera consulta gratis** y posterior trato especial en otros trámites. Todo ello de acuerdo a lo estipulado en el **convenio de colaboración** firmado en su día entre Coapema y Palazón Abogados, entidad dedicada al **asesoramiento jurídico** y la práctica de la abogacía en todas las ramas del Derecho.

Para terminar el orden de intervenciones, fue **Andrea**

Rodriguez, concejala responsable de los Mayores, entre otras responsabilidades, del **ayuntamiento de Ejea de los Caballeros**, quien expuso su agradecimiento a Coapema por su invitación a conocer más de cerca Coapema, valorando y pudiendo comprobar en ese momento todo lo que se les explicó en su día, a ella y los representantes de los nueve pueblos que componen la Comunidad de Ejea. Dijo estar dispuesta a colaborar y a visibilizar a las personas mayores pertenecientes a su ayuntamiento.

A continuación, se procedió a la apertura de la **Asamblea extraordinaria**, para la **renovación de la Comisión Permanente** para el período 2024-2027. De acuerdo al 16 de los Estatutos del Consejo, que dice: "... la duración del mandato será de tres años, pudiendo ser reelegidos".

En el transcurso de la Asamblea los 20 candidatos a la Comisión Permanente, 4 por Huesca y por Teruel, respectivamente, y 12 por Zaragoza, pudieron presentar su candidatura y pedir su voto a la Asamblea.

Una vez realizadas las votaciones y contabilizados los votos, el presidente en funciones, Teodoro Corchero, **proclamó la nueva Comisión Permanente del Consejo Aragonés de Personas Mayores, compuesta por:**

CUATRO candidatos más votados por **Huesca**.

CUATRO candidatos más votados por **Teruel**.

DOS candidatos más votados de **localidades de provincia de Zaragoza**.

CINCO candidatos más votados por **Zaragoza capital**.

A partir de entonces, los vocales reelegidos de la candidatura anterior, ejerciendo su puesto en funciones, convocaron la primera reunión de **Comisión permanente** para el 4 de abril del actual, para tratar entre otros temas la elección a **cargos de presidencia, vicepresidencia, secretaría y tesorería** de la Comisión Permanente, que lo serán a su vez del Consejo Aragonés de las Personas Mayores.



LEGISLATURA 2024-2027

Huesca:

Fco. Javier HERNANDO ZULAICA
Fed. Prov. Jub. y Pesn.
UGT-HUESCA

Julio OLLÉS MARIÑOSO
Asoc. 3ª E. Binéfar y Comarca

Martín SOLANO ESCUDERO
Hogar IASS Barbastro

George STENHOUSE BANKS
Hogar IASS
Sabiánigo



De izda. a dcha.: Patxi, Martín, Georges y Julio

Teruel:

Pascual ANGOSTO CANTIN
Hogar de Mayores IASS
CALAMOCHA (Teruel)

Teodoro CORCHERO POLANCO
Unión Jub Pens. UGT
TERUEL

Ventura GIL TOBOSO
Sindicato PPJJ CCOO
ANDORRA (Teruel)

José Luis GÓMEZ GÓMEZ
Asoc. Jubil.
"Ntra. Sra. de las Cuevas"
CAMINREAL (Teruel) 0



De izda. a dcha.: José Luis, Ventura, Pascual y Teodoro



Zaragoza:

M^a del Carmen CHECA CHECA
Asociación de Viudas
"Isabel Aragón"
ZARAGOZA

Antonio ALADRÉN SIMÓN
Centro Cívico de Mayores
"Pedro Laín Entralgo"
ZARAGOZA

M^a Ángeles GIL CAMPOS
Asociación Voluntariado
en Geriátrica
ZARAGOZA

Francisco MUÑOZ DELGADO
Centro Cívico de Mayores
"Delicias"
ZARAGOZA

Jesús ARTAL PERERA
Asociación 3^a Edad y Pensionistas
"Sta. M^a Magdalena"
MOZOTA (Zaragoza)

José Luís GIL SERRANO
Asociación 3^a Edad y Pensionistas
"La Inmaculada"
MUEL (Zaragoza)

Francisca Vidosa Monreal
Federación Pensionistas y
Jubilados CCOO
ZARAGOZA



De izda. a dcha.: José Luís, Paco, M^a Ángeles, Paquita, Antonio, Carmen y Jesús

CARGOS:

PRESIDENTE



VICEPRESIDENTE



SECRETARIA



TESORERO





EL HOGAR DE MAYORES IASS DE EJEA DE LOS CABALLEROS

1 de febrero.- A medida que nos preparábamos para la visita a Ejea de los Caballeros para llevar a cabo una de nuestras actividades de formación digital en el Hogar de Mayores del IASS, surgió la oportunidad de aprovechar nuestra jornada en **dos importantes actuaciones**.

En primer lugar, **visitamos el Hogar de Mayores del IASS** de Ejea, donde conocimos a su directora, Charo, y nos reunimos nuevamente con su presidente y exmiembro de la Comisión Permanente de Coapema, Liborio García. Ambos nos recibieron con los brazos abiertos y pudimos observar las mejoras realizadas en el edificio, lo cual ampliaba los servicios y espacios para el disfrute de los mayores.

Por otro lado, gracias al contacto establecido con Andrea Rodríguez, concejala de Personas Mayores, entre otras responsabilidades, del Ayuntamiento de Ejea, pudimos reunirnos con representantes de otras asociaciones de mayores del municipio. En total, convocamos a representantes de 9 pueblos: **Bardenas, El Bayo, Pinsoro, Valareña, El Sabinar, Santa Anastasia, Rivas, Farasdués y La Llana**.

Durante este encuentro, tuvimos la oportunidad de conocernos mutuamente y los representantes de las asociaciones se informaron sobre el trabajo que realiza COAPEMA. Les extendimos una **invitación para unirse a Coapema** y participar en nuestras actividades y programas, propuesta que recibieron con gran interés. De hecho, algunas de ellas ya han solicitado o están preparando su integración con nosotros.

Beneficios de adherirse a COAPEMA:

- Representación y defensa de intereses,
- Acceso a recursos y servicios,
- Intercambio de información y buenas prácticas,
- Mayor visibilidad y legitimidad en la comunidad.



LA ASOCIACIÓN DE PENSIONISTAS "EL CASTILLO" DE CELLA

20 de febrero.- Otra de nuestras visitas de prueba de **conexión digital** para el programa de alfabetización digital "**Aulas Itinerantes. Rutas Rurales**", nos dirigimos a la Asociación de Pensionistas de Cella.

Al llegar al Centro Social, donde más tarde se celebraría la conferencia, quedamos impresionados por las excelentes instalaciones preparadas para el evento. Aprovechamos este momento para informarles sobre cómo acceder y las diversas posibilidades que ofrece la **plataforma Coapema Digital**, donde se pueden encontrar numerosas conferencias formativas sobre digitalización a todos los niveles.

Además, recordamos a los asistentes la actividad de Coapema y los servicios que ofrece en términos de **asesoramiento y participación**.

Finalmente, visitamos la sede de la Asociación, la cual alberga un centro de día para personas válidas. Sus instalaciones están perfectamente equipadas para llevar a cabo una amplia variedad de actividades relacionadas con el deporte, la cultura y la artesanía.

La **nueva junta directiva** de la Asociación, capitaneada por su presidenta Emi, está ilusionada por ejercer su papel, buscan **actividades novedosas** que emocionen de nuevo a sus gentes.





LA ASOCIACIÓN DE LA 3ª EDAD DE DAROCA Y COMARCA

Daroca, una ciudad rica en historia y arraigada en sus tradiciones, celebra cada año la **festividad de su patrón**, Santo Tomás de Aquino. Este año, la festividad tuvo lugar el 7 de marzo, y una vez más, el Consejo Aragonés de Personas Mayores recibió la invitación de la Asociación de Mayores para unirse a la fiesta. Francisco Manuel Ruiz, vocal de COAPEMA, participó en esta jornada llena de devoción, camaradería y alegría.

Los eventos comenzaron con una Eucaristía y procesión en la Basílica de Santa María de los Sagrados Corporales. Después de la ceremonia religiosa, los mayores de la localidad se reunieron en una **comida de Hermandad** junto con las autoridades locales en el Hogar del Jubilado de Daroca. Este momento de convivencia fue una oportunidad para fortalecer lazos, compartir historias y celebrar el día a día de todos los presentes. Esto demuestra, una vez más, que las **raíces culturales y espirituales** son fundamentales para mantener viva la identidad de su pueblo año tras año.



ASOCIACIÓN LITERANA DE PERSONAS DE TERCERA EDAD DE TAMARITE DE LITERA

Puro trámite es lo que nos llevó a visitar el pasado 10 de abril a la Asociación de 3ª Edad de Tamarite de Litera, en Huesca.

Fuimos amablemente recibidos por varios componentes de su junta directiva, Carmen, la secretaria; Conrado, vicepresidente; y Montse, vocal.

Todos ellos nos transmitieron su gran ilusión porque su proyecto de asociacionismo y participación salga bien. Y nosotros, en unos pocos minutos pudimos comprobar el buen trabajo que realizan.

Nos mostraron las excelentes instalaciones que disponen para el disfrute de sus actividades, que a pesar de ser un edificio antiguo resulta ser un privilegio por la luz natural y el espacio de que disponen y que ellos mismo animan con exposiciones de sus actividades.

Les prometimos volver a visitarles con más tiempo y contarles con más detalles los beneficios de estar juntos en Coapema.



IV CAMPAÑA “MAYORES ACTIVOS Y SEGUROS”



Desde la **Jefatura de Tráfico de Zaragoza**, y pasado el ecuador de la IV Campaña “Mayores activos y seguros”, queremos seguir animando la edición, así como a realizar las visitas formativas programadas a diferentes centros de la provincia relacionados con la **movilidad**.

Nos complace comprobar que los asistentes a dichas visitas las inician con gran interés y las finalizan satisfechos por todo lo visto y vivido en las mismas.

Por lo que no podemos más que agradecer a las entidades públicas y privadas que colaboran en la campaña para que estas **visitas** puedan llevarse a cabo así como a los ponentes que intervienen, todos ellos **expertos en seguridad vial**, recordando las **conductas viales adecuadas**, para aplicar en nuestro día a día, y que ayudan a moverse con mayor seguridad y también conociendo novedades muy interesantes y apropiadas a cada uno de los papeles que se pueden desempeñar en el mundo del tráfico, es decir, como peatones, pasajeros y conductores.

Dentro de la IV campaña, COAPEMA fue el encargado de organizar la **visita** del 22 de febrero al **Museo del Fuego**, inaugurado en 2012 en el antiguo Convento de Franciscanos Mínimos de la Victoria, el cual ofrece una ventana fascinante a la historia y evolución del Cuerpo de Bomberos de Zaragoza.

El grupo visitante tuvo el privilegio de explorar este museo único. La visita incluyó una **proyección de un cortometraje** de 11 minutos, protagonizado por bomberos y sus familias, destacaba cuatro etapas clave de la trayectoria del Cuerpo de Bomberos: la creación del cuerpo en 1863, los años 1965 y 1985, y su estado actual. Mostrando los notables avances en uniformes y materiales a lo largo de los años.

A continuación, dos miembros del Cuerpo de Bomberos guiaron a los visitantes a través de la **exposición permanente del museo**, que exhibe una amplia gama de materiales y vehículos utilizados en la prevención



Vivencias que seguro van a ser muy útiles todas ellas, como la utilización correcta del cinturón de seguridad y la adecuada colocación de la carga en el coche, después de haber utilizado un simulador de vuelco o saber cómo afectan determinados **factores de riesgo**, como la fatiga, el alcohol o medicamentos, tras el uso de las gafas de simulación, entre otras experiencias.

Y, públicamente, queremos agradecer a COAPEMA el **reconocimiento**, realizado en el acto de Jubilalia, a la **Jefatura de Tráfico de Zaragoza por su implicación con la mejora de la seguridad vial en las personas mayores** con las diferentes actividades llevadas a cabo en las cuatro ediciones de la Campaña “Mayores activos y seguros” surgidas del Grupo de Trabajo de Mayores.

Recordamos que dicho Grupo de Trabajo está integrado por entidades que vienen trabajando, desde hace muchísimos años, por las personas mayores y que han decidido aportar su experiencia en beneficio de la seguridad vial del mayor. Esperamos que esta colaboración siga produciéndose muchas ediciones más.



y lucha contra incendios. Destacando que el museo atrae a visitantes de todos los continentes debido a la singularidad de sus exhibiciones y la calidad de sus componentes.

Se compartió información sobre la **importancia de la prevención de incendios**, con recomendaciones como la instalación de detectores de humo y extintores en el hogar. La visita fue educativa y apreciada por los participantes, agradeciendo tanto a COAPEMA como al Cuerpo de Bomberos por la oportunidad.



En Ibercaja estamos comprometidos con el éxito de las personas mayores, y queremos ser tu socio de confianza en esta etapa única de la vida, ofreciéndote nuestro servicio de acompañamiento para una mejor planificación vital. Nuestro objetivo es **brindarte los recursos e información necesarios** para que puedas tomar de manera informada aquellas decisiones que puedan marcar la diferencia en tu bienestar financiero.

Con esta nueva publicación, diseñada especialmente para las personas mayores, buscamos proporcionar una herramienta informativa que empodere a las personas mayores en sus decisiones financieras y patrimoniales. Acompáñanos en este viaje educativo mientras desentrañamos temas fundamentales que contribuyen positivamente a tu seguridad financiera. Desde **decisiones fiscales inteligentes hasta la protección y maximización del patrimonio**, abordaremos estos temas con un enfoque claro y práctico adaptado a tus necesidades y experiencia.

Este servicio está respaldado por nuestro equipo de expertos en planificación patrimonial. No dudes en contar con nosotros y aprovechar los recursos que ponemos a tu disposición. En Ibercaja, estaremos encantados de acompañarte en el camino hacia tu **bienestar financiero en la etapa dorada de la vida**.

¡Comenzamos!

Cada año hay que dedicar un poco de tiempo a tomar decisiones que nos puedan ayudar a rebajar nuestra factura fiscal. Por ello es importante estar actualizado y conocer las novedades aprobadas para los contribuyentes aragoneses en la Ley de Presupuestos de Aragón para 2024.

Novedades de los Presupuestos de Aragón para 2024

Una de las novedades más interesantes de la Ley de Presupuestos para 2024 tiene efectos en el propio 2023. En concreto, en el Impuesto sobre Patrimonio del año 2023, a liquidar este próximo junio, **se sube el mínimo exento** de 400.000 euros (el más penalizado hasta la fecha de toda España) al mínimo exento general de 700.000 euros. Recuerda que hay una serie de activos que están exentos del Impuesto sobre Patrimonio, como la vivienda habitual, los planes de pensiones o todos los activos vinculados con tu negocio o empresa familiar.

La otra propuesta que más puede afectar al contribuyente en el año 2023 es la **deflación de la tarifa del IRPF** para compensar la subida de la inflación. Esta medida contempla una bajada en los tipos impositivos apli-

cables en los tramos hasta 50.000 euros en el propio 2023.

En cuanto al **Impuesto sobre Sucesiones y donaciones**. A partir del 1 de enero de 2024 las donaciones a familiares directos (cónyuge, ascendientes o descendientes) van a disfrutar de una bonificación del 99% hasta 500.000 euros (antes la bonificación era del 65%). Para los menores de 21 años, esta bonificación del 99%, no opera el límite de 500.000 euros, ni en sucesiones ni en donaciones.



Además, en las **donaciones a cónyuge e hijos** por importe inferior a 100.000€, se elimina el requisito de patrimonio preexistente inferior a 100.000€ para poder aplicar la reducción del 100%.

Si tenías en mente realizar donaciones a lo largo del año, estas son buenas noticias para los contribuyentes aragoneses, pero es fundamental tener en cuenta que la vida no se trata de impuestos únicamente. La planificación patrimonial juega un papel esencial, adaptando el patrimonio a nuestra situación económica y familiar, con el fin de lograr los objetivos, deseos y expectativas de cada persona en las distintas etapas de su vida.

Te puedes plantear hacer una donación, pero siempre después de haber realizado un análisis patrimonial de qué bienes van a quedarte para no comprometer tu patrimonio, de los costes y ahorros fiscales que conlleva o de haber pensado mecanismos de control para que tus hijos no malgasten lo recibido.

Por lo tanto, tendré que considerar qué activos necesito para mantener mi nivel de vida, si estos activos me generaban ingresos recurrentes y si es más aconsejable realizar una donación, un préstamo, o si prefiero disfrutarlos durante la vida y que los reciban tras el fallecimiento.

ASOCIACIÓN DE VIUDAS ISABEL DE ARAGÓN

Ayuda a la viuda por la propia viuda

La Asociación de Viudas "Isabel de Aragón" de Zaragoza es un **refugio seguro y de apoyo**, donde las mujeres que han sufrido la pérdida de sus parejas pueden encontrar consuelo, compartir experiencias y recibir el apoyo mutuo tan necesario en esos momentos difíciles.

Nos comprometemos a ofrecer un espacio cálido y acogedor en nuestras reuniones, donde las viudas pueden **expresar libremente sus sentimientos sin temor al juicio**. Estamos ubicadas en la **Avda. América 24, en Zaragoza**, y abrimos nuestras puertas todos los jueves, sábados y domingos de 18:00 a 22:00 horas. Damos la bienvenida a todas las mujeres viudas que sientan la necesidad de compartir sus experiencias con otras en situaciones similares.

Nuestra asociación **se formó oficialmente en 1971**, aunque ya antes un grupo de mujeres se reunía con el mismo propósito. Entre nuestras actividades, organizamos eventos destinados a ayudar a reconstruir la vida tras la pérdida de la pareja.

Durante más de **50 años de existen-**

cia, varias mujeres han presidido nuestra asociación, trabajando incansablemente junto con sus respectivas juntas directivas. Hoy, quiero hacer una **mención especial a Rosa M^a Fernández, presidenta desde 2012 hasta finales de 2023**.

Durante esos 11 años, Rosa **dedicó gran parte de su vida a la Asociación "Isabel de Aragón"**, defendiendo los derechos de las mujeres viudas en todos los aspectos: emocionales, sociales, económicos y físicos, sin importar la edad o el estatus.

En nombre de todas las asociadas, quiero expresar **nuestro más sincero agradecimiento** por su dedicación y compromiso. Rosa siempre luchó por lo mejor para nuestra asociación y para nosotras, defendiendo nuestros derechos y necesidades con empatía y determinación.

Valoramos enormemente su **apoyo continuo** y esperamos contar con él en la nueva etapa que nuestra asociación emprende.

Con todo nuestro cariño y gratitud.

Un gran abrazo Rosa M^a

Carmen Checa Checa
Asoc. Viudas Isabel de Aragón
Zaragoza



Y si Picasso sigue llevando razón

Parafraseando a nuestro más universal, aclamado, prolijo y longevo artista que también vivió entre dos siglos, Pablo Ruíz Picasso “cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa pro-curo hacerla enseñada”.

Aunque falleció en 1973, no deja de ser una frase visionaria en estos tiempos de rápidos cambios y adaptaciones sobrevenidas y a veces ni conscientes.

Desde el punto de vista social estamos transitando una época en la que un acto tan intrínseco en nuestra sociedad como es el sufragio y su gestión en beneficio de la sociedad que lo ejerce, cada vez más se ve empañado por la agitación y la discordia.

Pero como dijera Don Pío Baroja “Cuando uno se hace viejo, gusta más releer que leer”, de esta manera volvemos a encontrarnos con “viejos amigos” que nos ha abierto los ojos, pero que muchas veces inconscientemente vamos renovando, releyéndolos y actualizando conceptos.

A pesar de todo el “ruido de fondo”, seguimos manteniendo nuestra atención en los temas económicos que más nos afectan y que requerirían, cada uno, por sí solo un monográfico, que permitiera resituarnos.

Así, las pensiones y la jubilación financiera saludable, constituye en general uno de los principales, junto con la inflación y los precios, la tecnología y el acceso digital, la salud y los gastos médicos, la vivienda y el alojamiento.

Otras cuestiones económicas no menores son la economía circular, la sostenibilidad, el emprendimiento, la reinserción laboral y por último la educación financiera.

Todo ello nos permitirá analizar las políticas gubernamentales que nos afectan a las personas mayores, como por ejemplo la seguridad social, la atención médica y los programas de bienestar, y observarlos desde la óptica de aquellos momentos en los que más han influido en nuestra vida.



Por eso cada vez es más imprescindible una educación financiera para las personas mayores, pues además de atender un colectivo de más de 12 millones de mayores en nuestro País y de 92 millones en la UE, la **jubilación es una etapa de la vida llena también de oportunidades y desafíos.**

A medida que las personas mayores se retiran del mundo laboral, la gestión adecuada de sus recursos financieros se vuelve fundamental, para sí mismos y la sociedad.

La educación financiera no solo nos debe brindar herramientas prácticas adaptadas, sino también fomentar la confianza y la seguridad en nuestra capacidad para tomar decisiones y beneficiarse de ella, contribuyendo también a la riqueza colectiva en los siguientes aspectos, la gestión de ahorros y presupuesto, enseñando a las personas mayores a **administrar sus ahorros de manera efectiva**, comprender como establecer un presupuesto, controlar los gastos y ahorrar para emergencias, **diferenciando entre necesidades y deseos**, para tomar las decisiones financieras más acertadas.

Saber sobre inversiones y riesgos como parte importante de la planificación financiera, aprender sobre diferentes tipos de inversiones, como acciones, bonos y fondos, comprendiendo los riesgos y beneficios, per-

mitiendo sobre todo evitar estafas y fraudes relacionados con las inversiones o los créditos.

Conocer los sistemas de seguridad social y los beneficios disponibles, seguro médico y programas gubernamentales, permite aprovechar al máximo estos recursos.

Realizar una **planificación patrimonial y de los testamentos**, es esencial para que los bienes y activos se distribuyan según los deseos de la persona.

La educación financiera nos ayudará a comprender la importancia de redactar un testamento designar beneficiarios

y considerar los aspectos fiscales, además de proporcionarnos herramientas para reconocer señales de alerta y protegerse contra fraudes telefónicos, correos electrónicos falsos y tácticas engañosas.

La adaptación de la tecnología financiera y la administración electrónica tiene que permitir a las personas mayores incorporarse eficazmente a las transformaciones en el manejo del dinero, aprovechando sus beneficios.

La incorporación de las personas mayores a la actividad financiera mediante el adecuado uso de herramientas y conceptos, además de utilizar su capacidad para mejorar la calidad de vida y bienestar emocional de manera independiente e informada, produce beneficios personales y sociales, cuya dimensión, debido al reciente incremento de la esperanza de vida, todavía está en un horizonte por descubrir, pero es necesario que la sociedad, las administraciones y las empresas responsables en los distintos ámbitos, también se incorporen, pues hoy **ser mayor debiera ser sinónimo de empoderamiento senior**, no subestimando la capacidad de los mayores para aprender y crecer en esta etapa de la vida:

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

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

<https://acortar.link/1eaQ27>



Luciano Pérez Martínez
Presidente de SECOT en Aragón

Un Recorrido por los Centros de Convivencia Municipales de la ciudad de Zaragoza



En un esfuerzo por comprender más de cerca las entidades que forman parte de COAPEMA y recursos disponibles para los ciudadanos mayores de Zaragoza, el Consejo Aragonés de Personas Mayores (representado por la trabajadora social M^a Angeles Abad y por Paquita Vidosa o Jesus Artal miembros de la comisión permanente) ha llevado a cabo una serie de visitas a los diferentes Centros de Convivencia en la ciudad de Zaragoza. Durante el mes de febrero del año 2024, **COAPEMA ha recorrido algunos de estos centros, con el objetivo de conocer de primera mano las instalaciones y las diversas actividades que ofrecen a la ciudad**, y establecer contacto con las diferentes juntas de convivencia y responsables de los centros.

8 de febrero: Centro de Convivencia Terminillo

15 de febrero: Centro de Convivencia Universidad

20 de febrero: Centro de Convivencia La Jota

29 de febrero: Centro de Convivencia Rey Fernando

A lo largo de estas visitas, COAPEMA no solo ha tenido la oportunidad de **conocer e intercambiar lazos con los Centros de Convivencia de Zaragoza**, sino que han reafirmado el compromiso de COAPEMA de abogar por el envejecimiento activo y la inclusión social, y han sentado las bases para **colaboraciones** destinadas a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos mayores de Zaragoza. En resumen, las visitas de COAPEMA a los Centros de Convivencia de Zaragoza han sido una experiencia enriquecedora, que seguiremos realizando durante todo el año 2024 todo ello destacando el valor y el potencial de estos espacios como centros vitales de actividad y conexión comunitaria entre las personas mayores.



Solicitudes de devolución del IRPF 2019-2023 por parte pensionistas que realizaron aportaciones a mutualidades laborales

El pasado 12 de marzo, por invitación de la Agencia Tributaria de Zaragoza, el presidente, Teodoro Corchero, acompañado por el tesorero, Julio Ollés, Antonio Aladren, vocal, Marian Abad y Elvira Benabarre, personal técnico de Coapema, se reunieron con el Jefe de Dependencia Regional de Gestión Tributaria, Sergio Pequerul, para ser informados de la puesta en marcha de un sencillo formulario, a través de internet, para canalizar de forma rápida y concisa, las peticiones de devolución del IRPF a los pensionistas que realizaron aportaciones a mutualidades laborales.

Dicho formulario está habilitado desde el 20 de marzo.

Para poder aplicar la reducción es necesario haber realizado aportaciones a mutualidades, en todo caso en una fecha anterior a 1 de enero de 1999, y que esas aportaciones no hayan podido ser objeto de reducción o minoración en la base imponible del impuesto de acuerdo con la legislación vigente en cada momento.

La reducción que aplicar varía dependiendo de la fecha en la que se realizaron las aportaciones y el tipo de mutualidad al que se hicieron las mismas.

Tanto el formulario de solicitud como la información relativa a este proceso está a disposición de los interesa-

dos a través de la **Sede electrónica de la AEAT** (<https://sede.agenciatributaria.gob.es>).

Este formulario se puede utilizar para solicitar todas las devoluciones correspondientes al período 2019-2023, si bien para 2023, en la mayoría de los casos el cálculo ya aparecerá en Renta Web y el ajuste se aplicará automáticamente en la declaración.

IMPORTANTE: Las personas vayan a hacer la declaración de renta 2023 a la Agencia Tributaria, se les tramitará a la vez la solicitud de devolución a mutualistas, si procede. Se puede solicitar **CITA PREVIA** en los tels. **912 901 340 / 901 200 651**





Paquita Morata
Gerencia ARADE

Un cambio de mirada

En el Sector de cuidados se está llevando a cabo cambios muy importantes que afectan directamente a las personas mayores y/o dependientes que atendemos. Cuando hablamos de una **Atención Centrada en la Persona (ACP)**, modelo de atención que se está haciendo extensivo en el Sector, debemos pensar que ha sido para nosotros prioritario y que aspectos de nuestro servicio eran mejorables.

El Modelo que estamos implementando en la mayoría de nuestros centros asociados, residencias y centros de día, y que poco a poco se irá imponiendo en todos ellos, es fruto de la nueva Sociedad a la que tenemos que dar servicio actualmente y a la que continuaremos cuidando en un futuro. Cuando pensamos en las personas mayores actuales, ya no tienen nada que ver con las que cuidábamos hace años, nuestro usuario eran personas muy poco exigentes, habituadas a la dureza de una vida en la que no sobraban las comodidades. Si la persona estaba bien aseada y bien alimentada todos estaban satisfechos. Durante muchos años quien llevaba la voz cantante era la familia, nos esforzábamos para que los hijos estuvieran contentos con el servicio que dábamos a sus padres, pero **¿alguien escuchaba realmente a la persona mayor, al usuario de esa residencia o centro de día?** Un cambio de mirada en la atención supone sobre todo que primen los deseos e intereses del usuario, a través de un conocimiento de su historia de vida, protegiendo siempre su autonomía, su libertad de elección y su dignidad. Todo ello es más complicado de lo que puede parecer a simple vista porque a menudo supone entrar en conflicto con algunas familias que a veces, aunque sea con la mejor de las in-

tenciones, no entienden, por ejemplo, nuestro empeño en desatar a su madre de sus sujeciones por su miedo a que se caiga, supone un mayor esfuerzo e implicación de los profesionales de atención directa donde **la escucha activa y la empatía serán tan importantes como saber movilizar o asear correctamente**, supone cambios en la gestión de los centros e inversiones que serán mucho más llevaderos si los responsables creen firmemente en que siempre hay un modo mejor de hacer las cosas y están convencidos de que el esfuerzo merece la pena.

Sobre todo, deberemos ser conscientes de que cada día **conforme lleguemos a la llamada tercera edad seremos más exigentes** y por eso nuestros servicios deberán adaptarse a esa nueva realidad y ser tan diversos como lo son las personas a las que cuidamos. Necesitaremos la ayuda de la Administración para crear servicios más flexibles que nos permitan llegar donde se nos necesita. Los hijos deberemos saber que si tenemos la suerte de que nuestros padres sean longevos podrán destinar sus posesiones, que para eso se las han ganado, para tener calidad de vida, aunque después no heredemos. Seguro que muchos de nosotros ya somos conscientes de que no dejaremos otra herencia que nuestro recuerdo porque probablemente necesitemos esos bienes para procurarnos la atención de calidad que queremos. El Sector seguirá invirtiendo en mejoras de calidad, aunque a veces tengamos la impresión de que nuestros políticos quieren lo mejor para el ciudadano, pero tienen la mala costumbre de invitar a una bonita fiesta que siempre nos toca pagar a los demás, pero esta es otra historia...



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.

CARTA A UN AMIGO JUBILADO

Autor: Javier Casamián Bes

“...un texto sincero y directo al corazón tanto a los que están ya jubilados como a los que no vemos lejano el día en que esto ocurra. Repasa un importante número de aspectos de nuestra vida, animándonos a retomar las riendas de nuestra historia, hacia un proyecto ilusionante”.

Marta Gil Lacruz

Directora del Grupo de Investigación de Referencia. Gobierno de Aragón y Universidad de Zaragoza. Bienestar y Capital Social. Doctora y profesora titular de la Facultad de Ciencias de la Salud

CARTA A UN AMIGO JUBILADO

Javier Casamián Bes

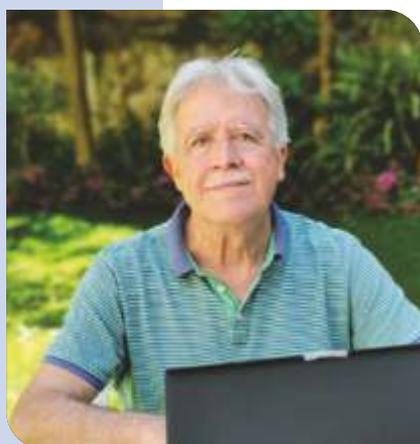


La vida es un trayecto emocionante hasta el final. En cada etapa se puede celebrar la experiencia de estar vivo, integrando pasado, presente y futuro en un solo momento irrepetible de la persona, reviviendo, día a día, la sensación única de sentirse un ser humano útil y activo.

Las personas, los jubilados, invierten más tiempo en organizar una boda que en preparar o repensar su jubilación. Tanto si estás en un proceso de jubilación o en los primeros años; o lleves años jubilados, con dudas y desganas; o, simplemente, te halles en un momento dulce, con ganas de reflexionar, conocer y reorganizar tu vida, te recomiendo este libro.

Encontrarás los conocimientos, competencias, problemas y propuestas para que tú mismo vuelvas a orientar tu vida de jubilado. Podrás ver cómo los cambios en tu cuerpo y mente, tu gestión del entorno social y familiar, la utilización activa y orientada de tu nuevo tiempo, tus valores y objetivos perseguidos, se pueden activar y coordinar para optimizar tus posibilidades de desarrollo y mejora de vida.

Disponible en www.todostuslibros.com, en librerías París, Cálamo, Central, Pantera Rosa de Zaragoza.



A lo largo de más de tres décadas trabajando para y por personas mayores, he visto cómo muchos jubilados pasivos se activaban, otros, con mucho fuelle al principio, se abandonaban en rutinas pasivas que poco o nada aportaban a su calidad de vida. Entre estos dos extremos existen tantos casos como personas, cada jubilación es única. Pero si tuviese que señalar el rasgo diferenciador, lo colocaría en el grado de mayor o menor autoconocimiento que cada persona almacena sobre la jubilación que le va a tocar vivir o que ya está experimentando.

¿QUE ES?

ES LA TARJETA IDENTIFICATIVA DEL
CONSEJO ARAGONÉS DE PERSONAS
MAYORES



¿QUE OFRECE?

UNA AMPLIA GAMA DE
DESCUENTOS Y VENTAJAS EN
UNA VARIEDAD DE
ESTABLECIMIENTOS Y SERVICIOS
PARA LAS PERSONAS MAYORES

Descubre un mundo de descuentos y beneficios con la Tarjeta PREMIUM Coapema



**NO PODEMOS
AUMENTAR
TU PENSIÓN, PERO...**

**PODEMOS REDUCIR
TUS GASTOS**

COLABORACIÓN 5€

¿COMO OBTENERLA?

¡Es fácil!

Simplemente ACERCATE A LA
SEDE de COAPEMA

Donativo 5€

Para más información:

C/ FRANCO Y LÓPEZ, 4
50005 ZARAGOZA

TELÉFONO: 976 434 606

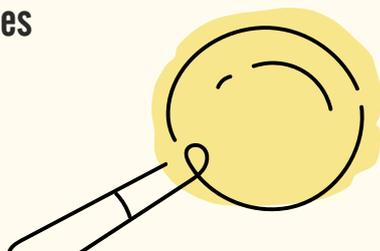
info@coapema.es

Visita nuestra página web:

www.coapema.es

¿QUE OFRECE?

- Descuentos en salud para mantener tu bienestar. Ofertas especiales en clínicas dentales, ópticas y podologías.
- Ofertas especiales en actividades de ocio y entretenimiento. Beneficios en teatro y música para disfrutar de la cultura.
- Ahorros y promociones exclusivas en viajes para explorar nuevos horizontes.
- Descuentos en centros sociosanitarios centros de día y residencias para una atención de calidad.
- Descuentos en hogar, decoración textil y complementos.
- Descuentos en seguros para tu tranquilidad y seguridad.
- Otros.





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: Maria 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 ARAGONÉS

Planetario de Aragón

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

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

Dirección: PT Walqa, Parcela 13

22197 HUESCA

Contacto: 974 234 593 – 618 115 375

www.planetariodearagon.com

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencia Avenida Coscolluela (ARADE)

Ventajas: 5% Dto. según tarifa vigente

Dirección: Paseo de Ramón y Cajal, 36, 1º

22001 HUESCA

Contacto: 974 229 292/649 879 001

santiago@residenciaavenida.es

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencia De Mayores – Huesca

(Fundacion Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. según tarifa vigente

Dirección: Ctra. de Sangarrén Punto km. 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 Paül, 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

OPTICAS

NATURAL OPTICS UBIETO

Actividad: Óptica y Audiología

Ventajas: 15% Dto. Monturas y cristales

graduado. 15% Dto. en gafas de sol. 20% Dto. en

Audífonos

Dirección: Avda. Regimiento Galicia

22700 JACA - HUESCA

Contacto: 974 356 835 ubietojaca@gmail.com

LAS VILAS DE TURBÓN

BALNEARIO

BALNEARIO VILAS DE TURBÓN

Actividad: Balneario

Ventajas: 10% Dto. sobre tarifa oficial, no

acumulable a otras ofertas existentes

Dirección: C/ Única, s/n

Contacto: 974 550 111 - 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 abalias12@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

OPTICAS

NATURAL OPTICS UBIETO

Actividad: Óptica y Audiología

Ventajas: 15% Dto. Monturas y cristales

graduados y gafas de sol 20% Dto. en Audífonos

Dirección: C/ Serrablo, 41

22600 SABIÑÁNIGO - HUESCA

Contacto: 974 482 577

ubieto@naturaloptics.com

ORTOPEDIA

ORTOPEDIA INSA

Ventajas: 5% Dto. en su compra.

Dirección: Paseo Constitución, nº 1

22600 SABIÑÁNIGO - HUESCA

Contacto: 974 484 370

farmacia.ortopedia.insa@gmail.com

PARAFARMACIA

FARMACIA INSA

Ventajas: 5% Dto. en su compra. (Excepto en

medicamentos)

Dirección: Paseo Constitución, nº 1

22600 SABIÑÁNIGO - HUESCA

Contacto: 974 484 370

farmacia.ortopedia.insa@gmail.com

FARMACIA ORDESA

Ventajas: 5% Dto. en su compra, aplicable a su

próxima compra.

Excepto en medicamentos

Dirección: C/ Serrablo, 57

22600 SABIÑÁNIGO - HUESCA

Contacto: 974 480 033

farmaordesa@hotmail.com

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Residencia Valles Altos

(Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. en su compra. sobre tarifa.

Dirección: Coli Escalona, 52

22600 SABIÑÁNIGO - 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, 69B

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.



Obtén tu
Tarjeta PREMIUM Coapema
para 2022
Con ella conseguirás
importantes ventajas y
descuentos en tus
compras diarias.

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

Dirección: Ronda de Ambeles, 44
44001 TERUEL

Contacto: 978 610 849 grupogarzasl@hotmail.es

FOTOGRAFÍA

FOTOGRAFÍA PAULA PÉREZ

Ventajas: 20€ Dto. en todas las sesiones excepto en bodas/comunionen/bautizos.

Dirección: Avda. Sanz Gadea, 10 44002 TERUEL

Contacto: 625 336 272

info@fotografiapaulaperez.es

INFORMÁTICA

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

Ventajas: 5€ Dto. en gama móvil FACITEL

Dirección: 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 MÚDEJAR Y ÁNDITO

TARIFA B: 6,00 euros MAUSOLEO AMANTES + IGLESIA DE SAN PEDRO + CLAUSTRO

Dirección: C/ Matias Abad, 3 44001 TERUEL

Contacto: rosa@amantesdeteruel.es

ODONTOLOGÍA

CLINICA DENTAL MI SONRISA

Ventajas: 10% Dto. en tratamientos dentales. No acumulable a otras promociones, ni seguros dentales.

Dirección: C/ Amantes, 11-2º 44001 TERUEL

Contacto: 978 600 167 / 658 933 018

clinicadentaldeteruel@gmail.com

www.misonrisa.com

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

RESIDENCIA DE MAYORES

REY ARDID -TERUEL

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Carretera de Alcañiz, 14. 44003

TERUEL

Contacto: 978 620 936 rteruel@reyardid.org

TERUEL PROVINCIA

ARIÑO

HOTEL BALNEARIO DE ARIÑO

Ventajas: 10% Dto. sobre tarifa oficial. No

acumulable a otras ofertas

Dirección: Ctra. Ariño-Albalate, km. 2 44547

ARIÑO - TERUEL

Contacto: 978 077 077

direccionoperativa@balnearioidearino.com

www.balnearioidearino.com

CALAMOCHA

CLINICA DENTAL

CLINICA DENTAL CALAMOCHA DR. CRISTIAN

Ventajas: 5% Dto. en tratamientos.

Dirección: Pje. Fernando el Católico, 3

44200 CALAMOCHA - TERUEL

Contacto: 978 730 783

COMERCIO ROPA -TOCADOS -

COMPLEMENTOS

PERIFOLLO

Ventajas: 10% Dto. En todas sus compras

Dirección: Carlos Castel

44200 CALAMOCHA - Teruel

Contacto: 679 105 802

info@perifollo.es- www.perifollo.es

DIETISTA

MOCETES CALAMOCHA S.L.U.

Ventajas: 5% Dto. en consultas.

Dirección: C/ CARLOS COSTEL, 1

44200 CALAMOCHA - Teruel

Contacto: 679 105 802

RESIDENCIA MIXTA DE LA TERCERA EDAD- CALAMOCHA

(Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Avda. Madrid nº7,

44200 CALAMOCHA - TERUEL

Contacto: 976 740 474

rmcalamocho@reyardid.org

CEDRILLAS

Residencia Cedrillas (Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Ctra. Alcalá de la Selva, 1

44147 CEDRILLAS - TERUEL

Contacto: 978 774 289

MANZANERA

BALNEARIO DE MANZANERA

EL PARAISO

Ventajas: 10% Dto. sobre tarifa oficial

(No acumulable a otras ofertas, programas o termalismo social)

Dirección: Ctra. Abejuela, km. 2

44420 MANZANERA - TERUEL

Contacto: 978 781 818

info@balneariomanzanera.com

MONREAL DEL CAMPO

CLINICA DENTAL DRS. ARANDA

Ventajas: Radiografía panorámica la 1ª visita

gratuita. Un 5% Dto. en tratamiento de: limpieza,

obturaciones (empastes) extracciones dentales.

Dirección: Miguel Artigas 13-bajo 44300 Monreal

del Campo (Teruel)

Contacto: 978 86 40 43 -

clinicadentaldrs.aranda@gmail.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

SEGURADORA

NATIONALE NEDERLANDEN

Ventajas: 15 % Dto. "CONTIGO SENIOR" mayores de 55 años seguro de accidente y de la salud. (por medio de la asistencia médica sanitaria).

Desde 35 euros al mes con tu tarjeta de COAPEMA

Dirección: Avda. Cesáreo Alierta, 24 50008-

ZARAGA

Contacto: 640 772 361

jose.sanchez@nnespana.cpm

www.nnespana.es

AUDÍFONOS

CENTRO AUDITIVO SAN JOSÉ

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

Dirección: Calle Jose Maria Lacarra de Miguel, 21

50008 - ZARAGOZA

Contacto: 976 233 852

correo@centroauditivosanjose.es

www.centroauditivosanjose.es

CENTRAL ÓPTICOS/AUDIFONOS, 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

amanecerehabilitacion@hotmail.com
www.centrodeazaragoza.es

ARGUALAS, S.L.

Ventajas: 10% Dto. en tarifa de jornada completa.
Dirección: Calle de Argualas, 14
50012 ZARAGOZA
Contacto: 976 566 881/661 858 424
centrodediaargulas@hotmail.com

EL PINAR

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

Contacto: 976 256 077

FUNDACION REY ARDID

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa. De acuerdo con a cupo y disponibilidad. No acumulable a otros descuentos.

Dirección: C/ Guillén de castro 2-4

50018 ZARAGOZA

Contacto: 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@mayoressonrisa.com

www.mayoressonrisa.com

S.E.D. ESTRELLA

Ventajas: 5% Dto. en estancia sobre tarifa vigente durante un año.

Dirección: Avda. la Jota, 61

50014 ZARAGOZA

Contacto: 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 Consstitucion 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@pfsannicolos.es

www.pompasfunebressannicolos.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

Contanco: 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

¿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.

Actividad: Música y Musicoterapia

Ventajas: 10% Dto. en algunas actividades, (consultar) Matrícula gratuita

Centro Comercial Porches del Auditorama.

Dirección: Pza. Emperador Carlos V, nº 8 50009

ZARAGOZA

Contacto: info@resonandoenti.es

www.resonandoenti.es

OCIO Y CULTURA

TEATRO DE LAS ESQUINAS

Actividad: Espectáculos

Ventajas: Inscripción gratuita como Amigo del Teatro, permite la adquisición de DOS entradas en cualquiera de los puntos de venta oficiales (taquilla y web), a "precio de Amigo" para todos los espectáculos que así lo contemplen.

Dirección: Vía Universitat, 30-32

50017 ZARAGOZA

amigos@teatrodelasesquinas.com

www.teatrodelasesquinas.com

FUNDACION EXCELENTIA

Actividad: Difusión y Divulgación de la Música

Ventajas: 50% Dto. en localidades para sus conciertos ofrecidos en ZARAGOZA

Dirección: C/ Potosí, 10-bajo A

28016 MADRID

Contacto: info@exelencia.com

www.fundacionexcelenti.org

ODONTOLOGÍA

CLINICA DENTAL AG

Ventajas: 21% Dto. en tratamientos. Limpieza gratuita, seguro dental gratuito.

Dirección: C/ Jose Oto, 49 - 50014 ZARAGOZA

Contacto: 976 475 543

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



Javier Blasco Navarro
Gerente de Compartours

LA EMOCIÓN DE VIAJAR

La emoción de viajar es una experiencia profundamente arraigada en la condición humana, una pulsión que ha impulsado a las personas a explorar, descubrir y conectarse con el mundo que las rodea desde tiempos inmemoriales. Esta pasión por viajar no solo reside en la búsqueda de nuevos destinos o en la acumulación de kilómetros, sino que se entrelaza con la curiosidad innata del ser humano y su deseo de experimentar lo desconocido.

Desde la infancia, el **concepto de viajar** se nos presenta como una aventura emocionante, una oportunidad para escapar de la rutina y sumergirnos en lo inexplorado. Cada nuevo destino es como un capítulo en blanco esperando ser escrito en el libro de nuestras experiencias, y la emoción de llenar esas páginas con recuerdos imborrables es lo que impulsa nuestros pasos.

La emoción de viajar se manifiesta de muchas formas: desde la anticipación palpable mientras se planifica un viaje hasta la sensación de libertad al estar en la carretera, pasando por la emoción de explorar culturas diferentes, probar comidas exóticas y contemplar paisajes impresionantes. **Cada aspecto del viaje, desde el proceso de reserva hasta el regreso a casa, está impregnado de sensaciones y experiencias.**

Uno de los aspectos más emocionantes de viajar es la oportunidad de **sumergirse en una cultura diferente**. Cada nuevo destino ofrece una ventana a un mundo único, con sus propias tradiciones, historia, arte y formas de vida. Ya sea paseando por las bulliciosas calles de una ciudad extranjera o explorando los paisajes serenos de una región rural, cada encuentro con una nueva cultura nos enriquece y amplía nuestros horizontes.

Sin embargo, la emoción de viajar no se limita solo a los destinos exóticos o lejanos. Incluso **los viajes más cortos pueden ser emocionantes** y enriquecedores, ya que nos permiten descubrir nuevas experiencias y perspectivas en nuestro propio patio trasero. En muchas ocasiones nos sorprendemos al llegar a un destino cercano para pasar un día o fin de semana. **Cada viaje ofrece la oportunidad de escapar de la rutina diaria y rejuvenecer el espíritu.**

En resumen, la emoción de viajar es una fuerza poderosa que impulsa a las personas a explorar, descubrir y conectar con el mundo que las rodea, explorando nuevas culturas, conectando con la naturaleza, probando nuevos sabores, pero sobre todo haciendo muchos, muchos amigos. Cada viaje es una aventura emocionante que enriquece nuestras vidas y nos deja con recuerdos y experiencias duraderas.

ES HORA DE

VIAJAR

LAS MEJORES EXPERIENCIAS Y EXCURSIONES

EXPERTOS EN GRANDES VIAJES Y LUNAS DE MIEL

LÍDERES EN DISNEY

Duquesa Villahermosa 56
50010 Zaragoza
976327526 - 675938815
www.compartours.com

¿Cómo conseguir la Tarjeta PREMIUM Coapema?



Solicítala en nuestras oficinas en:

C/ Franco y López, 4
50005 ZARAGOZA
Tel.: 976 434 606 - 605 037 632
E-mail: info@coapema.es

Requisitos:

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

OPTICAS

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 BRETÓN

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

OPTICA CRISS

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

OPTICAS M. BLASCO

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

OPTICA MIRAMAR

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

OPTICA UTEBO

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

50180 ZARAGOZA

OPTICA VISIÓN

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

OPTICALIA EBRO SOBRARBE

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

VISTAOPTICA ACTUR

Ventajas: Gafas progresivas desde 149.-€ .2x1 en lentes progresivas Varilux. 20% Dto. en monturas y gafas de sol
Dirección: C/ Indefonso Manuel Gil, nº 3 50018 ZARAGOZA
Contacto: 976 510 018 info@vistaactur.com -
www.vistaactur.com

1331 OPTICAS

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

ORTOPEDIAS

ORTOHELP

Ventajas: 15 % Dto. productos fabricación 15 % Dto. en productos de marca GPR (sillas de ruedas manuales, andadores, ayudas de baño, bastones etc. y marca CONWELL (Fajas, rodilleras, muñequeras). 10 % Dto. sobre el PVP en cualquier producto de bazar en general.
5 % Dto. en sillas eléctricas y Scooters, camas eléctricas o productos alta gama.
Dirección: C / de las Torres, 116
50007 ZARAGOZA
Contacto: 976 254 014

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

ZARAMONT Fábrica de ventanas de PVC

Ventajas: 8% Dto. Atención personalizada y asesoramiento
Dirección: Polígono Malpica. Calle C, nº 8A
50016 ZARAGOZA
Contacto: 976 108 153
zaramont@zaramont.com www.zaramont.com

REPARACIÓN VEHÍCULOS

TALLERES ALBI, S.C

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

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

CENTRO RESIDENCIAL SANITAS ZARAGOZA

Ventajas: Dto. 100 euros/mes.
Dirección: Avda. Cataluña, nº 1
50015 ZARAGOZA
Contacto: 976 205 680
atenciomayores@sanitas.es

RESIDENCIA CASTELLAR (ARADE)

Ventajas: 10% Dto. en tarifa.
Dirección: C/ El Castellar, 33
50007 ZARAGOZA
Contacto: 976 272 055

RESIDENCIA IBERCAJA REY ARDID JUSLIBOL-ZARAGOZA

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Dirección: Camino Viejo de Alfocea, 8 50191 ZARAGOZA
Contacto: 976 506 786

RESIDENCIA ORPEA ZARAGOZA

Ventajas: 5% Dto.
Dirección: C/ San Juan de la Cruz, 22 50006 ZARAGOZA
Contacto: 976 550 055

RESIDENCIA PARQUE DORADO (ARADE)

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

RESIDENCIA PARQUE DORADO (ARADE)

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

RESIDENCIA PIRINEOS S.L (ARADE)

Ventajas: Servicio de orientación medica telefónica gratuita, (medicina general, Nutrición y Psicólogo)
Dirección: C/ Calle Méndez Coarasa, 23 50012 ZARAGOZA
Contacto: 976 754 132

info@residenciapirineos.es

RESIDENCIA SANTA BÁRBARA (FUNDAZ)

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

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

Dirección: Un americano en París, 65 50019 ZARAGOZA

Contacto: 976 958 080
info@fundazintegra.com

www.fundaz.org

RESIDENCIA TORRE DEL ÁNGEL (ARADE)

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

Dirección: C/ Martincho, 5

50016 Zaragoza

Contacto: 976 582 193

RESIDENCIA VALLES ALTOS ZARAGOZA (FUND. REY ARDID)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: C/ Valle de Bujaruelo, 3

50015 ZARAGOZA

Contacto: 976 207 576

RESIDENCIA DELICIAS (FUND. REY ARDID)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Vía Universitat, 38

50017 ZARAGOZA

Contacto: 976 315 521

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

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Calle Johann Sebastián Bach 2

50012, Rosales del Canal - ZARAGOZA

Contacto: 976 541 782

SALUD Y BIENESTAR CLÍNICA NASSER

Ventajas: Bonos especiales al 50%

Consulta Médica+Tratamiento del dolor:

Dirección: Paseo Damas, 19, pral. Dcha.

50008 ZARAGOZA

Contacto: 976 216 995

marketing@clinicnasser.es

MASAJE Y OSTEOPATIA

Ventajas: Masaje 30 min /30 euros, 40 min/50 euros

Servicio a domicilio

Contacto: 654899052 sodozen77@gmail.com

TAICHI-MEDITACIÓN

Ventajas: 1ª Clase Gratuita ,Grupo mínimo 10 personas máximo 20.

Contacto: 654899052 sodozen77@gmail.com

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

TELEFONÍA

MAXIMILIANA

Teléfono para mayores con localización y mucho más.

Ventajas: 15% Dto. en la cuota mensual del

telfono (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

COMPARTOURS GRUPO ZAFIRO

Ventajas: 5 % Dto. en estancias en costas

Españolas, mínimo 5 noches

Dirección: C/ Duquesa Villahermosa,56 50010-

ZARAGOZA

Contacto: 976 327 526

contacto@compartours.com

www.compartours.com

ESTANCIAS TOURS, S.A

Ventajas: 7% Dto. en cruceros y circuitos 5%

Dto. en costa peninsular e IMSERSO

Dirección: C/ Santander, 36 parque Roma local,

16 - 50010 ZARAGOZA

Contacto: 976 311 342

viajes@estaciastours.com

VIAJES 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 Alberti, 6

50018 ZARAGOZA

ZARAGOZA PROVINCIA

ALHAMA DE ARAGÓN

HOTEL BALNEARIO ALHAMA DE ARAGÓN

Ventajas: 10% Dto. sobre las reservas de

habitaciones no acumulables a otras ofertas o

descuentos y en técnicas termales sobre folleto.

(No aplicable a descuentos especiales IMSERSO)

Dirección: C/ San Roque, 1-6

ALHAMA DE ARAGÓN - ZARAGOZA

Contacto: 976 879 239

reservas@hotelbalnearioalhamadearagon.com

ALFAMÉN

Residencia Beata María Pilar Izquierdo (ARADE)

Ventajas: 5% Dto. en el recibo de facturación

mensual.

Dirección: Ctra. Calatorao, 81

50461 ALFAMÉN

Contacto: 976 628 578 fdsalfamen@gmail.com

BELCHITE

Residencia de BELCHITE (Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Portal de la Villa

50130 BELCHITE

Contacto: 976 839 112

BORJA

PASTELERÍAS

Pastelería JEYMAR

Ventajas: 10% Dto.

Dirección: Pza. del Olmo, 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 ALGAIREN, 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

FERRETERÍA - PINTURA - DROGUERÍA

BLANCO FERRETERIA, S. L.

Ventajas: 10% Dto. Excepto ofertas y

promociones.

Dirección: C/ Mayor, 91

50400 CARIÑENA - ZARAGOZA

Contacto: 976 620 056

blanco@blancoferreteria.com

CASPE

Residencia Adolfo Suarez

(Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. en el recibo de facturación

mensual.

Dirección: C/ Sástago, s/n

50700 CASPE

Contacto: 976 630 472 fdscaspe@gmail.com

ORTOPEDIAS

ORTOHELP

Ventajas: 15 % Dto. en productos de

fabricación propia. 15 % Dto. en productos de

marca GPR (sillas de ruedas manuales,

andadores, ayudas de baño, bastones etc. y marca

CONWELL (Fajas, rodilleras, muñequeras...) 10

% Dto. sobre el PVP en cualquier producto de

bazar en general. 5 % Dto. en sillas eléctricas y

Scooters, camas eléctricas o productos alta gama.

Dirección: C/ Joaquín Costa, 2 - CASPE

Contacto: 976 630 951

EJEA DE LOS CABALLEROS

Residencia de Mayores Villa de Ejea Centro

Residencial (Fundación Rey Ardid)

Ventajas: 8 % Dto. sobre tarifa.

Dirección: Calle Joaquin Costa, 35

50600 EJEA DE LOS CABALLEROS - ZARAGOZA

Contacto: 976 663 511

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

INFORMÁTICA-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

FERRETERÍAS

FERRETERIA 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 pelureflejos@gmail.com

REPARACIÓN DE VEHÍCULOS

TALLERES ALVAREZ, S.L. Reparación de

Vehículos y grúas

Ventajas: 10% Dto. en baterías. Oferta especial en neumáticos y equilibrados gratis

Dirección: Avda. La Sagrada, 3

50196 LA MUELA - 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-albis.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

MARÍA DE HUERVA

AGENCIA DE VIAJES Y EXCURSIONES

Ventajas: 5% Dto. en Estancias en costas España. Mínimo 5 noches. Atención personalizada con cita previa.

Dirección: Ctra. Valencia, 33 (Zaragoza)

Contacto: 976 123 907

contacto@compartours.com

www.compartours.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

FERRETERIA-PAPELERIA MARTA CARRANZA

Ventajas: 10% Dto. en Ferretería, 5% Dto. en Papelería.

Dirección: C/ San Blas, 26 - 50750 PINA DE EBRO (Zaragoza)

Contacto: 976 16 58 56 -

celmacarranza@gmail.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 SASTAGO - ZARAGOZA

Contacto: 976 172 134

TOBED

Residencia VALDEOLIVOS - TOBED (Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Dirección: Ctra. Mores-Mainar, s/n

50325 TOBED - ZARAGOZA

Contacto: 976 628 865

UTEBO

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

RENOVA

Ventajas: 10% Dto. en reconocimiento médico de conducir, armas, deportivo, etc.

Dirección: Ctra. de Logroño, km. 12 - C.C.

ALCAMPO, local 28

50180 UTEBO - ZARAGOZA

Contacto: 976 772 543

farmarenova@gmail.com

URREA DE JALÓN

RESIDENCIA LAS MIMOSAS

(ARADE)

Ventajas: 10% Dto. sobre tarifa oficial

Dirección: C/ Domingo Masot, 10

50290 URREA DE JALÓN - ZARAGOZA

Contacto: 976 654 406 / 976 423 935

www.grupolasmimosas.com

sad@mimohogar.es

ZUERA

ÓPTICAS

ÓPTICA CRISS

Ventajas: 20% Dto. Gafas graduadas (montura + lentes).

5% Dto. Gafas de sol.

10% Dto. Lentillas, lupas y ayuda baja visión.

Consultar selección de lentes para la promoción.

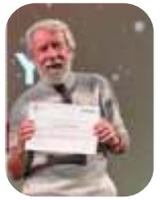
Dto. no acumulable a otras ofertas.

Dirección: C/ Mayor, 44

50800 ZUERA - ZARAGOZA

Contacto: 976 690 457 tienda@opticacriss.com

www.opticacriss.com



LA MUJER DE LOS OJOS TRISTES Una historia de los “noventa”



III CONCURSO DE RELATOS BREVES

Recuerdo que conocí, bueno... para ser más exactos, vi por primera vez a la mujer de los ojos tristes en Cinerama Bar, la cafetería de Emilio Gutiérrez —el muy cinéfilo la había decorado en plan película—, un caluroso día de primavera. Víctima del Mobbing, yo me encontraba por aquel entonces de baja laboral, intentando salir con la ayuda de potentes fármacos de un cuadro depresivo en el que me había sumido a la fuerza el departamento de Recursos Humanos del Banco. Los modernos Cortacabezas del siglo XX, querían deshacerse de mí a toda costa y añadir una muesca más en el asa de sus maletines de lujo. Mis cincuenta y dos años, eran un estorbo para los nuevos aires que circulaban por la renovada Entidad Bancaria, tras ser absorbida por una potente Multinacional, y me acosaban sin tregua para que abandonase mis catorce metros cuadrados, hasta el momento, de despacho inexpugnable.

Así que todas las mañanas, sumido en una atroz rutina, me sentaba en un rincón apartado del bar, y me dedicaba a beber cerveza tras cerveza. Necesitaba alejarme de la diaria realidad. Acortar mi tiempo de desdicha. Mi época de dolor.

Y de repente, una mañana, reparé en ella.

Se encontraba debajo de la televisión de plasma y desde mi posi-

ción tan solo podía ver su rostro. Únicamente su rostro. Un ovalado rostro enmarcado por una media melena castaña que realzaba su nariz recta y fina, unos labios dibujando una media sonrisa entre la ironía y la amargura, y, sobre todo, y lo que más me cautivó de ella, unos almendrados ojos en los cuales parecía haber tomado posesión el rictus amargo de la tristeza. Su belleza, no obstante, transmitía una cierta serenidad.

Yo la contemplaba extasiado, sin que ella se diese cuenta, intentando averiguar el porqué de aquel gesto de aflicción. Ese es el gran inconveniente del dolor; que al tener un trasfondo real es difícil de ocultar; en cambio, la alegría, la mayoría de las veces resulta convencional cuando no falsa.





Y comencé a obsesionarme con ella. Sin quererlo, me enamoré como un colegial, pero mi grado de timidez era tal, que ignoraba como abordarla. Temía su rechazo. Era una posibilidad. Y sangraba por dentro. «Quizás el alcohol me ayude a desinhibirme», pensé. Y pasé directamente de las cervezas al güisqui. Y en el fondo del vaso, observando cómo se deshacía el hielo, intentaba buscar las palabras adecuadas para acercarme a ella con una cierta garantía de éxito.

Y mientras deshojaba la margarita apareció en escena el fantasma de los celos. Una gran frustración se apoderó de mí cuando un tipo moreno se puso a su lado.

«Probablemente —pensé—, ese es el causante de su tristeza». Y aquel tipejo se encaró con ella. Y le habló. Le habló como si la conociese de toda la vida. Y al hacerlo abría y cerraba la boca en plan grosero, mostrando sin ningún tipo de pudor sus caries y dientes amarillentos por el uso del tabaco. Un espeso bigote, una cascada de pelos grasientos, ocultaba su labio superior. Y ella, sin inmutarse, aguantaba todo aquel aluvión de gritos y palabras malsonantes en un silencio sepulcral. Era claro que estaba atemorizada. ¡Qué desesperación! Y lo odié. ¡Dios sabe cómo lo odié! Y entonces sucedió. La golpeó. Se achicaron mis ojos. Sí, la golpeó. Comencé a sudar. Aquel desgraciado le había puesto la mano encima y la mujer de los ojos tristes desapareció tras la barra del mostrador. Cerré los puños fuertemente notando como se blanqueaban mis nudillos y las palpitaciones de mi pecho en el cerebro. Aquel desgraciado acababa de golpearla y aquello era algo que de ningún modo podía permitir. «No temas mujer de los ojos tristes —me dije a mí mismo—, pues yo seré tu paladín justiciero, tu caballero del Cisne, tu Lancelot... yo seré... ¡tu ángel vengador!»

Jesús dijo «perdonad, setenta veces, siete». Yo no estaba dispuesto a perdonar ni una.

—¿Te has enterado lo que le ha pasado al Bigotes?

—¿A Miguel? No... ¿El qué?

—Anoche le dieron una paliza. Está en la UVI.

—¡No fastidies! —exclamó Enrique, un cliente habitual del bar— ¿Dónde?

—Bien cerca de aquí, en el portal de su casa.

—En el portal de su casa —repitió incrédulo—... Chico, chico, es que ya no estamos tranquilos ni en el barrio. ¿Se sabe quién ha sido el animal?

—Sí que se sabe, sí. Y cuando te lo diga vas a alucinar en colores... José.

—José... ¿Qué José? ¿El banquero? —Guti meneó la cabeza afirmativamente—.

No me lo puedo creer... Pero... ¿habían discutido? ¿Tenía algún motivo?

—Que se sepa no. La policía lo está investigando, y sospecha, por lo que sea, que se le cruzaron los cables. Últimamente bebía demasiado y como ya sabes que por culpa del trabajo estaba con medicaciones e historias, piensan que a lo mejor... la mezcla... le pudo producir algún tipo de reacción.

—Es posible, claro —asintió Enrique—... Alcohol y pastillas, solo se llevan bien en las canciones de Sabina. Oye, Guti, cambiando de conversación, y el cuadro que estaba aquí, debajo de la tele ¿qué vida ha llevado?, que solo está la escarpia.

—Bastante mala. Al pobre se lo cargó ayer... precisamente el Bigotes, durante el partido de España. Ya lo conoces, lo forfofo que es. Cuando marcó Torres el segundo gol, se puso a chillar y a dar botes de alegría como un loco, y sin querer le dio un manotazo y lo tiró al suelo. A ver si lo arreglo —le dijo sacando de debajo del mostrador un desvencijado marco sin cristal.

Enrique Bernal, con su copa de balón de cerveza en la mano, miró de reojo el desaguisado mientras que, desde el fondo del marco, una fotografía de la divina Greta Garbo, «la mujer de los ojos tristes», le observaba detenidamente luciendo entre sus labios una media sonrisa entre la ironía y la amargura.





Integrándome en la familia de COAPEMA: Una experiencia enriquecedora como Trabajadora social

Mi nombre es Marian y llevo año y medio siendo parte del equipo de trabajo en COAPEMA, el Consejo Aragonés de Personas Mayores. Cada día que pasa, me siento más integrada y, sobre todo, agradecida de tener la oportunidad de trabajar con el sector de las personas mayores. Este colectivo me inspira y motiva profundamente, brindándome la energía necesaria para seguir comprometida con mi labor.

En este año y medio, he tenido la oportunidad de ser testigo de cómo el trabajo en equipo, la solidaridad y el compromiso pueden marcar una diferencia significativa en la calidad de vida de las personas mayores. Desde la organización de talleres y actividades recreativas hasta la gestión de recursos y apoyo emocional, cada esfuerzo realizado en COAPEMA tiene como objetivo principal mejorar el bienestar y la dignidad de los mayores.

Es crucial reconocer que las previsiones demográficas nos indican un cambio significativo en la composición de la población en las próximas décadas. Se estima que, en un futuro cercano, aproximadamente el 33% de la población será mayor de 65 años. Ante este desafío demográfico, los trabajadores sociales desempeñan un papel fundamental, liderando la lucha contra la discriminación y brindando un acompañamiento integral a las personas mayores en todas las etapas del proceso de envejecimiento, identificando y abordando sus nuevas necesidades. Dentro de las funciones del trabajador social en el campo de la gerontología, se destacan las funciones de atención directa e indirecta, las cuales deseo profundizar para comprender mejor su importancia y alcance.

Funciones de Atención Directa:

Función Preventiva: Nuestro enfoque se centra en la **detección temprana y la prevención de los problemas sociales que puedan afectar a las personas mayores, evitando así el riesgo de exclusión social.**

Función Promocional: Otorgamos gran importancia al estímulo de la **participación de los mayores en todas las actividades que llevamos a cabo**, ya sea en la comunidad, en el ámbito familiar o en entornos terapéuticos.

Función Asistencial y de Rehabilitación: Es fundamental **alentar a los mayores a aprovechar todos los recursos disponibles, para fomentar su participación en la sociedad y en diversas actividades que contribuyan a su bienestar y desarrollo integral.**

Funciones de Atención Indirecta:

Trabajo Comunitario: Nos enfocamos en **potenciar los recursos que ofrece la comunidad**, siempre orientados a la resolución y prevención de problemas sociales que afectan a las personas mayores.

Documentación: Es esencial **recopilar y conocer todos los datos relevantes sobre la persona mayor, su familia y su entorno, creando fichas e historias sociales** detalladas que nos permitan una atención personalizada y efectiva.

En COAPEMA, estamos comprometidos con el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores, y cada día nos esforzamos por brindarles el apoyo y la atención integral que merecen. Trabajar con este colectivo es un privilegio y una inspiración, y seguiré dedicando mis esfuerzos a este noble propósito.



MONREAL DEL CAMPO



Monreal del Campo es un pueblo turolense perteneciente a la Comarca del Jiloca. Se sitúa a 939 metros sobre el nivel del mar,

Sitios de interés en Monreal del Campo

Los Ojos de Monreal es uno de los puntos de descarga de aguas subterráneas del subsistema del alto Jiloca. Estos manantiales están interconectados entre sí en forma de rosario, a los cuales en la zona se les conoce con el nombre de Ojos, debido a la forma que presentan. Constituyen el nacimiento natural del río Jiloca.

El volumen del manantial, la calidad de sus aguas y la temperatura constante son factores óptimos para el desarrollo de multitud de especies animales y vegetales.

La actual Torre Cimera de planta cuadrada se construyó entre 1849 y 1854 sobre un montículo en cuyo lugar estuvo el Castillo que dio origen a Monreal del Campo. Está formada por tres cuerpos de mampostería y decorada con un escudo con una Flor de Lis, emblema borbónico. Felipe V concedió a Monreal el título de Fidelísima y Muy Noble Villa en 1709.

La iglesia de la Natividad de Nuestra Señora fue reconstruida en mayor parte en 1859 ya que el templo original, del s.XVI, fue destruido durante la primera Guerra Carlista. Consta de una sola nave cubierta por una bóveda de medio cañón con lunetos. El coro está situado a los pies del templo. En el interior de la iglesia podemos destacar un lienzo en el altar mayor pintado por Bernardino Montañés en 1860 y el órgano construido por el maestro zaragozano Martín Navarro de Serna en 1629 y restaurado en 1997.

Entre las **Casas solariegas** de la localidad destacan la de los MATEO GILBERT, posiblemente de finales del XVII, cuya puerta principal tiene un arco semicircular y sobre ella se sitúa el escudo familiar. La de LOS MATEO, construida en el s. XVI consta de una portada adintelada con un hermoso escudo nobiliario. En el segundo piso tres balconadas y dos ventanas con rejas de forja. Destacan en la parte superior una galería de dieciséis arquillos de ladrillo de medio punto.

El antiguo Colegio de la Salle es un edificio de influencia modernista construido en 1927 por la fundación creada gracias a los bienes donados por Doña Ricarda Gonzalo de Liria. Actualmente este edificio sigue dedicado a educación y actividades culturales

La construcción del edificio de la **Casa de Cultura y Museo del Azafrán** data de principios del siglo XVIII. En el piso principal hay tres grandes balcones y en el superior se abre una galería de arcos de medio punto, de los cuales seis están abiertos y seis cegados.

El Museo del azafrán, situado en la parte superior del edificio, se inauguró en marzo de 1983 por iniciativa del etnólogo Julio Alvar. A través de los aperos utilizados en su cultivo, de las fotografías y de los textos, nos podemos adentrar en la cultura del azafrán y en la importancia que ha tenido el cultivo de esta flor en Monreal del Campo.





Asociación de Mayores El Castillo Monreal del Campo (Teruel)

Nuestra asociación fue creada en el año 1982 por 28 monrealeros que vieron la necesidad de que Monreal del Campo tuviera un Hogar para personas Mayores, siendo el primer presidente D. Jorge Martín Hernández y su secretario Manuel Latasa.

Desde su fundación ha estado registrada en todos los estamentos oficiales, desde el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior hasta el actual Registro de Asociaciones de la Comunidad Autónoma de Aragón y somos miembros fundadores del Consejo Aragonés de Personas Mayores (COAPEMA) en 1990.

El objetivo de nuestra Asociación es, como marcan los Estatutos, "PROMOVER LA FORMACION DE MAYORES Y MINUSVALIDOS DE LA VILLA DE MONREAL DEL CAMPO Y ATENDER A SUS NECESIDADES EN LOS ASPECTOS CULTURAL, SOCIAL Y RECREATIVO".

Para cumplir estos objetivos nuestra Asociación ha contado desde el inicio con la colaboración del Ayuntamiento de Monreal y la Fundación Residencias Monreal – San José, prestándonos los locales para desarrollar nuestras actividades, a la espera de tener un Hogar propio como era el objetivo desde el inicio de la asociación. La Junta Directiva actual está volcada en este objetivo y parece no estar tan lejano.

Aquellos 28 socios fundadores lograron, que 42 años después, seamos 471 los miembros de la Asociación de Mayores el Castillo, sin duda supieron ver la necesidad de los mayores de nuestro pueblo de relacionarse para lograr objetivos comunes y propios de la edad.

Durante el pasado año han sido nuestras actividades principales:

COLABORACION: Con todos los estamentos que han solicitado nuestra ayuda, así hemos promocionado la



Chocolatada carnaval 2024

Campaña de vacunación gripe/COVID 2023, la Campaña de Lucha contra el Fuego en el medio Rural, la encuesta Satisfacción con la Vida en el Valle del Jiloca a petición de la Universidad de Zaragoza, la presentación/encuesta sobre el programa de Desarrollo Local LEADER de la comarcas Jiloca /Daroca, el Encuentro Jóvenes Mayores de la Fundación Miguel Delibes a petición del Área de Cultura de nuestro municipio, en las Fiestas Mayores de Monreal, en la Fiesta Homenaje de despedida de nuestro anterior párroco D. Avelino,...

CONTACTOS: Reuniones con las Asociaciones de Mayores del Jiloca que no disponen de Hogar gestionado por el IASS para comentar nuestras necesidades, con el Centro de Servicios Sociales de la Comarca del Jiloca, asistimos al Encuentro de Asociaciones de Jubilados de la Comarca del Jiloca en Torrijo del Campo.

PARTICIPACIÓN: Mediante el LAAAB – Aragón Gobierno Abierto participamos con nuestra opinión en el proyecto de Decreto que regule la Red de Hogares y Hogares de Mayores.

ACTIVIDADES LUDICAS Y FORMATIVAS: Participamos en la organización y activamente en clases

de baile, gerontogimnasia, taller de memoria, uso de móviles, ...

CELEBRACIONES: Merienda anual en el mes de agosto y Chocolatada de Carnaval gratuitas para todos los socios y en San Valentín y Navidad nos juntamos en una comida y sesión de baile, además sesión de baile todos los domingos y festivos.

VIAJES: Durante 2023 hemos visitado el Balneario de Alhama de Aragón, Balneario de Montanejos y Playa del Puerto de Sagunto en dos ocasiones.

Todas estas actividades, dados nuestros limitados medios, no serían posibles sin la participación y colaboración de todos nuestros asociados, que, por otra parte, año tras año, se van sumando a la Asociación y esto nos hace confiar en el futuro de la misma.

El objetivo de la Junta Directiva actual, con la colaboración de todos los asociados, es llegar a dotar a la Asociación con todos los medios necesarios para poder cumplir los objetivos que marcan nuestros estatutos.

Agradecemos la oportunidad que nos brinda COAPEMA de dar a conocer nuestro pueblo y nuestra Asociación y por ayudarnos a llegar a nuestros objetivos.

EL RESPETO CON MAYÚSCULA

Hubo un pasado en que los hijos se dirigían hacia los padres y abuelos tratándoles de “usted”. Nuestros antepasados ejercían una autoridad, ya heredada de tiempos remotos y que a su vez proyectaban sobre sus descendientes.

El honor, el respeto, los modales, la educación, la seriedad, la mansedumbre, la nobleza, la dignidad, la gratitud, la tolerancia, la ética... estos valores y muchos más, ocupaban un lugar preferente en la sociedad donde el “pudor” tenía un gran peso en lo más íntimo de nuestro ser.

El nivel de relación era muy alto, en los negocios el trato era sagrado, estrechar las manos era la firma verbal con la que sellaban los acuerdos realizados de palabra.

Apreciamos estas actitudes con admiración, por esos tiempos de riqueza social y humana que nos dejaron nuestros ascendientes. La crítica y la indiferencia son

las formas que imperan actualmente con criterios egoístas. Nuestras abuelas nos decían: no perdáis nunca el “oremus”. De los recuerdos más gratos que nos embargan era la ilusión que teníamos cuando comíamos y dormíamos en la cadera junto al fuego de leña, al calor del hogar y el aroma del cocido.

La humanidad ha conseguido logros vertiginosos dirigiéndose hacia la era de la “Computación Cuántica” y otras tecnologías que nos esperan en el futuro, mientras la convivencia viaja en el último vagón del tren.

Con esa nostalgia que nos envuelve, recordamos con un cariño especial a nuestros mayores, a los que pudimos conocer y querer, por su protección hacia nosotros mediante los vínculos que se crean entre nietos y abuelos.

Todo nuestro agradecimiento a esas generaciones que nos precedieron.

Jorge Isern
Senior de SECOT en Aragón



LAS MUCHACHAS Y EL AMOR

*El Amor, esperaba sonriendo
a las muchachas en los paseos,
y a su llegada las iba saludando
con su acostumbrado parloteo.*

*Ellas, le amaban, le adoraban,
era muy importante, lo primero,
su alma y sus anhelos le entregaban,
de sus mentes era el carcelero.*

*Pero... él, era ligero y voluble,
a veces, se olvidaba de las citas,
y al ser tan mudable y confundible
las ilusiones dejaba marchitas.*

*Entre alegrías y penas se debatían
que el Amor asignaba a su manera
a los pobres corazones que no podían
olvidar su airosa figura y gallardía.*

*A veces, al verle, le rehuían,
humilladas, de despechos llenas,
pero estando alejadas advertían
que horas sin amor no son buenas.*

*Todos los lugares respiraban Amor,
cines, bailes, parques, paseos...
Dominaba todo, cual feudal señor
al que servían en todos sus deseos.*

*Sólo una chica renunció al Amor,
no deseando amar y ser amada,
estudiaba locamente toda la semana
y olvidaba que tenía un corazón.*

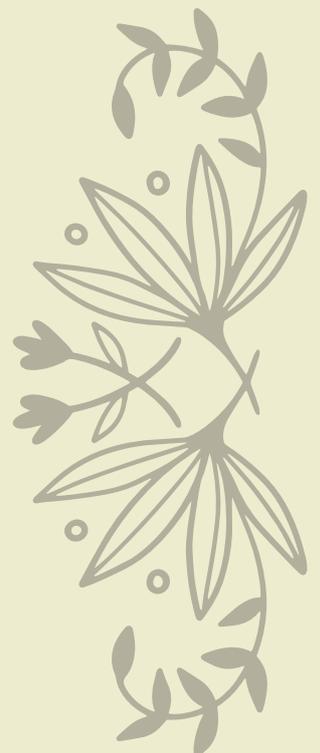
*Sus mejillas quedaron sin color,
apagados sus labios, sin sonrisas,
su juventud ardía entre las brasas
que encendía su sentir atronador.*

*Su abuela le dijo que obraba mal,
que como los viejos necesitan sol,
así las muchachas necesitan amor,
que es agua de mayo para el corazón.*

*La muchacha vistió sus mejores galas,
y con sus amigas voló hacia el paseo
allí, el Amor se acercó a saludarlas
con su acostumbrado parloteo.*



María Pilar Clavería
Escritora





El complemento de jubilación por paternidad

Con respecto al complemento de jubilación por paternidad, cuyo desarrollo jurisprudencial sigue avanzando de forma incansable, conviene realizar una guía práctica que sirva para conocer los requisitos para su reclamación, prescindiendo de citas de sentencias o de términos jurídico ininteligibles.

Es decir, pretendo con este artículo aclarar cualquier duda que surja a los pensionistas que se plantean la reclamación del complemento de jubilación por hijos.

Para empezar, cualquier progenitor que pretenda reclamar, debe cumplir **dos requisitos**:

- **Haberse jubilado entre el 1 de enero de 2016 y el 3 de febrero de 2021.** Los jubilados después del 3 de febrero de 2021 pueden solicitar el llamado “complemento por brecha de género”, que tiene unos requisitos mucho más rígidos para los hombres que para las mujeres.
- **Tener dos o más hijos nacidos antes de la fecha de jubilación.**

Si se cumplen ambos requisitos, el pensionista puede solicitar con éxito el complemento de jubilación.

Por otra parte, nuestros tribunales han resuelto, hasta el momento, tres dudas o cuestiones que podían dificultar la reclamación:

El **complemento también lo pueden reclamar** los pensionistas sujetos a la Ley de Clases Pasivas del Estado, es decir, **los funcionarios, personal interino y demás jubilados sujetos a dicha legislación.**

El complemento lo pueden disfrutar a la vez ambos progenitores, sin que sea problema que uno lo haya reclamado u obtenido antes que el otro.

El complemento no prescribe, es decir, se puede reclamar en cualquier momento, siempre y cuando nos hayamos jubilado entre el 1 de enero de 2016 y el 3 de febrero de 2021.

En cuanto a la reclamación en sí misma, consiste en solicitar lo siguiente:

- **Cobrar en la mensualidad de la pensión de jubilación un complemento sobre el bruto del 5% (si tenemos dos hijos), un 10% (si tenemos tres hijos) o un 15% (si tenemos cuatro o más hijos).**
- **Que nos paguen las cantidades que tendríamos que haber cobrado del complemento desde nuestra fecha de jubilación, más intereses.** Por ejemplo, si me jubilé el 1 de enero de 2017, y me reconocen el derecho al complemento el 1 de junio de 2024, me tienen que devolver el complemento acumulado que me corresponde desde el 1 de enero de 2017 hasta el 1 de junio de 2024, más intereses legales.
- **Si la Administración nos obliga a ir a juicio, nos tiene que indemnizar con 1.800 euros** relativos a los daños morales y a los gastos de los profesionales que hemos tenido que contratar para acudir a los tribunales.

Estos son los elementos principales de las reclamaciones del complemento de jubilación por paternidad.

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



¡TENEMOS NOVEDADES!

20 de febrero. Día Mundial de la Justicia Social

La Fundación Rey Ardid se ha unido recientemente a la **Mesa Estatal de Derechos y Mayores**, una alianza esencial que defiende los derechos y la dignidad de las personas mayores en España. Esta Mesa, formada por 24 organizaciones del tercer sector de todo el país, se enfoca en temas clave como la lucha contra el abuso y la discriminación por edad, así como en resaltar las valiosas contribuciones de las personas mayores a la sociedad.

La adhesión de la Fundación Rey Ardid refuerza su compromiso con la protección de los derechos de las personas mayores, especialmente aquellos afectados por enfermedades mentales, demencias y la exclusión social. Además, se está impulsando una convención internacional de la ONU sobre los derechos de las personas mayores, un paso fundamental hacia un marco legal más sólido para garantizar el pleno disfrute de sus derechos.

Este movimiento es oportuno ya que, según estadísticas, se proyecta que para el año 2045, las personas mayores superarán en número a los menores de 14 años en todo el mundo. Esta convención aumentaría la visibilidad de los desafíos específicos que enfrenta este grupo demográfico y promovería el respeto de su dignidad inherente y sus derechos fundamentales.

La inclusión de la Fundación Rey Ardid en esta iniciativa representa un avance significativo en el reconocimiento y la valoración de los derechos de las personas mayores, así como en la promoción de una visión positiva del envejecimiento.

Raquel Girón Giménez
Psicóloga en Fundación Rey Ardi



BUENAS PRÁCTICAS NO EDADISTAS

En el trato con personas mayores

EL LENGUAJE IMPORTA

No utilices un lenguaje ni un tono especial, infantil o condescendiente.

PARTICIPACIÓN

Facilita su integración en la sociedad y ejercicio de sus derechos. Valida su postura y opiniones sobre aspectos importantes para su persona.

POTENCIA SUS CAPACIDADES

En lugar de restarle autonomía haciendo tú las cosas, apóyale apoya y confía en su capacidad.

COMPARTES MÁS DE LO QUE CREES

Moléstate en conocerle, como lo harías con cualquier otra persona.

EVITA DECIR

Nuestros mayores
Ninguna persona es de nadie, si es mayor, tampoco.

Generalizar
Son como niños
Son personas dependientes.

P pluralizar
Vamos a tomar la medicación

Diminutivos
Si los utilizamos, ya no es una relación entre iguales.

ES MEJOR

Personas mayores o adultos mayores

Son adultos con su individualidad

Te ayudo o te recuerdo tomar la medicación

Moléstate por saber cómo quiere que te dirijas a esa persona.

EVITA ACTITUDES

Elderspeak
Háblales más lento, más alto y de forma condescendiente

El valor del tiempo
"que más da, si no tienes nada que hacer en todo el día"

Eso es por la edad
"Se vuelven ansiosos y egoístas"

Desempoderar
"mejor ya lo haga yo, no te voy a caer"

ES MEJOR

Adáptate a las circunstancias de cada uno

Su tiempo vale igual que el de cualquier persona

Casi nada, se debe solo a la edad.

Apóyale con la ayuda justa y necesaria si la necesita

El temblor en la Enfermedad de Parkinson

El temblor puede ser un signo inicial en el 50% de personas diagnosticadas de enfermedad de Parkinson; pero con la misma frecuencia, este temblor puede aparecer asociado progresivamente a la dificultad para caminar, la rigidez de las extremidades y otros síntomas que pueden llegar a impedir progresivamente la realización de actividades básicas de la vida diaria (ABVD).

El temblor en la enfermedad de Parkinson puede estar localizado en las extremidades, la cabeza, la mandíbula u otras partes del cuerpo. Se considera como criterio positivo para el diagnóstico de esta enfermedad cuando aparece en reposo, a diferencia del temblor esencial que aparece con la realización de movimientos, de cualquier tipo. En su expresión este temblor, además de ser rítmico y aparecer en reposo, se presenta con una frecuencia entre 4 y 6 Herz, a menudo en las manos o extremidades inferiores.

Por lo general, la enfermedad de Parkinson aparece en edades avanzadas, aumentando el riesgo de aparición con el envejecimiento. **Los primeros síntomas de la enfermedad, distintos al temblor, pueden ser leves y pasar desapercibidos con frecuencia: lenguaje monótono e hipofónico, lentificación de la marcha, adoptando posturas encorvadas, etc.** y pueden manifestarse o empeorar solamente en un hemicuerpo.

Como decimos, la principal diferencia con el temblor esencial es que la enfermedad de Parkinson manifiesta ese síntoma en estado

de reposo. El temblor esencial, como ya sabemos, se presenta cuando se movilizan los músculos, se contraen o se realiza el más mínimo movimiento. **Otros síntomas** que pueden observarse de forma progresiva, en la evolución de la enfermedad de Parkinson, son: **reducción de la movilidad en general, con bradicinesia, lentificación de la marcha, rigidez muscular, trastorno postural y del equilibrio, pérdida de movimientos asociados, hipofonía, micrografía, etc.** También es posible que durante la marcha los pasos sean más cortos, arrastrando los pies al caminar, o haya dificultad para levantarse de una silla. Desde el punto de vista clínico, el temblor en la enfermedad de Parkinson suele desaparecer durante el sueño, exceptuando las mioclonias velopalatinas y los movimientos periódicos de los miembros inferiores. Los autores de estos estudios consideran no obstante que existe movilización nocturna de estos pacientes, por la presencia de dolor muscular durante el sueño (J. Kulisevski. *Ars Médica* 2006).

En definitiva, la afectación de las ABVD, el riesgo de caídas, la micrografía, la disminución de la autonomía, son también aspectos a tener en cuenta, para evitar el retraso diagnóstico y un adecuado enfoque terapéutico.

En la **Clasificación Internacional de Enfermedades**, se observan otras formas de enfermedad que incluyen trastornos del movimiento donde también podemos encontrar temblor.

Dr. Mariano Montori
Neurólogo



OTROS TRASTORNOS DEL MOVIMIENTO

8A00.0
Enfermedad de Parkinson

8A00.1
Parkinsonismo atípico

8A00.2
Parkinsonismo secundario

8A00.3
Parkinsonismo funcional

8A01
Trastornos coreiformes

8A02
Trastornos distónicos

8A03
Trastornos atáxicos

8A04
Trastornos asociados con temblor



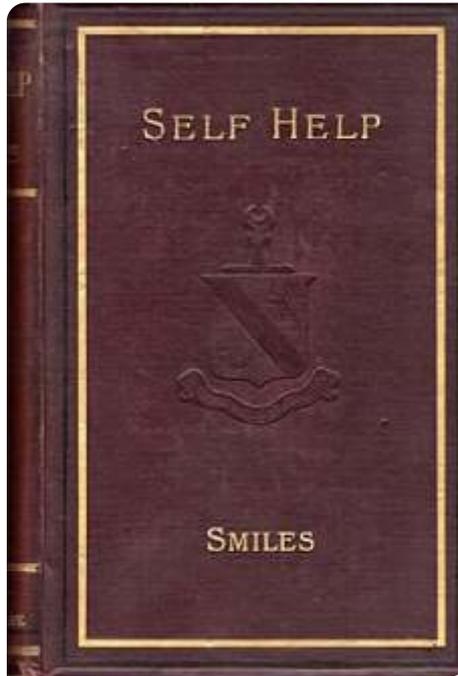
Clasificación Internacional de Enfermedades
(CIE 11, Undécima revisión
(V.14-noviembre-2019))



CHURROS RELLENOS DE HUMO

En 1859, Samuel Smiles autopublicó *Self Help*, un breve manual sobre valores y conducta. Fue el primer libro de autoayuda. Poco tardó en convertirse en best seller; en un año se vendieron veinte mil ejemplares. El éxito extraordinario de este libro se debió a que la coyuntura histórico-económica del momento hacía que las clases trabajadoras estuvieran explotadas y fueran tremendamente infelices. A ellos se dirigía Smiles. Por eso el señuelo de la felicidad dio tan buenos réditos económicos.

Animado por los resultados anteriores, en 1875 Smiles publicó *Ahorro*. En la obra se anticipaba una transformación que el tiempo ha consolidado: «El esnobismo no se limita a adular a los ricos, sino que frecuentemente se transforma en adulación hacia los pobres. Ahora que las masas ejercen poder político, hay una tendencia creciente a complacerlas, a halagarlas, a no decirles más que palabras dulces. Se les acreditan virtudes a sabiendas de que no las poseen. Para ganar su simpatía frecuentemente se finge tener sus puntos de vista, aun a sabiendas de que eso conduce a la desesperanza. El agitador popular debe complacer a aquellos a quienes se dirige



[...]. Resulta muy raro que a estos oradores se les ocurra sugerir a quienes les escuchan que ellos mismos son los culpables de lo que les pasa o que carecen de unos medios hacia la felicidad que no están a su alcance».

Smiles fue claro y contundente, se atrevió a decir que usted, que yo, que todos carecemos de medios para alcanzar la felicidad, que no está a nuestro

alcance. Pero ahora intentan convencernos exactamente de lo contrario. Con la única fuerza de la fe en nosotros mismos, debemos solventar nuestros problemas. Y existe una conspiración para hacernos creer que tenemos un poder verdadero y palpable.

Los grandes gurús del momento, esos que venden recetas mágicas como churros rellenos de humo, intentarán convencerle de que usted es el eje del universo, un ser especial, un guerrero de la luz. Cualquiera es capaz de lograr sus sueños y cuando desees ardentemente que algo suceda, todas las fuerzas convergen para que tu deseo se haga realidad. ¡Mentira podrida! Si alguien pretende venderle su receta sobre cómo cumplir los objetivos de la vida y llegar a ser feliz, desconfíe. Le engañarán una vez más.

Fíese únicamente de Samuel Johnson, en 1791 dejó sentadas las bases de la felicidad en una sentencia: «La pobreza es la gran enemiga de la felicidad», que se resume en el siguiente planteamiento: Dinero=Felicidad.

*Imagen: *Self Help*, de Samuel Smiles. Editorial: John Murray, London, 1889

ASOCIACION DE 3ª EDAD DE HERRERA DE LOS NAVARROS

"Este año y por primera vez, coincidiendo con las fiestas de invierno de la localidad, Las Fiesta de San Blas, la Organización de Mayores hemos preparado un

campeonato de guiñote, otro de rabino y otro de Pe-rejila.

El ayuntamiento ha colaborado entregando a los ganadores un trofeo y una bote-

lla de vino Care, la Asociación les ha entregado una bolsa con unos dulces. A los asistentes se les ofreció un dulce y un chupito de moscato para que se les hiciera más corto el rato. El campeonato se realizó la tarde del día 2 de febrero y al finalizar la jornada se entregaron los trofeos. Como la asistencia ha sido nutrida y los concursantes han disfrutado de lo lindo esperamos volverlo a repetir el año próximo"



Serafín Mateo Binaburo
Presidente



EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS REDUCE EL RIESGO DE SUFRIR DEMENCIAS

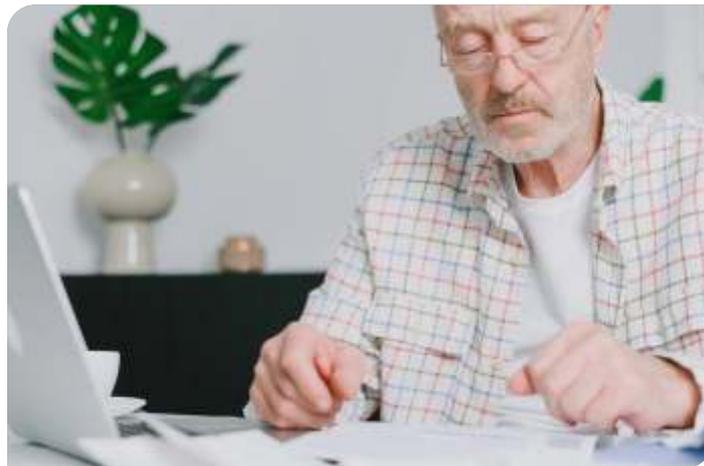
La Tecnología No Tiene Edad

La digitalización está presente en todos los campos, es un indiscutible futuro que se está implantando a pasos agigantados. La era digital está pensada y planificada para los jóvenes, teniendo muy poco en cuenta a las personas mayores. Fruto de esta situación Mireia Fernández y Andrea Ros, positivistas e investigadoras de la Universidad Oberta de Catalunya, especialistas en temas informáticos para personas mayores han colaborado con Jakob Svensson, en la Universidad de Marmö, en la publicación del libro titulado **Edadismo Digital**, como operar y enfoques para abordarlo. Manifiestan estas autoras que: el edadismo digital está presente de forma invisible en nuestra sociedad y en particular en la meca de la revolución tecnológica, Silicon Valley.

Las tecnologías digitales siempre han ido de la mano con las personas jóvenes y se han ido diseñando para esta cohorte de población. La gente mayor ya no está en la brecha laboral que produce y por tanto no es el perfil adecuado para la digitalización. Es necesario luchar para erradicar las conductas edadistas, tienen consecuencias muy negativas para la salud de los mayores. Numerosos y frecuentes informes de la OMS (Organización Mundial de la Salud) así lo atestiguan. Hay que crear sinergias positivas y cambiar la idea negativa que se tiene sobre el envejecimiento. Los diseños digitales tienen que incluir a todas las cohortes de población.

Un estudio realizado por la New York University School of Global Public Health, ha corroborado que el uso moderado de las tecnologías como internet, conducen a que se tenga menos tendencia a sufrir síntomas de demencias. **La práctica de**

estar "online" ayuda a desarrollar y mantener la reserva cognitiva, que es la capacidad que tiene nuestro cerebro de hacer frente a los cambios producidos por el daño cerebral, optimizando su funcionamiento. El responsable de este trabajo el Doctor Gawon Cho, explica que utilizar internet potencia nuestra reserva cognitiva y compensa precisamente el envejecimiento cerebral y vuelve más improbable el padecer demencia. Este trabajo ha sido publicado por la revista American Geriatrics Society. Las características del trabajo descrito son dos: el tiempo empleado que fue desde el año 2002 al 2018 y el número de



personas monitorizadas que ascendió a 18.000.

Fundación Telefónica ha puesto en marcha el programa Reconectados. Este proyecto gratuito tiene la misión de impulsar las competencias digitales de los mayores. Entre sus objetivos están el fomentar el potencial de la persona mayores, llegar a quienes tienen más dificultad, no querer abandonar a nadie, y sobre todo la base de que los mayores siguen aportando mucho a la sociedad y tienen que seguir haciéndolo en el mundo digital, que se sientan seguros y acompañados y que nadie se quede atrás. La tecnología es clave para tener autonomía y un envejecimiento saludable. **"Finanzas pa-**

ra Mortales" es el nombre del programa estrella del Banco de Santander; para la educación financiera de los mayores, donde más de 3100 personas asistieron a los 251 talleres organizados durante el pasado año.

En España las personas mayores están cada vez más conectadas a las tecnologías. Desde el año 2018, el número de personas mayores de 55 años que navega por las redes ha ascendido a 11 millones de usuarios, lo que supone un 64 %. Las aplicaciones más usadas son WhatsApp, Facebook (62 %), Gmail (57 %), Instagram (38 %), YouTube (69 %) y Google Maps (52 %). Estos datos los ha publicado el III Barómetro del Consumidor Senior, elaborado por el Centro de Investigación Ageingnomics de Fundación Mapfre en colaboración con Google. Según la encuesta de Competencias Financieras (ECF) el nivel de conocimiento financiero de las personas mayores entre 65 y 79 años se encuentra por debajo del promedio del resto de los ciudadanos.

Según el informe Sociedad Digital, en España referido al año 2023, editado por Fundación Telefónica, tres cuartas partes de las personas mayores de 65 años han utilizado Internet en los últimos tres meses y el 60 % lo utiliza a diario.

En España el 70 % de los españoles usan la banca online y se prevé que este porcentaje alcanzará el 85 %. Los mayores de 65 años ya optan por realizar las gestiones bancarias por internet. Las tecnologías serán en el futuro de gran ayuda para las personas mayores dependientes, tanto para atenciones domésticas como para detectar y prevenir patologías.



Mónica Herrero
Nutricionista

DIETAS MILAGRO

Es en esta época del año es cuando más ciudadanos se deciden en cambiar sus hábitos y perder peso, mejorando su alimentación.

Ya sea por la razón que sea, el querer mejorar la alimentación y perder los kilos de más es una sabia decisión, pero debemos de saber que esto no va a ser un camino fácil.

La pérdida de peso es una carrera de fondo con obstáculos, habrá imprevistos que nos hagan salir de nuestro plan dietético, pero debemos continuar el camino, porque nos hemos propuesto esa meta.

Tan importante es empezar el cambio de hábito, como mantenerlo cuando llegamos a nuestro objetivo.

Todos sabemos la importancia de una alimentación equilibrada y variada, pero muchas veces se decide por seguir una dieta de las llamadas “milagros”.

Se definen las Dietas milagro como, *aquellos métodos de adelgazamiento que tienen en común la promesa de una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo, que conllevan desequilibrio en nutrientes, restricción de la energía ingerida muy severa, y inconvenientes, para la salud como la pérdida de masa muscular y el aumento del riesgo de padecer enfermedades...”

Siempre que se recurre a lo fácil, los resultados inmediatos se obtienen, pero no perduran en el tiempo, porque con este tipo de dietas, se pierde peso rápidamente, pero no todo el peso es de grasa si no un alto porcentaje es de agua y músculo, cuanto dejamos la dieta, nuestro cuerpo recupera el peso rápidamente, casi igual o más desde que lo habíamos perdido.

Y no solo eso, sino, que pueden ser perjudiciales para nuestra salud, ya que algunas dietas como las ricas en grasas y proteínas, puede que influyan en nuestros niveles de colesterol y triglicérido y largo plazo, puede afectar a nuestros órganos, hígado, riñón.

Para ayudarte a detectar lo que es una dieta milagro, el grupo GREP-AEDN (Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas), os propone algunas reglas para saber determinar que es una dieta milagro. Puedes desconfiar de una dieta cuando haga afirmaciones que:

- prometen resultados «rápidos»
- prometen resultados «mágicos»
- prohíben el consumo de un alimento o

grupo de alimentos

- contienen listas de alimentos «buenos» o «malos»
- exageran la realidad científica de un nutriente
- aconsejan productos dietéticos a los que se atribuyen propiedades extraordinarias,
- incluyen relatos, historias o testimonios para aportar credibilidad, y
- contienen afirmaciones que contradicen a colectivos sanitarios de reputación reconocida.

Si realmente te decides a cambiar hábitos y perder peso, lo mejor es realizar una alimentación variada, basada en alimentos de origen vegetales en mayor porcentaje, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, algo de cereales, frutos secos y en menos medida productos animales, huevo, pescado, carne, lácteos.

Todos cocinados con aceite de oliva, con técnicas culinarias suaves, al horno, microondas, papillote, planta, vapor, cocido, hay multitud de formas de cocinar sano y con menos calorías.

Para no tener hambre entre horas, **establece unos horarios en comidas principales** y tomar como tentempié algo de fruta, yogur, pequeñas cantidades de frutos secos.

Bebe agua y realiza un ejercicio moderado, con una rutina semanal.

Si no consigues tus objetivos, puedes acudir a un Nutricionista, que te realizara un plan dietético más personalizado.

Cualquier momento del año es bueno para empezar ese cambio tan necesario para nuestra salud.



OCIO ACCESIBLE PARA PERSONAS MAYORES

¿QUÉ ENTENDEMOS POR OCIO?

El ocio es el tiempo libre, la parte de nuestra vida fuera de obligaciones familiares y sociales (trabajar, renovarse el DNI, cuidar de los hijos o nietos...), que utilizamos para realizar actividades elegidas que nos gustan, divierten y son satisfactorias para nosotros. No sólo las elegimos, si no que decidimos cómo, con quién, donde y cuando.

El ocio permite a la persona desarrollarse haciendo actividades, vivir experiencias libremente elegidas, relacionarse mediante la participación y salir de la exclusión. Las personas valoran su tiempo libre como un aspecto que es fundamental en su vida. Soñamos con las próximas vacaciones, nos encanta viajar, disfrutar de la naturaleza, pasear por la montaña, ir al cine, jugar a las cartas, visitar museos o practicar deporte



EL OCIO Y LAS PERSONAS MAYORES

Desde ADAINE pensamos que se debe poder disfrutar del ocio en todas las etapas de la vida con independencia de las capacidades que se tengan, desde la infancia hasta vejez, promoviendo en cada etapa, la inclusión, la participación y el desarrollo. No por llegar a la vejez se van a dejar de disfrutar del ocio.

El ocio inclusivo debe proporcionar una participación autónoma, segura y en igualdad de condiciones a todas las personas, independientemente si tienen algún tipo de discapacidad o no, de su edad, de sus capacidades, etc.

¿Por qué una persona mayor que no ve bien no puede disfrutar de una partida de cartas? Hay **barreras más grandes, sostenedores de barajas, etc., productos de apoyo** que favorecen que esa persona

Raquel Abusada
Terapeuta ocupacional



esté incluida en la partida y pueda disfrutar de ese momento con sus amigos.

OCIO ACCESIBLE PARA TODOS

Una oferta accesible de ocio beneficia a todas las personas, facilita la inclusión, fortalece los lazos comunitarios y contribuye a la salud y al bienestar. No poder participar hace que las personas mayores se sientan excluidas de las actividades, aislándolas y reduciendo sus lazos sociales.

En ADAINE buscamos que se realicen más políticas, proyectos y programas de ocio que tengan en cuenta el diseño, la accesibilidad y los apoyos para que el ocio pueda ser disfrutado por todas las personas en igualdad de condiciones.

Además, intentamos conocer las necesidades que demandan las personas mayores, buscamos productos, servicios, medios materiales y humanos para poder planificar y crear ocio sin barreras físicas, de comunicación, sociales ni cognitivas.



EL EFECTO DE VIAJAR EN LAS PERSONAS MAYORES

Viajar no solo es una actividad placentera, sino que también conlleva una serie de efectos beneficiosos para la salud física, mental y emocional de las personas mayores.

Descubrir nuevos destinos, culturas y experiencias puede tener un impacto positivo significativo en la calidad de vida de los adultos mayores.

En este artículo exploraremos en detalle los efectos beneficiosos de viajar en personas de avanzada edad.

Beneficios Físicos

1. **Actividad Física:** Viajar implica movimiento, ya sea caminar por calles empedradas, explorar museos o disfrutar de actividades al aire libre. Esta actividad física moderada puede contribuir a mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los músculos y aumentar la flexibilidad. Durante un viaje se suelen dar un mínimo de 7.000 a 10.000 pasos al día, un número de pasos ideal para mantener un buen estado físico.

2. **Reducción del Estrés:** Alejarse de la rutina diaria y sumergirse en entornos nuevos y estimulantes reduce el estrés, lo cual tiene un impacto positivo en la presión arterial y el sistema inmunológico.

Beneficios Mentales

1. **Estimulación Cognitiva:** Explorar nuevos lugares y enfrentarse a situaciones desconocidas estimula el cerebro y promueve la agilidad mental. La planificación de un viaje, la resolución de problemas logísticos y la adaptación a entornos diferentes son ejercicios mentales que pueden ayudar a mantener la mente activa y alerta.

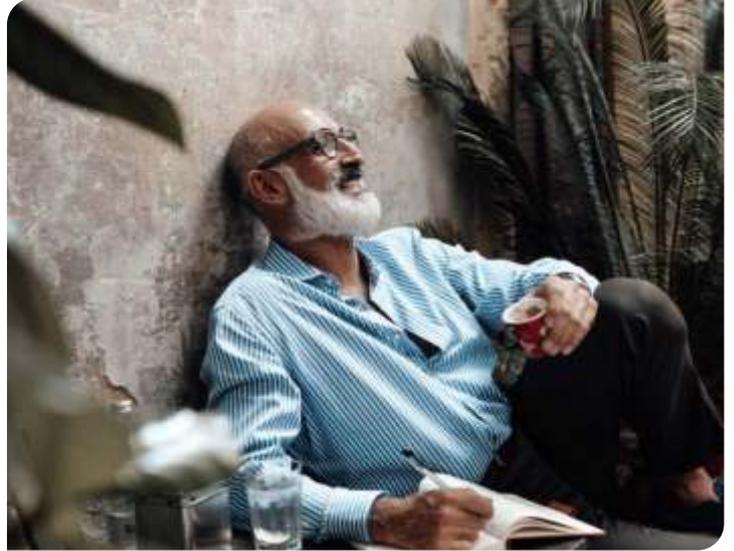
2. **Prevención del Declive Cognitivo:** La exposición a entornos novedosos y la interacción con diferentes culturas pueden ayudar a prevenir el declive cognitivo asociado con el envejecimiento.

Beneficios Emocionales

1. **Bienestar Emocional:** El cambio de escenario que ofrece viajar puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo y el bienestar emocional. Aumenta la sensación de felicidad y mejora la calidad del sueño.

2. **Conexión Social:** Viajar brinda oportunidades únicas para conectarse con otras personas, ya sea interactuando con lugareños en destinos exóticos o compartiendo experiencias con otros viajeros. Estas interacciones sociales pueden combatir la soledad y el aislamiento social.

Javier Lozano
Director de marketing de Air Horizont
Y Travel Planner



Beneficios Sociales

1. **Fortalecimiento de Relaciones:** Compartir experiencias de viaje con seres queridos o hacer nuevas amistades durante un viaje puede fortalecer las relaciones interpersonales y fomentar un sentido de comunidad.

2. **Sentido de Logro:** Planificar y llevar a cabo un viaje exitoso puede aumentar la autoestima y proporcionar un sentido de logro e independencia, lo cual es importante para mantener una actitud positiva hacia la vida.

En resumen, los efectos beneficiosos de viajar en personas de avanzada edad son numerosos y significativos. Desde mejorar la condición física hasta estimular la mente, fortalecer las relaciones interpersonales y fomentar un sentido de independencia y de bienestar emocional, viajar puede ser una herramienta poderosa para promover la salud integral y el bienestar en esta etapa vital.





María Aladrén
Psicóloga

LOS AÑOS NO PASAN EN BALDE

Recuerdo cuando, acostada en la cama, no sé bien con qué edad, me visualizaba siendo mayor con catorce años y pensando qué se sentiría, qué ropa llevaría... De niños tenemos unas ganas inmensas de crecer y ¡cómo cambia la percepción del tiempo! Cuando eres joven parece que las horas, meses y años pasen lentamente, y a partir de cierta edad es como si algún espíritu malévolo jugueteara con las agujas del reloj de cuco y las moviera a la velocidad de un rayo, haciendo que los años se echaran encima de uno.

Mientras escribo este artículo, cuarenta y cinco años y medio recorren mi cuerpo serrano, podría decirse que más o menos la mitad de una vida. Erik Erikson en su teoría del desarrollo psicosocial establece ocho estadios; pues bien, yo ya me encuentro en el séptimo, denominado "Generatividad frente a estancamiento".

¿En qué instante se da cuenta uno que se hace mayor? y, ¿qué significa para cada uno hacerse mayor? Quizá puede ser aquel día en el que un joven con buena intención y desde la educación se dirige a ti con el temido "señor o señora".

Ya no se refieren a ti como el chico este, o la chica esta, o el o la joven. Te dicen la palabra lapidaria, que te deja ojiplástica y piensas en qué momento del cual no me he enterado, he pasado de ser una joven o la chica a la "señora". —¿Señora yo? ¡Qué se habrá creído este niñato, semejante desfachatez! ¡Si soy superjoven!

No sé por qué, pero últimamente me ha dado por ver tiktoks de cómo han cambiado físicamente los actores de las series y películas que veía en mi niñez y adolescencia. Cómo cambian los rostros, aparecen las arrugas, el pelo se pierde o torna blanquecino, los ojos se achican, el cuerpo se desfigura, las formas se vuelven redondas, se pierde músculo, aparece la flacidez... y así lo sentencia el dicho: "los años no pasan en balde".

Dichos que he oído toda la vida y que, para mí, eran simplemente una serie de palabras, empiezan ahora a adquirir pleno significado. "Juventud divino tesoro".



Envejecer físicamente conlleva un proceso psicológico de duelo por la pérdida de lo que hubo y ya no habrá. Requiere una toma de conciencia, un trabajo de aceptación, de reconocernos en cada momento, de mirarnos al espejo y querer la imagen que este nos devuelve. Nuestro cuerpo es nuestro vehículo para movernos por el mundo y, a veces, cuando empieza a fallar es cuando le empezamos a prestar atención. Nuestro cuerpo es nuestro templo, cuanto más lo cuidemos a través de la alimentación, el ejercicio y hábitos saludables, mejor nos encontraremos habitándolo.

Personalmente, siento que, tengamos la edad que tengamos, interiormente nos seguimos sintiendo más jóvenes de lo que somos. No sé para vosotros, pero al menos en mi caso es así.

A modo de anécdota, os voy a contar de dónde viene el término "los años no pasan en balde" usado para referirse a que el tiempo

hace mella y no transcurre en vano. La teoría más comentada sobre su origen proviene de la transmisión que hizo Miguel de Cervantes sobre la experiencia de un personaje que conoció durante su cautiverio.

Resulta que el tal sujeto, de Castilla la Vieja, llamado Rodrigo, le narró su apresamiento a manos de los moros. Fue confinado a galeras y se le encomendó, aparte de la función de remero, la de achicar el agua que entraba en la bodega. El balde que usaba para tal cometido fue su compañero de viaje durante meses. En ese tiempo, en el que envejeció sobremanera, reunió el dinero suficiente para comprar su libertad y, siendo transportado por el barco que le llevaba de vuelta al hogar, tuvo la mala fortuna de ser apresado de nuevo y, por un capricho del azar, vuelto a recluir en la misma galera. Al ver el cubo que le había acompañado durante el tiempo anterior dijo con una triste ironía: "los años no pasan en el balde, pero en mí sí".

Esa frase se ha transformado hasta llegar a nuestros días tal y como la conocemos, por ello, disfrutemos el tiempo que nos queda, porque como dijo Rodrigo, "los años no pasan en balde, pero en nosotros sí".



GARBANZOS CON BOGAVANTE AL VINO BLANCO



INGREDIENTES: Para 4 personas:

1 bogavante fresco, 400g. de garbanzos, 100g. de calamar, 8 almejas, 1 pimiento entreverado o rojo, 1 dientes de ajo, 1 vaso de vino blanco seco, aceite de oliva virgen extra, sal, laurel y azafrán.

ELABORACIÓN:

El día anterior, poner en remojo los garbanzos, con una pizca de bicarbonato.

Limpiar los calamares y cortarlos en tiras y trocear el bogavante.

Poner agua a calentar en un puchero, y antes de que rompa a hervir echar los garbanzos, una hoja de laurel y dejar cocer por espacio de 2 horas.

En una cacerola con dos cucharadas de aceite de oliva rehogar el diente de ajo picado, el pimiento laminado y los trozos de calamar; una vez todo bien pochado agregar los trozos de bogavante junto con el vasito de vino, unas hebras de azafrán tostado y un vaso de caldo de la cocción de los garbanzos, mantener a fuego su-

ave unos 5 minutos y seguidamente incorporar en el puchero el contenido de la cacerola junto con las almejas comprobar el estado de sazón, dejar hervir 10 minutos más y servir.

BROCHETAS DE DATILES RELLENOS



INGREDIENTES: Para 4 personas:

16 dátiles, 8 lonchas de panceta ahumada, 8 rodajas de longaniza de Graus, 25g de foie de oca y aceite de oliva suave.

ELABORACIÓN:

Abrir los dátiles por la mitad y extraerles los huesos, rellenar los huecos de los huesos con trocitos de foie y enrollarlos en la panceta.

Montar los dátiles en un palillo junto con una rodaja de longaniza fresca en el centro y pasarlos por aceite hirviendo durante un minuto.

Servir caliente.

BROWNIES



INGREDIENTES: para 4 porciones

125gms de mantequilla, 150gms de chocolate negro, 125gms de azúcar, 100gms de harina, ½ vasito de leche, ½ sobre de levadura "Royal", 100gms de nueces peladas, 1 cucharada de vainilla y 3 huevos frescos.

ELABORACION: Poner el chocolate y la mantequilla en un recipiente y calentarlo a fuego lento hasta que se derritan.

Una vez derretidos se aparta del fuego y se le añade la harina y la levadura, previamente tamizadas, el azúcar, la vainilla y las nueces. Se remueve todo y se añaden los huevos.

Se mezclan bien estos ingredientes hasta obtener una masa homogénea y se vierte en un molde rectangular y estrecho previamente untado con mantequilla y se introduce en el horno precalentado a 180 grados durante aproximadamente 20-25 minutos, hasta que esté ligeramente crujiente por la superficie y tierno por el interior.

Es más rápido hacerlo en el microondas, a plena potencia entre 5 y 7 minutos dependiendo de la potencia del aparato. Cuando la masa ya está cocida, se deja enfriar, se desmolda y se corta a cuadros no muy grandes, se colocan en platos acompañándolos con un poco de helado y regados con chocolate caliente.

ACTIVIDADES GRATUITAS
PRESENCIALES Y EMITIDAS
EN
DIRECTO POR INTERNET

AULAS ITINERANTES,
RUTAS RURALES



¡CAPTURA EL QR CON LA
CÁMARA DE TU MÓVIL!

ordenadores

redes sociales

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



BALNEARIO DE MANZANERA
El Paraíso MANDANERA (FERREL)

balneario de Panticosa
desde 1854

PARACUELLOS DE ILLOCA
1848

DESDE 1860
Balneario Serón

DESDE 1860
Balneario Sicilia

BALNEARIO TERMAS PALLARES
desde 1862

VILAS DEL TURBÓN
BALNEARIO



Balnearios de Aragón