

Los mayores en Aragón

35 años 1990/2025



ABRIL 2025 - Nº 113

"Deja esta revista donde los demás puedan verla"





¡Ven a celebrar y disfrutar del 35 Aniversario de COAPEMA!



“XXX ENCUENTRO DE LA COMISIÓN PERMANENTE DE COAPEMA

CON LAS ENTIDADES Y ASOCIACIONES DE PERSONAS MAYORES EN ARAGÓN”

ZARAGOZA

“MARCHA

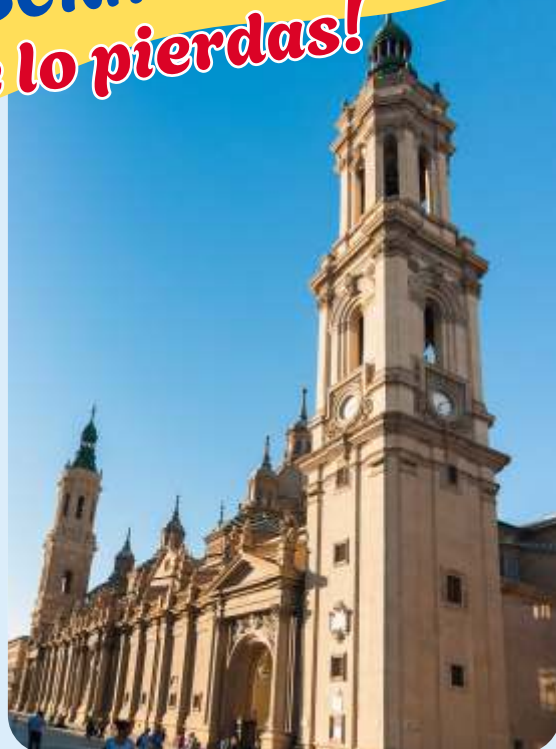
DE LOS 35.000 PASOS”

**SÁBADO
7 JUNIO 2025**

**ABIERTAS LAS
PREINSCRIPCIONES
¡No te lo pierdas!**

**Exhibición de
PANCARTAS**
de entidades o asociaciones

**¡Da visibilidad a tu
pueblo o asociación!**



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

Portada:

Viaje a Estrasburgo
en el 35 aniversario
de Coapema

Redacción:

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

Coordinación:

- admon@coapema.es

Colaboran:

Teodoro Corchero
Máximo Ariza
Elvira Benabarre
Carmen Checa
Ucaragón
Paquita Morata
Miguel Cortés
Centro Audioprotésico Aragón
Javier Navarro
Raquel Abusada
Carlos Arruga
Laura Peralta
Giovanna Molina
M^a Ángeles Abad
Isidoro Martín
Santiago Palazón
María Dubón
Mariano Montori
Alejandro Luaces
María Aladrén
José Luis Gil

Edita y comercializa:

Consejo Aragonés de
Personas Mayores.
C/ Franco y López, nº 4
50005 ZARAGOZA
T. 976 434 606
M. 618 910 584
info@coapema.es
www.coapema.es

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

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

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

Saludo

Una Edición con Propósito.

Una de las cosas que nos producen más satisfacción y orgullo es la edición de esta revista, que se viene publicando ininterrumpidamente desde la creación de COAPEMA. A lo largo de los años, ha sido un vínculo directo con nuestros asociados y que nos consta tiene una gran acogida. Por ello entra dentro de nuestro planteamiento el mantenimiento de la misma. Sin embargo, durante los últimos meses, hemos enfrentado, y seguimos enfrentando, significativos desafíos económicos que han afectado nuestra capacidad para mantener la periodicidad habitual de nuestras ediciones. Este contratiempo, aunque imprevisto, nos ha permitido reflexionar sobre el impacto de nuestro trabajo y la necesidad de fortalecer los cimientos que sostienen este proyecto editorial.

Desde la publicación de nuestra última revista en abril de 2024, hemos recorrido un camino lleno de aprendizajes, dedicación y logros que deseamos compartir con nuestros lectores. Esta edición engloba también un compendio de los esfuerzos realizados una visión integral de los proyectos desarrollados, los eventos destacados y las contribuciones de nuestro equipo y colaboradores.

Al mismo tiempo, miramos con entusiasmo hacia el futuro, especialmente a las oportunidades que trae consigo el 2025, un año muy especial para nosotros: el 35.º aniversario de Coapema.

Desde la Comisión Permanente, estamos organizando un programa diverso de actividades para seguir fortaleciendo la relación con las personas mayores en Aragón. Entre las iniciativas más destacadas, está nuestro reciente viaje a Estrasburgo; esta experiencia nos ha llevado a una de las capitales de la Comunidad Económica Europea, hemos disfrutado de sus paisajes, cultura y gastronomía. Además, visita el Parlamento Europeo, representando con orgullo los valores del asociacionismo, la participación y la convivencia entre mayores.

Otro proyecto emblemático de este año aniversario es el **Encuentro de Mayores**, que celebra su 30.ª edición, junto con la **Marcha de los 35.000 pasos**, una actividad que destaca por su simbología. Esta caminata que congregará a personas mayores desde diferentes puntos de partida hacia un destino común y a la misma hora, se inspira en los **35 años de vida de Coapema**. La suma de las rutas trazadas alcanzará un total de 35.000 pasos, reflejando no solo la fortaleza y unidad de nuestra comunidad, sino también el largo recorrido y las metas alcanzadas en estas más de tres décadas de historia.

Sumario

- 2024 en retrospectiva: Un año de compromiso y actividad	04
- Máximo Ariza Lázaro. Director General de Mayores	07
- COAPEMA ESTUVO EN ... ESTRASBURGO	09
- ACTIVIDADES COAPEMA. Iniciativas para 2025	12
- PARTICIPACIÓN COAPEMA. Homenaje a Liborio García Cortés	13
- CONSUMO. Ojo con las actualizaciones de precios de los contratos de energía y telefonía	14
- OPINIÓN. Un cambio de mirada	15
- LIBROS. Carta a un Amigo Jubilado	16
- TarjetaPREMIUMCoapema. Descubre un mundo de descuentos y beneficios	17
- SALUD AUDITIVA. Escucha la vida	21
- VIAJANDO ENTRE LÍNEAS. El bus, la mejor opción para las excursiones en Aragón	25
- ACCESIBILIDAD. Beneficios de una participación inclusiva en la Comunidad	26
- CONCURSOS. Primer premio 2024. "Bautista"	27
- TERAPIA OCUPACIONAL. Vivir más. Vivir mejor. Vivir en casa	28
- TRABAJO SOCIAL. ¿Cómo son, qué necesitan y qué desean los nuevos mayores en Aragón?	29
- NUESTROS PUEBLOS Y SUS ASOCIACIONES. Herrera de los Navarros	30
- SOCIOLOGÍA. El Edadismo	32
- CON LA LEY EN LA MANO. El derecho del pensionista a percibir el complemento por aportación demográfica no prescribe	33
- A MI MANERA. Alice Guy	34
- MENTE SANA. Se envejece más rápido en los retratos que en la vida real	35
- SALUD COMUNITARIA Y MÚSICA. El valor de la música en vivo	36
- PSICOLOGÍA. En busca de Ikigai	37
- CON MUCHO GUSTO	38

2024 en Retrospectiva: Un Año de Compromiso y Actividad de COAPEMA para las Personas Mayores en Aragón

La publicación de esta nueva edición de nuestra revista llega después de un período complejo, marcado por retos económicos que han retrasado su salida. A pesar de estos obstáculos, seguimos comprometidos con ofrecer a nuestros lectores una visión completa del trabajo y los logros alcanzados durante el último año.

Desde la última edición, publicada en abril de 2024, el Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA) ha desempeñado un papel crucial en la promoción de actividades y programas que benefician a las personas mayores en Aragón. En estos meses, la institución ha llevado a cabo un amplio abanico de iniciativas, consolidándose como un referente en la defensa de los derechos y el bienestar de este colectivo. Este artículo destaca algunas de las actividades más relevantes organizadas por COAPEMA.

Agradecemos la paciencia y el apoyo de quienes nos acompañan en este camino, e invitamos a descubrir en estas páginas todo lo que hemos logrado con esfuerzo y dedicación en beneficio de las personas mayores de nuestra comunidad.

ENCUENTRO ANUAL EN BINÉFAR

Una de las iniciativas más significativas del año fue el **XXIX Encuentro de COAPEMA con las Personas Mayores de Aragón**, celebrado en Binéfar (Huesca). Este evento itinerante reunió a más de 300 personas de diversas localidades de Aragón, fomentando la convivencia, el asociacionismo y el envejecimiento activo. A través de actividades culturales, sociales y recreativas, se abordaron temas clave como la soledad no deseada y se promovió la participación social de las personas mayores.

Desde primeras horas de la mañana, Binéfar se convirtió en el epicentro de la celebración, con la llegada de au-



tobuses procedentes de lugares como Cella, Caminreal, Escucha y Calamocha (Teruel); Osera, Muel, Nuez de Ebro (Zaragoza) y su capital; y Barbastro y Zaidín (Huesca), entre otros.

Voluntarios de la Asociación de la Tercera Edad de Binéfar y Comarca organizaron visitas guiadas por la ciudad, dirigidas por los maestros y escritores José Antonio Adell y María Jesús Lamora.

La jornada continuó al mediodía en la Plaza de España, con un emotivo encuentro entre autoridades y asistentes. Estuvieron presentes la alcaldesa Patricia Rivera; la entonces directora general de Mayores del Gobierno de Aragón, Ana Isabel Berges; y representantes de COAPEMA, como su vicepresidente José Luis Gil y su tesorero Julio Ollés, promotor del evento.

El encuentro estuvo repleto de actividades que hicieron de la jornada una experiencia inolvidable:

- En un desfile lleno de emoción, los asistentes realizaron una ofrenda al Santo Cristo de los Milagros en la iglesia de San Pedro Apóstol, acto bendecido por el obispo de Barbastro-Monzón, Ángel Pérez.
- El recinto ferial "La Algodonera" acogió una comida





que celebró la amistad y la unión entre las asociaciones presentes.

- En la sobremesa, la Asociación de la Tercera Edad de Binéfar rindió homenaje a sus socios de 90 años y, junto con COAPEMA, otorgó un título honorífico al participante más longevo (101 años), en un emotivo reconocimiento a toda una vida de experiencia y sabiduría.
- La Asociación Folclore de Binéfar deleitó a los asistentes con actuaciones de jota aragonesa, llenando el ambiente de música y tradición.
- Finalmente, gracias a las donaciones de comercios y establecimientos locales, se celebró un gran sorteo de regalos, del cual casi todos los asistentes se llevaron un recuerdo de este día tan especial.

El 9 de octubre, COAPEMA organizó su **JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS EN LA FERIA DE MUESTRAS** para personas mayores de 65 años. El salón de actos del recinto volvió a abrir sus puertas como un espacio de reunión y diversión para todos los visitantes mayores. La jornada comenzó a las 12:00 h con las palabras de bienvenida del presidente Teodoro Corchero, seguidas de la lectura del **Manifiesto 2024** que COAPEMA presentó el 1 de octubre, con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores.

Durante la jornada, conducida por el showman **Carlos**



Madrid, se entregaron los **Premios COAPEMA 2024**. El Premio a la **Excelencia 2024** fue otorgado a la **Concejalía del Mayor del Ayuntamiento de Zaragoza** en reconocimiento a su labor en favor del bienestar de las personas mayores, la promoción del envejecimiento activo y saludable, y el impulso de proyectos centrados en la participación activa de este colectivo. El Premio a la **Solidaridad 2024** recayó en la publicación **Actualidad de las Empresas Aragonesas**, por visibilizar el trabajo de organizaciones sociales y fomentar una cultura de solidaridad y responsabilidad colectiva en la Comunidad Autónoma de Aragón.

La parte lúdica de la jornada estuvo compuesta por actuaciones del grupo **Esencias del Sur**, la **Rondalla Río Huerva** y la **Asociación de Mayores Actur**, además del humor y la magia de Carlos Madrid.

En el mismo marco de esta jornada, COAPEMA entregó los premios de la cuarta edición del **Concurso de Relatos Breves**, en los que se valoraron la creatividad y expresión de las personas mayores. Los ganadores fueron reconocidos en un acto especial que subrayó el valor de la cultura como una herramienta clave en el envejecimiento activo.

La **X JORNADA MARCHA SALUDABLE** fue otro de los eventos destacados, celebrada el 3 de octubre en **Ejea de los Caballeros**. Con una participación de alrededor de 150 personas, la jornada incluyó una ruta por **La Estanca del Gancho**, promoviendo la conexión con la naturaleza, y una visita educativa al Museo Aquagraria, sobre la historia agrícola de la región. La jornada culminó con la actuación de Mari Carmen Rived y un sorteo de regalos.



El 27 de noviembre, COAPEMA también lideró la **XI JORNADA DE BUEN TRATO A LAS PERSONAS MAYORES**, un evento inclusivo que reunió a más de 100 asistentes entre mayores y profesionales. Durante esta jornada se abordaron temas como **"la atención centrada en la persona y cuidados de calidad en las resi-**





dencias para personas mayores", con el objetivo de cambiar la percepción sobre las residencias y promover un trato digno y respetuoso.

Educación y Formación: Claves para la Autonomía

Conscientes de que el acceso a la educación y a las nuevas tecnologías es fundamental, COAPEMA continuó desarrollando programas como **"AULAS ITINERANTES. RUTAS RURALES"**, que han alcanzado a más de 36.500 personas. Estos talleres proporcionan a los mayores herramientas para mejorar su calidad de vida y su capacidad para interactuar con un entorno cada vez más digitalizado.



El impacto de COAPEMA va más allá de sus actividades específicas. Su capacidad de adaptarse y liderar en tiempos de cambio, así como su enfoque en el trabajo colaborativo con instituciones y comunidades, la posicionan como un referente en la gestión del envejecimiento activo. Con proyectos y colaboraciones con entidades públicas y privadas, COAPEMA está construyendo un futuro más inclusivo para todos.

Nuestra agenda a lo largo de 2024 ha estado llena de visitas, reuniones, conferencias y formaciones, todas ellas dirigidas a y por las personas mayores de Aragón. Hemos colaborado con las administraciones públicas para acercarnos a la población mayor, y nos hemos acercado a nuestras asociaciones para explicarles nuestro trabajo y



los derechos que tienen con nosotros. Además, hemos promovido la **TarjetaPREMIUMCoapema** y fomentado la búsqueda de nuevos comercios y establecimientos colaboradores.

En resumen, las actividades de COAPEMA durante el último período reflejan su compromiso integral con las personas mayores, abordando sus necesidades desde diferentes perspectivas. A través de iniciativas educativas, sociales y culturales, la organización sigue promoviendo un modelo de envejecimiento activo y saludable, consolidándose como un actor clave en la construcción de una sociedad más justa e inclusiva.



Máximo Ariza Lázaro

Director General de Mayores

Departamento de Bienestar Social y Familia



Apreciados lectores:

Desde la dirección editorial de la revista de Coapema, me han invitado amablemente a dirigirme a todos vosotros y vosotras para presentarme y también para explicar algunas de las iniciativas que se están llevando a cabo desde el Gobierno de Aragón CON y PARA las personas mayores.

Debo, en primer lugar, resaltar, que la creación por parte del Gobierno de Aragón de la Dirección General de Mayores supone un gran avance en el reconocimiento del valor de las personas mayores adultas en Aragón.

Mi andadura en el servicio público es larga puesto que hace muchos años que decidí que mi trayectoria profesional transitara siempre junto a las personas, casi siempre junto a las personas más vulnerables o en el entorno rural. En la actualidad, y desde el 1 de agosto, he adquirido el firme compromiso de caminar por la senda de las personas mayores en Aragón, trabajando desde múltiples perspectivas que reconozcan la heterogeneidad de este colectivo, así como sus capacidades y también sus necesidades, preparando un futuro mejor para el conjunto de la sociedad y para los mayores en particular.

Aragón, al igual que el resto de España, está experimentando un aumento en la proporción de personas mayores debido a la longevidad y a la disminución de la natalidad a la vez que se está produciendo un cam-

bio social en el que los roles asociados al envejecimiento se alejan del asistencialismo, dando paso a una nueva generación de mayores activos, participativos y autónomos.

Las personas adultas mayores tienen mucho que decir, mucho que hacer, mucho que aportar, incluso mucho que aprender. La sociedad no puede permitirse el lujo de prescindir de sus aportaciones y experiencias, reconociendo sus intereses, capacidades y conocimientos.

Por todo ello, la atención a las personas mayores se ha convertido en un gran reto para las políticas públicas, reto que abordamos desde la Dirección General de Mayores con entusiasmo y energía. Apenas en un año de andadura de la Dirección General se han puesto en marcha numerosos programas e iniciativas en algunas de las cuales ha participado COAPEMA. Entre ellas destacaré las siguientes:

La redacción de una nueva Ley de Personas Mayores que va a regular de forma integral el ejercicio efectivo de los derechos de las personas mayores.

Estamos redactando la “Estrategia para afrontar la soledad no deseada de las personas mayores”, atendiendo a la gran problemática social que representa en nuestra sociedad, a la vez que estamos impulsando y coordinando el Observatorio Aragonés de la Soledad, adscrito a la institución del Justicia de Aragón. Además, en 2025 se pretende aumentar las horas de atención sin interrupción del “Teléfono del Mayor”: 24 horas, siete días a la semana, los 365 días del año. Todos ustedes pueden hacer uso de este teléfono llamando al 900 25 26 26, donde un profesional les escuchará e intentará darles el apoyo emocional que necesiten.

Otra línea sobre la que se está poniendo el acento es la de la visibilidad y el envejecimiento activo. Se han creado Los “Juegos Máster”, recientemente celebrados, con gran éxito de afluencia de deportistas seniors y como colofón hemos convocado “Los premios a las personas mayores”, en los cuales podrán elegir a personas que hayan destacado en cualquier ámbito relacionado con nuestro colectivo.

Tenemos más proyectos, que poco a poco iréis conociendo y que espero sean de vuestro agrado.

Es un placer haber podido dirigirme a vosotros y vosotras a través de este medio de comunicación, esperando seguir colaborando activamente con COAPEMA, consiguiendo con ello contribuir al bienestar de las personas mayores en Aragón.

Un saludo,

COAPEMA TE INVITA A PARTICIPAR EN SUS CHARLAS, TALLERES Y ACTIVIDADES DE BIENESTAR Y SALUD PARA PERSONAS MAYORES



¿Eres una entidad, federación, centro, organización sindical, consejo local o comarcal dentro del Consejo Aragonés de Personas Mayores?

Desde COAPEMA ponemos a tu disposición un amplio programa de formaciones, charlas y talleres **GRATUITOS**, diseñados especialmente para atender las necesidades y mejorar la calidad de vida de las personas mayores de Aragón.

¿Qué te ofrecemos?

CHARLAS INFORMATIVAS

Para ampliar conocimientos en temas de gran interés:

- Aspectos jurídicos: herencias, sucesiones, derecho foral
- Salud y bienestar: salud dental, salud auditiva, entre otros

TALLERES PRÁCTICOS

Sesiones interactivas para desarrollar habilidades útiles en el día a día:

- Bienestar: hábitos saludables de sueño, cuidado de la piel
- Tecnología: uso del móvil, correo electrónico, WhatsApp...

AULAS ITINERANTES

Llevamos la **formación digital** directamente a tu localidad, acercando el aprendizaje a todos los rincones de Aragón.

CUMPLIMIENTO NORMATIVO

Aprende a moverte con seguridad en el entorno digital:

- Protección de datos personales
- Ciberseguridad para mayores
- Uso responsable de redes sociales y tecnología
- Conocimiento de los derechos como usuarios
- Seguridad en la era digital: como proteger a tus nietos y familiares



¡Una oportunidad única para tu entidad!

Todas las actividades están abiertas a entidades miembros de COAPEMA y adaptadas a las realidades del colectivo de personas mayores.

Contáctanos y solicita una charla o taller para tu asociación o entidad.

 976 434 606 /

618 910 584 / 605 037 632

No dejes pasar esta oportunidad de crecimiento y bienestar

ESTRASBURGO

CELEBRANDO 35 AÑOS DE HISTORIA Y COMPROMISO

El viaje que quedó marcado como una celebración inolvidable en la historia de COAPEMA



"La idea de viajar a Estrasburgo para conmemorar el 35º aniversario de COAPEMA surgió como una fantasía que se convirtió en una experiencia inolvidable. Gracias al esfuerzo y compromiso de un gran equipo, esta aventura se convirtió en un evento memorable y enriquecedor."

"Un grupo de 150 personas emprendimos este viaje para sumergirnos en la riqueza cultural de Alsacia, creando recuerdos inolvidables. Además de descubrir su historia y arquitectura, disfrutamos de su gastronomía, compartimos momentos entrañables y fortalecimos lazos de amistad. Cada conversación, sonrisa e instante vivido quedó grabado en nuestra memoria como testimonio de la alegría de vivir y la importancia de seguir explorando el mundo a cualquier edad."

Jueves 20 de febrero: La bienvenida a Estrasburgo

El primer día comenzó con nuestro vuelo privado directo desde Zaragoza a Estrasburgo. Después de los trámi-

tes de embarque, fuimos organizados en cuatro grupos, cada uno identificado por un color diferente. Con la emoción a flor de piel, fuimos recibidos por los guías locales que nos acompañaron en todo el recorrido.

Al llegar al hotel, tras el almuerzo, iniciamos nuestra primera exploración de la ciudad. Visitamos la encantadora Petite France y la impresionante Catedral de Estrasburgo. Tras un paseo y tiempo para descansar, nos reunimos para disfrutar de una cena típica alsaciana en un restaurante céntrico donde compartimos risas y experiencias del primer día antes de regresar al hotel para descansar.

Viernes 21 de febrero: Conociendo el Parlamento Europeo

El segundo día estuvo marcado por una experiencia muy esperada: la visita al Parlamento Europeo. Los grupos se dividieron en dos turnos para recorrer las instalaciones y aprender sobre su funcionamiento. Las char-





las y proyecciones nos ayudaron a comprender mejor el papel de Estrasburgo en la política europea. Mientras tanto, cuando otros esperaban su turno, aprovecharon para recorrer el barrio europeo y disfrutar de su arquitectura.

Al mediodía, nos reunimos para almorzar en un restaurante local y explorar los sabores de la región. Por la tarde, nos dirigimos al Barrio Alemán de Neustadt, un lugar lleno de historia y belleza arquitectónica. Terminamos el día con la cena en el hotel, compartiendo nuestras impresiones y reflexionar sobre todo lo vivido hasta ese momento.

Sábado 22 de febrero: Ruta de los vinos de Alsacia

Este día lo dedicamos a descubrir una de las grandes joyas de Alsacia: sus vinos. Nos dirigimos a Colmar, la ciudad de calles empedradas y casas de colores. La zona de la Pequeña Venecia fue un deleite para todos. Luego, nos trasladamos a Riquewihr, donde visitamos una bodega tradicional y disfrutamos de una degustación de los mejores vinos locales. Tras el almuerzo, exploramos este bonito pueblo medieval.

De regreso a Estrasburgo, la última cena del viaje fue

muy especial. Nos reunimos para brindar por el 35º aniversario de COAPEMA, celebrando no solo el éxito del viaje, sino también la trayectoria de nuestra organización.

Domingo 23 de febrero: Un paseo en barco y despedida

El último día comenzó con un tranquilo paseo en barco por los canales de Estrasburgo. Fue la oportunidad perfecta para ver la ciudad desde otra perspectiva y disfrutar de lugares como el barrio imperial de Neustadt, el Palacio Rohan y los emblemáticos Ponts Couverts.

Tras el paseo, tuvimos tiempo libre para explorar la ciudad a nuestro ritmo, comprar recuerdos o simplemente disfrutar del ambiente. La comida de despedida fue en un restaurante histórico junto a la catedral, donde degustamos una deliciosa choucroute y otras especialidades locales.

Finalmente, recogimos nuestras maletas y nos dirigimos al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a Zaragoza, donde aterrizamos a última hora de la tarde. Fue un cierre perfecto para este viaje inolvidable.

Regresamos muy contentos, sabiendo que esta expe-





riencia no solo nos permitió conocer un lugar nuevo, sino también reafirmar el valor de la convivencia, el aprendizaje y la alegría de compartir momentos especiales.

Un viaje para recordar

La organización de este viaje comenzó como una ilusión, una idea rodeada de dudas. Sin embargo, con esfuerzo y colaboración, esa ilusión se hizo realidad. Cada

paso y detalle fue un reto que enfrentamos con pasión y dedicación. Este viaje no solo nos permitió celebrar los 35 años de COAPEMA, sino también crear recuerdos imborrables y compartir experiencias que todos llevaremos en el corazón.

Este evento refleja nuestro compromiso con la cultura y el bienestar de las personas mayores, y será recordado como uno de los momentos más especiales en la historia de nuestra entidad.

Agradecimientos Especiales

Desde COAPEMA queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos los participantes por confiar en nosotros en esta experiencia. Gracias por ser parte de este aniversario tan especial y por hacer de este evento algo memorable.

Asimismo, agradecemos a la agencia de viajes **Consultia Travel**, cuya dedicación y profesionalidad hicieron posible que todo saliera a la perfección. También reconocemos sus servicios a la aerolínea aragonesa **Air Horizont**, y a nuestro gran amigo Pascual, de **Actualidad de las Empresas Aragonesas**, que gracias a él comenzó esta maravillosa aventura.

Elvira Benabarre - COAPEMA



Iniciativas del Consejo Aragonés de las Personas Mayores para 2025



El **Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA)** celebra en 2025 su **35º aniversario**, reafirmando su compromiso con la defensa de los derechos y el bienestar de las personas mayores en Aragón. Desde su creación en 1990, ha promovido la participación activa de este colectivo en la sociedad y la mejora de su calidad de vida. Para conmemorar este hito, el consejo ha diseñado una serie de iniciativas que abarcan salud, formación, participación comunitaria y sensibilización.

Entre los eventos destacados se encuentra el recientemente realizado **viaje a Estrasburgo** con la visita incluida al Parlamento Europeo, un **concurso de identidad de COAPEMA**, y una **gala benéfica de clausura**. También se llevará a cabo el **XXX Encuentro de COAPEMA en Zaragoza**, con actividades como la **“Marcha de los 35.000 pasos”** y la participación en la **Ofrenda de Flores del Pilar**. Estas acciones buscan fomentar el envejecimiento activo y destacar la relevancia social de las personas mayores.

Uno de los principales objetivos para 2025 es fortalecer el **contacto con las asociaciones de mayores**, ofreciendo asesoramiento y recursos para mejorar su funcionamiento y colaboración. Se organizarán **campañas de sensibilización**, la **XII Jornada de Buen Trato a las Personas Mayores**, y la celebración del **Día Internacional de las Personas Mayores** el 1 de octubre. También se impartirán **talleres y charlas** sobre envejecimiento activo y prevención de la dependencia, promoviendo hábitos saludables.

COAPEMA continuará impulsando el acceso a la **formación**, con las **Aulas Itinerantes** en distintos munici-

pios de Aragón, donde se ofrecerán charlas tanto presenciales como virtuales. Además, se realizarán capacitaciones en **derechos y normativas**, así como **talleres de nuevas tecnologías** para reducir la brecha digital.

Otro eje clave es la promoción de la **participación activa** de las personas mayores en su comunidad. Se fomentará la creación de **nuevas asociaciones** y la **colaboración entre entidades**, desarrollando proyectos conjuntos y jornadas de sensibilización. Se mantendrán eventos tradicionales como la **Asamblea General anual** y la **Jornada de Puertas Abiertas en la Feria General de Zaragoza**, además de diversos talleres y cursos.

Para garantizar que la información llegue a todas las personas mayores, COAPEMA potenciará su presencia en **redes sociales, medios de comunicación y mensajería digital**. Además, continuará colaborando con iniciativas como el **Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS)** y el **Consejo Estatal de Personas Mayores**. La revista **“Los Mayores en Aragón”** seguirá siendo un canal fundamental para difundir noticias y proyectos.

El ocio y la cultura también tendrán un papel relevante, con la organización de **visitas culturales** y actividades de **turismo saludable** que favorezcan el bienestar de los mayores, promoviendo su integración social y enriquecimiento cultural.

Las iniciativas de COAPEMA para 2025 reafirman su misión de mejorar la calidad de vida de las personas mayores en Aragón. A través de la promoción de la salud, la formación, la participación social y la sensibilización, el consejo continúa fortaleciendo el papel activo y esencial de este colectivo en la sociedad aragonesa.



HOMENAJE A LIBORIO GARCÍA CORTÉS

Reflejo del respeto y admiración por su labor.

Carmen Checa Checa
Asoc. Viudas Isabel de Aragón
Zaragoza



El pasado 28 de marzo, el Ayuntamiento de Ejea de los Caballeros y el Hogar de Mayores rindieron un merecido homenaje a **Liborio García Cortés**, de 92 años, en reconocimiento a sus 25 años de incansable servicio como Presidente del Hogar de Mayores de Ejea de los Caballeros.

El acto tuvo lugar en el **salón de actos del Centro Cívico**, donde una gran concurrencia de vecinos reflejó el cariño y la admiración que la comunidad siente por Liborio.

La tarde estuvo cargada de emociones. Acompañado por su familia—su esposa Carmen, sus hijos, nueras y nietos—, recibió palabras llenas de amor y gratitud. Su hijo Ramón le dedicó, con profundo sentimiento, una hermosa jota que emocionó a todos los presentes.

En **COAPEMA**, tuvimos el honor de contar con su representación del Hogar de Ejea desde el año **2009 hasta 2021**, siendo una figura clave en la promoción de la calidad de



vida de las personas mayores en Aragón.

Liborio ha sido un **referente** en la defensa de los derechos y el bienestar de los mayores ejeanos, liderando siempre con **humildad, empatía y un firme compromiso con la inclusión social**. Su legado



quedará para siempre en la memoria de quienes tuvimos la suerte de trabajar a su lado.

Gracias Liborio. Nuestra más sincera enhorabuena y felicitación por este merecido reconocimiento a tu dedicación y entrega al colectivo de personas mayores.



AUXIDOMICILIO

AYUDA A DOMICILIO



Descarga nuestra APP
y disfruta de nuestros servicios

La **ayuda a domicilio** aragonesa



627 30 13 69

www.auxidomicilio.com

info@auxidomicilio.com
zaragoza@auxidomicilio.com
huesca@auxidomicilio.com

En **AUXIDOMICILIO**, entendemos que cada persona tiene una historia y unas necesidades únicas. Nuestro servicio de ayuda a domicilio en todo Aragón es mucho más que asistencia: es compañía, es cuidado y, sobre todo, es dignidad.

La ayuda a domicilio, tiene un papel crucial en este sentido. No se trata solo de asistencia práctica, sino de ofrecer compañía, apoyo emocional y una presencia que les permita seguir conectados con su entorno y sus seres queridos. Este tipo de cuidado es una manifestación de respeto por su dignidad: facilitar que sigan viviendo en el hogar que eligieron y que continúen tomando parte activa en su propia vida.

Contamos con un equipo de profesionales cálidos y comprometidos, preparados para brindar la atención que tu ser querido necesita, en la comodidad de su hogar. Nos ocupamos de las tareas diarias, del apoyo emocional y del bienestar general, para que tú y tu familia tengan la tranquilidad de que están en las mejores manos.

Confía en nosotros. Porque en **AUXIDOMICILIO**, tu familia es nuestra prioridad.

Descarga nuestra APP y empieza a disfrutar de nuestro servicio.

Ojo con las actualizaciones de precios de los contratos de energía o telefonía



La revisión de las tarifas de los servicios no siempre se hace con el vencimiento anual del contrato, sino que muchas veces se hace con el año natural. Esto puede llevar a muchos consumidores a ver que el precio de su servicio suba al poco tiempo de contratarlo. Desde UCARAGÓN aconsejamos no asumir compromisos de permanencia, así como revisar los precios de los contratos de forma regular para evitar sorpresas desagradables.

Desde hace unos meses, muchas empresas de servicios están modificando sus condiciones contractuales para permitir realizar actualizaciones de precio vinculadas al IPC.

Vodafone y Endesa revisan sus tarifas de forma automática



Por ejemplo, el 31 de agosto de 2022, Vodafone anunció su intención de revisar cada año sus tarifas de forma automática, vinculando la actualización al precio del IPC. En el contrato se indica que esta actualización automática no es una modificación de las condiciones del contrato, por lo que no podremos solicitar una portabilidad sin cargo por la modificación.

No es la única empresa que está incluyendo este tipo de cláusulas en sus contratos. ENDESA ENERGÍA, S.A. e IBERDROLA, desde hace meses también incluyen un procedimiento de actualización automática de los precios pactados.

Revise las condiciones: el precio puede subir a las pocas semanas de contratar

Podría darse la circunstancia de una actualización de precio, a las pocas semanas de contratar. Por ejemplo, una contratación en diciembre, que sea actualizada con el IPC a las pocas semanas de la contratación. Esto puede dificultar al consumidor el proceso de elección de una oferta respecto a otras.

Esta actualización de precio no tiene por qué coincidir con el vencimiento anual del contrato, sino con el año natural. De esta forma, puede que nos encontremos que el precio aumenta, pero seguimos teniendo permanencia y no podemos cambiar ni de compañía ni de tarifa.

Consejos de la Unión de Consumidores de Aragón

Desde la Unión de Consumidores de Aragón alertamos a los consumidores de que esta práctica es cada vez más habitual. Por eso, y ante la gran volatilidad de precios que hay, aconsejamos no asumir ningún compromiso de permanencia o contrato vinculado que pueda impedir el cambio de compañía o de tarifa.

También aconsejamos periódicamente revisar los precios de los servicios contratados para conocer si el precio abonado está dentro del precio de mercado.

Unos consejos de la Unión de Consumidores de Aragón

¿Necesitas ayuda?

Zaragoza:

C/ Alfonso I, 20 entlo. centro
50003 Zaragoza
Tel. 976 39 76 02 / Fax 976 39 86 30
info@ucaragon.com



Teruel

C/ Yagüe de Salas, 16, 4º Izda.
Edificio Social "Ciudad de Teruel"
Tel. 605 026 984 / Fax 628 82 44 43
teruel@ucaragon.com



No son niños

Conforme voy ganando en experiencia de vida y voy descubriendo cambios en mi cuerpo que me acercan más a la llamada tercera edad, más me molesta el trato edadista al que se ven sometidas las personas por razón de edad.

En nuestra Sociedad no existe la edad adulta, pasamos de tener niños a tener jóvenes y a continuación nos convertimos en personas mayores. Eso se debe a que las personas de 40 años se siguen considerando jóvenes, seguimos sin embargo con la mentalidad de que una persona una vez entrada en la edad de jubilación ya es mayor. De manera que se entra en la tercera edad a los 65 años y sigues en la misma tercera edad hasta que falleces. Imagínense la de años en el mismo grupo de edad para los récords de longevidad como la francesa Jeanne Louise Calment, que vivió 122 años o en el caso de los hombres, el japonés Jiroemon Kimura, que vivió 116 años. En España la persona más longeva verificada fue Maria Branyas Morera, fallecida este año a los 117.

En el Sector de cuidados cada vez somos más conscientes del envejecimiento y la longevidad de nuestra población. Tenemos numerosos nonagenarios y centenarios como usuarios de nuestros centros y servicios. Quizás deberíamos empezar a pensar en crear una cuarta edad, porque las personas actuales de 70 años se sienten como los de 50 de antaño. Desde lo 65 hasta los más de 100 años queda mucha vida por vivir y cada vez con una mayor calidad de vida, eso es lo realmente importante. Pero para conseguir esa calidad de vida en los numerosos años que quedan tras la jubilación debemos poner en valor a la persona indistintamente de su edad, porque cada una de ellas es valiosa en sí misma.

Cuando infantilizamos a las personas por considerar que tienen una edad más avanzada que la nuestra y los

tratamos como si fueran niños pequeños o idiotas, perdónenme la expresión, estamos ignorando toda su experiencia de vida. Cada vez me molesta más que se hable de los "abuelitos" o se les trate con un cariño sobreactuado que no corresponde al trato que debe ofrecerse a esa señora o señor. La complacencia con la que se admite este trato discriminatorio por parte de todos me enerva, tenemos todos nosotros tal cantidad de estereotipos que parece que somos incapaces de ver a la persona que hay tras ese cuerpo envejecido.

Debemos darnos cuenta, aunque sea por egoísmo, de que todos vamos a llegar ahí, y debemos construir una Sociedad en la que se tenga en cuenta a las personas mayores con su infinita diversidad, las personas de hoy y las numerosas que llegarán en breve a esa edad por el llamado Baby Boom. Solamente contando con su experiencia, sus deseos y sobre todo desde un profundo respeto a cada una de ellas como persona podremos proporcionarles una vida que valga la pena ser vivida independientemente de la edad que ponga en tu DNI.



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 100 centros asociados:

Residencias, Centros de Día, Apartamentos Tutelados, Ayuda a Domicilio y Teleasistencia.

En nuestra página web podrá acceder a su localización, teléfonos y características. Servicios de Calidad para Ud.

EL GUIÑOTE

Autor: Miguel Cortés Mingote

EL GUIÑOTE



MIGUEL CORTÉS MINGOTE

El arte de la Prudencia



Hay pueblos que valoran cosas tan sencillas como los paseos por el bosque. Los japoneses han divulgado y elevado a la categoría de terapia esa actividad tan relajante. Clínicas de Barcelona la recetan en lugar de ansiolíticos: ahorran dinero y evitan efectos secundarios.

Nosotros, en cambio, no siempre valoramos nuestras cosas, esas con las que convivimos todos los días, sea la fregona, el chupachups o el guiñote. Humildes y aparentemente sencillas pasan inadvertidas y, sin embargo, intuimos que son más complejas de lo que aparentan.

Quizá, esa sea la razón por la que apenas existen libros sobre nuestro juego tradicional; tampoco hemos escrito su Historia; a diferencia de los miles de libros publicados sobre el mus, el bridge, el póquer o el ajedrez. Sin embargo, el guiñote es un juego que no sé si los supera, pero, desde luego, no es inferior a ninguno de sus afamados compañeros.

El guiñote, el libro que os presento, es el único que trata de forma integral el juego del guiñote. Hay otros libros, pero se refieren a las normas o a los chascarrillos. Son más elementales y están descatalogados. En el pequeño ensayo sobre el juego, con el que introduzco el guiñote, recojo esos libros y sus autores.

En palabras de quienes lo han leído, El guiñote es un libro didáctico, original y divertido. Bien escrito y bien editado, con más de 150 ilustraciones. Así lo reconoce en la presentación D. Álvaro Capalvo, Secretario académico de la Institución Fernando el Católico.

Bajo la guía impagable del Diccionario de la Lengua de la Real Academia Española (DEL), El arte de la Prudencia de Baltasar Gracián, y varias anécdotas de libros y películas, presentó un pequeño y ameno ensayo sobre el juego de cartas, para, luego, desarrollar una partida (que, en realidad, son dos: Idas y Vueltas) entre cuatro guiñoteros especiales, dos ángeles y dos demonios intercambiados; aparte de una serie de jugadas de otros personajes, los almogávares, que me permiten ir dando mi opinión sobre los distintos lances del juego. Con la seriedad propia de cualquier juego, no reñida con el humor.

Recordando a los japoneses y sus paseos por el bosque, os aseguro que el juego del guiñote constituye una de las mejores medicinas para cualquier enfermedad: cura el estrés, previene el Alzheimer, elimina los cálculos renales, la artrosis, la artritis, mejora la memoria y la inteligencia, etc. Diréis que exagero, pero los que os gusta jugar no me negaréis que, al menos, practicando el juego con nuestros amigos, todos esos males, por un momento, se olvidan.

El libro tiene otra particularidad: no hay que leerlo entero para que guste, basta abrirlo por cualquier página para encontrar algo interesante.

Con él, no os garantizo que ganaréis, pero estoy seguro de que os gustará (y mucho) el juego del guiñote.

Miguel Cortés Mingote, Murero (1947) Jubilado del BBVA. Finalista del VII Premio de Relatos Breves: Ramón J. Sender. Autor de Blaky, el revolucionario (guión ilustrado, basado en dos relatos de Azorín, aprobado por el Museo Azorín y por la Fundación Caja Mediterráneo). Dos novelas: Como en un sueño y La montaña del arcoíris. Dos obras de teatro: Calma y El Arca de Noé Dunhall. Y, ahora, El Guiñote.

NOTA: podéis comprar el libro de El Guiñote en Coapema con el correspondiente descuento.

¿QUE ES?

LA TARJETA IDENTIFICATIVA DEL
CONSEJO ARAGONÉS DE PERSONAS
MAYORES



¿QUE OFRECE?

UNA AMPLIA GAMA DE
DESCUENTOS Y VENTAJAS EN
GRAN 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**

Solicítala en nuestras oficinas

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 ó Asociación
a la que perteneces con tu DNI

Aportación: 5,00€

NACIONAL**ASISTENCIA SANITARIA****SANITAS:**

Póliza SANITAS MÁS VITAL:

Precio especial: 19,71€ para mayores de 60 años sin seguro de salud.

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

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

Centros Día SANITAS 50.-€ Dto. al mes

Contacto: M^a Jesús Simón.

T. 692 125 959 - mjsimon@sanitas.es

TRILLO (GUADALAJARA)**BALNEARIO****BALNEARIO CARLOS III**

Ventajas: 10% Dto. en alojamiento y tratamientos termales

Dirección: Carretera La Puerta, s/n

19450 Trillo (Guadalajara)

T. 949 03 34 89

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES**Residencias SANITAS en España**

Ventajas: Dto. 100 euros/mes.

(con póliza SANITAS MAS VITAL contratada)

Contacto: Maria Jesús Simón

T. 692 125 959 mjsimon@sanitas.es

Residencias Grupo ORPEA en España

Ventajas: Entre 3% y 5% Dto.

BARCELONA**SERVICIO ODONTOLÓGICO
INSTITUTO ODONTOLÓGICO**

Ventajas: 20% Dto. en tratamientos, 1 visita,

revisión y estudio y radiografía gratuitos

C/ Aragón, 182, 5^a pta. - T. 933 42 64 02

080011 BARCELONA

datos.mkt@ica.es - www.ioa.es

ARAGÓN**HUESCA****AIRE ACONDICIONADO
INRELEC S.A.L.**

Ventajas: 5% Dto. En instalaciones y

mantenimiento de aire acondicionado

C/ Reino 22, local - 50003 ZARAGOZA

T. 976 74 43 02

francisco@inrelecsa.com - www.inrelecsa.com

**FUNDACIÓN CENTRO ASTRONÓMICO
ARAGONÉS****Planetario de Aragón**

Ventajas: 10% Dto. en entradas: a través de la

pagina web-Clave. Cupón Dto.: COAPEMA.

Validar las entradas en taquilla.

PT Walqa, Parcela 13 - 22197 HUESCA

TELS. 974 234 593 - 618 115 375

www.planetariodearagon.com

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES**Residencia Avenida Cosculluela (ARADE)**

Ventajas: 5% Dto. según tarifa vigente

Paseo de Ramón y Cajal, 36, 1º - 22001 HUESCA

TELS. 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

Ctra. de Sangarrén Punto km. 1,310.

22004 HUESCA - T. 974 130 043

rhuesca@reyardid.org

HUESCA PROVINCIA**ALMUDEVAR****Residencia JAIME DENA**

(Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

C/ Pedro Saputo, 8 - T. 974 250 913

22270 ALMUDEVAR - HUESCA

BARBASTRO**ESTANCIAS TOURS, S.A**

Ventajas: 7% Dto. mayores 60 años en cruceros y

circuitos. 5% Dto. en costa peninsular, programa

IMSERSO

C/ General Ricardos, 29 - T. 974 311 624

22300 BARBASTRO - HUESCA

barbastro@estanciasjours.com

CAMPO**Residencia Valle Del Ésera - Campo**

(Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Camino La Paül, s/n - T. 974 550 520

22450 CAMPO - HUESCA

GURREA DE GÁLLEGO**Residencia GURREA DE GÁLLEGO**

(Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa

Plaza Miguel de Gurrea, 7 - T. 974 688 288

22280 GURREA DE GALLEGO - HUESCA

JACA**FOTOGRAFÍA****FOTOBARRIO**

Actividad: Fotografía, Telefonía y Enmarcación

Ventajas: 10% Dto. en enmarcación y 15% Dto.

accesorios de telefónica.

C/Ramon y Cajal, 3 - T. 665 666 66

22700 JACA - HUESCA

guzman@fotobarrío.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.

Avda. Regimiento Galicia - T. 974 356 835

22700 JACA - HUESCA

ubieto@jaca@gmail.com

LAS VILAS DE TURBÓN**BALNEARIO****BALNEARIO VILAS DE TURBÓN**

Ventajas: 10% Dto. sobre tarifa oficial, no

acumulable a otras ofertas existentes

C/ Única, s/n - TELS. 974 550 111 - 974 550 183

recep@balneariovilasdelatubron.com

SABIÑÁNIGO**BODEGAS****BODEGA GABRIEL**

Actividad: Venta de vinos y licores

Ventajas: 5% Dto. en productos adquiridos en

tienda.

C/ Serrablo, 78 - T. 666 913 427

22600 SABIÑÁNIGO - HUESCA

info@bodegagabriel.com

JOYERÍA**STILUZ**

Actividad: Regalos, joyería y relojería

Ventajas: 10% Dto. en relojería y joyería

C/ Serrablo, 35 - T. 974 482 216

22600 SABIÑÁNIGO - HUESCA

FERRETERÍAS**CENTRO FERRETERÍA**

Ventajas: 5% Dto.

C/ Serrablo, 64 - T. 974 480 878

22600 SABIÑÁNIGO - HUESCA

abalasi12@gmail.com

FOTOGRAFÍA**FOTOBARRIO**

Actividad: Fotografía, Telefonía y Enmarcación

Ventajas: 10% en enmarcación y 15% accesorios

de telefónica.

C/ Serrablo, 74 - T. 665 666 665

22600 SABIÑÁNIGO - HUESCA

guzman@fotobarrío.com

OPTICAS**NATURAL OPTICS UBIETO**

Actividad: Óptica y Audiología

Ventajas: 15% Dto. Monturas y cristales

graduados y gafas de sol 20% Dto. en Audífonos

C/ Serrablo, 41 - T. 974 482 577

22600 SABIÑÁNIGO - HUESCA

ubieto@naturaloptics.com

ORTOPEDIA**ORTOPEDIA INSA**

Ventajas: 5% Dto. en su compra.

Paseo Constitución, 1 - T. 974 484 370

22600 SABIÑÁNIGO - HUESCA

farmacia.ortopedia.insa@gmail.com

PARAFARMACIA**FARMACIA INSA**

Ventajas: 5% Dto. en su compra.

(Excepto en medicamentos)

Paseo Constitución, 1 - T. 974 484 370

22600 SABIÑÁNIGO - HUESCA

farmacia.ortopedia.insa@gmail.com

FARMACIA ORDESA

Ventajas: 5% Dto. en su próxima compra.

Excepto en medicamentos.

C/ Serrablo, 57 - T. 974 480 033

22600 SABIÑÁNIGO - HUESCA

farmaordesa@hotmail.com

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES**Residencia Valles Altos**

(Fund. Rey Ardid)

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

C/ Coli Escalona, 52 - T. 974 483 256

22600 SABIÑÁNIGO - HUESCA

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

C/ Binefar, 69B - T. 974 420 056

mecelma@telefonica.net

www.electrodomesticosmelchorcelma.es

TERUEL**COMPLEMENTOS****GARZA**

Ventajas: 5% Dto.

No acumulable a otras ofertas u otras tarjetas.

Ronda de Ambeles, 44 - T. 978 610 849

44001 TERUEL

grupogarzasl@hotmail.es

FOTOGRAFÍA**FOTOGRAFÍA PAULA PÉREZ**

Ventajas: 20€ Dto. en todas las sesiones excepto

en bodas/comuniones/bautizos.

Avda. Sanz Gadea, 10 - T. 625 336 272

44002 TERUEL

info@fotografiapaulaperez.es

INFORMATICA

INFOTER, S. L. (Informática y

Telecomunicaciones de Teruel)

Ventajas: 5€ Dto. en gama móvil FACITEL
C/ Agustina de Aragón, 1 bajo - T. 978 617 983
44002 TERUEL
admin@infoter.net

LIBRERÍAS

LIBRERÍA BALMES

Ventajas: 15% Dto. en material de oficina.
No hay descuentos en libros, solo en Feria.
C/ Ramón y Cajal, 12, bajo - T. 978 601 315
44001 TERUEL
jajose@libreriabalmes.com

DECORACIÓN

DECORACION TEXTIL

BLANCO-LAGÜA

Ventajas: 20% Dto. en todas sus existencias.
No acumulable a otras promociones.
Avda. de Sagunto, 25 - T. 978 619 248
44002 TERUEL
blancolagua@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
C/ Matías Abad, 3 - 44001 TERUEL
rosa@amantesdeteruel.es

ODONTOLOGÍA

CLINICA DENTAL MI SONRISA

Ventajas: 10% Dto. en tratamientos dentales.
C/ Amantes, 11- 2º - 44001 TERUEL
TELS. 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.
Carretera de Alcañiz, 14 - T. 978 620 936
44003 TERUEL
rteruel@reyardid.org

TERUEL PROVINCIA

ARIÑO

HOTEL BALNEARIO DE ARIÑO

Ventajas: 10% Dto. sobre tarifa oficial.
No acumulable a otras ofertas
Ctra. Ariño-Albalate, km. 2 - T. 978 077 077
44547 ARIÑO - TERUEL
direccionoperativa@balnearioidearino.com
www.balnearioidearino.com

CALAMOCHA

ALIMENTACIÓN

EL CALAMOCHINO

ALI BALEROX S.L.

Ventajas: 3% Dto. en productos de las secciones
(carnería, charcutería, frutería, congelados)
C/ Corona de Aragón, 6
44200 CALAMOCHA (Teruel)
TELS. 978 730 828 - 685 821 331
elcalamochino@yahoo.es

CALZADO

ZAPATERIA "PASO A PASO"

Ventajas: 5% Dto. Botas invierno y sandalias
C/ Alfonso I, nº 5 bajo local - T. 628 32 95 65
44200 CALAMOCHA (Teruel)
pili26pardos@hotmail.com

CLINICA DENTAL

CLINICA DENTAL CALAMOCHA

DR. CRISTIAN

Ventajas: 5% Dto. en tratamientos.
Pasaje Fernando el Católico, 3 - T. 978 730 783
44200 CALAMOCHA - TERUEL

DEPORTES

TITAN SPORTS

Ventajas: 12% Dto. En todos los productos
Paseo San Roque, 5 - T. 615 652 777
44200 CALAMOCHA (Teruel)
titansportscalamocha@gmail.com

DIETISTA

MOCETES CALAMOCHA S.L.U.

Ventajas: 5% Dto. en consultas.

C/ CARLOS COSTEL, 1 - T. 679 105 802

44200 CALAMOCHA - Teruel

ELECTRODOMÉSTICOS Y MENAJE

JAIME DOBON REBOLLO

Ventajas: Obsequio detalle en segunda compra
C/ Justino Bernad, 14
44200 CALAMOCHA, (Teruel)
TELS. 978 730 279 - 629 245 020
jaimedobon@gmail.com

FARMACIA

FARMACIA PILAR NAVARRRO

Ventajas: 10% Dto. en productos de
parafarmacia.
C/ Huesca, 11
TELS. 978 731 056 - 664 451 644

44200 CALAMOCHA (Teruel)

farmaciapilarvancarro@gmail.com

FARMACIA CALAMOCHA

Ventajas: 5% Dto. En todo lo que no sea
medicamento financiado.
Paseo San Roque, 4 - T. 978 732 243
44200 CALAMOCHA (Teruel)
farmaciacalamocha@gmail.com

INMOBILIARIA

MASHADAS GESTIÓN INMOBILIARIA

Ventajas: 5% Dto. En gestiones de venta de
inmobiliaria
C/ Justino Bernad, 2 - T. 646 020 077
44200 CALAMOCHA (Teruel)
mashadasgestion@gmail.com
www.mashadas.com

MODA

COMERCIO ROPA -TOCADOS -

COMPLEMENTOS

PERIFOLLO

Ventajas: 10% Dto. En todas sus compras
C/ Carlos Castel - T. 679 105 802
44200 CALAMOCHA - Teruel
info@perifollo.es - www.perifollo.es

GLORIA

Ventajas: 5% Dto. Prendas de vestir
PASAJE PALAFOX - T. 689066602
4400 CALAMOCHA (Teruel)
glorialechago@gmail.com

NUMERO 1 CANARIO CONFECCIONES

Ventajas: 10% Dto. En sus Compra de ropa
C/ Melchor de Buzón, 4 - T. 978 731 264
44200 CALAMOCHA, (Teruel)

ODONTOLOGÍA

CLINICA DENTAL CALAMOCHA S.L.

Ventajas: Revisión gratuita, radiografía gratuita,
urgencia gratuita
Paseo San Roque, 3 - T. 978 730 538
44200 CALAMOCHA (Teruel)
dentalcalamocha@gmail.com

PALACIOS CIPOLETTI ODONTOLOGÍA

CLÍNICA INTEGRAL

Ventajas: 15% Dto. en todos los tratamientos y
pacientes con cuenta en Ibercaja financiamos
hasta 12 meses sin intereses
Paseo San Roque 1, 2A - T. 978 730 810
CALAMOCHA (Teruel)

ÓPTICAS

AJC ÓPTICOS S.L.

ÓPTICAS PINAR

Ventajas: 10 % Dto. en gafas y audífonos.
15 % Dto. pareja de audífonos (2 audífonos).
Paseo San Roque, 7 - T. 978730841
44200 CALAMOCHA (Teruel)
opticaspinar@hotmail.com

RESIDENCIA

RESIDENCIA MIXTA DE LA TERCERA EDAD-

CALAMOCHA (Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Avda. Madrid nº7 - T. 976 740 474
44200 CALAMOCHA - TERUEL
rmcalamocha@reyadid.org

CEDRILLAS

Residencia Cedrillas (Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Ctra. Alcalá de la Selva, 1 - T. 978 774 289
44147 CEDRILLAS - TERUEL

CELLA

CLINICA DENTAL

PALACIOS CIPOLETTI

ODONTOLOGÍA CLÍNICA INTEGRAL

Ventajas: 15% Dto. en todos los tratamientos y
pacientes con cuenta en Ibercaja financiamos
hasta 12 meses sin interés

C/ San Pedro, 1, 2 Izq - T. 978 730 810

CELLA (Teruel)

MANZANERA

BALNEARIO DE MANZANERA

EL PARAISO

Ventajas: 10% Dto. sobre tarifa oficial
(No acumulable a otras ofertas, programas o
termalismo social)
Ctra. Abejuela, km. 2 - T. 978 781 818
44420 MANZANERA - TERUEL
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.
C/ Miguel Artigas 13-bajo - T. 978 86 40 43
44300 Monreal del Campo (Teruel)
clinicadentaldrs.aranda@gmail.com

MUNIESA

Residencia MIGUEL DE MOLINOS (ARADE)

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

ZARAGOZA

ABOGADOS

PALAZÓN ABOGADOS

Ventajas: 40% Dto. en tramitación
procedimientos, 1ª consulta gratis
Paseo de la Gran Vía 3 - 50006 Zaragoza
T. 976 233 513 - bufete@palazonabogados.es

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.
C/ Ejea de los Caballeros, 2
50007 ZARAGOZA
TELS. 608 496 977/600 221 530
info@adaine.es - www.adaine.es

AGENCIA DE VIAJES

VIAJES TRANSVIA TOURS

Ventajas: Dto. En producto programado.
Paquetes 7%, ofertas 5%.
Excluidas tasas e impuestos
Avda. Goya, 23 - 50006 Zaragoza
T. 976 380 011
hola.zaragoza@transviaviavajes.com

AIRE ACONDICIONADO

INRELEC S.A.L.

Ventajas: 5% Dto. En instalaciones y
mantenimiento de aire acondicionado
C/ Reino 22, local - 50003 ZARAGOZA
T. 976 74 43 02
francisco@inrelecsa.com - www.inrelecsa.com

ASEGURADORA

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
Avda. Cesáreo Alierta, 24 - 50008-ZARAGOZA
T. 640 772 361 - jose.sanchez@nnespana.cpm
www.nnespana.es

AUDÍFONOS

CENTRO AUDIOPROTÉSICO DE ARAGÓN (ACA)

Ventajas: 10% Dto. en un audífono y hasta 15 %
Dto. en los dos, 3 años de pilas gratis y otras
ventajas adicionales.
C/ Doctor Cerrada,40 - 50005 ZARAGOZA
T. 976 215 896 - info@aca.es
CENTRO AUDITIVO SAN JOSÉ
Ventajas: 10% Dto. en audífonos. 5 años de
garantía, 2 años pilas gratis y revisiones,

limpieza más ajustes de por vida.
C/. Jose Maria Lacarra de Miguel, 21
50008 - ZARAGOZA
T. 976 233 852
correo@centroauditivosan jose.es
www.centroauditivosan jose.es
**CENTRAL ÓPTICOS/AUDIFONOS, TAPONES
BAÑO, REEDUCACION**
Ventajas: 40% Dto. en todos productos.
C/ Felipe Sanclemente, 6, 1B - T. 976 210 495
50001 - ZARAGOZA
central_opticos@hotmail.com
www.centralopticos.es
**AYUDA A DOMICILIO
ADOZ**
Ventajas: 5% Dto. Valoración dependencia
gratuita.
C/ Joaquin Costa 3, pral dcha. - T. 976 360 095
50001 - ZARAGOZA
info@ayudadomicilioenzaragoza.com
ASERMAYOR
Ventajas: Primera visita gratuita. Servicio
personalizado.
Paseo Maria Agustín, 2 esc. 1ª - 5B - ZARAGOZA
T. 636 470 873 - asermayor@gmail.com
TU MAYOR AMIGO
Ventajas: 5% Dto.
Atención a Mayores en su entorno
C/ Cortes de Aragón, 4 - T. 660 504 687
50005 ZARAGOZA
www.tumayoramigo.com
belen.sanchez@tumayoramigo.com
**CENTROS DE DIA
AMANECE**
Ventajas: 10% Dto. en Centro de Día
Rehabilitación.
C/ Marina Española, 10 - T. 686 179 497
50006 ZARAGOZA
T. 686 179 497
amanecerehabiliacion@hotmail.com
www.centrodeazaragoza.es
ARGUALAS, S.L.
Ventajas: 10% Dto. en tarifa de jornada completa.
C/ Argualas, 14 - 50012 ZARAGOZA
TELS. 976 566 881/661 858 424
centrodiariaargualas@hotmail.com
EL PINAR
Ventajas: 10% Dto. en Tarifa completa
C/ El Pinar, 7-9 - T. 976 256 077
50007 ZARAGOZA
FUNDACION REY ARDID
Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa. De acuerdo con a
cupo y disponibilidad. No acumulable a otros
descuentos.
C/ Guillén de castro 2-4 - T. 976 740 474
50018 ZARAGOZA
fundacion@reyardid.org
MAYORES SONRISAS
Ventajas: 10% Dto. los primeros 3 meses.
C/ Gertrudis Gómez de Avellaneda, 29
50018 - ZARAGOZA
TELS. 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.
Avda. la Jota, 61 - 50014 ZARAGOZA
T. 976 473 241
centrodediasedestrella@hotmail.com
www.sedestrella.com
VITALIA /EXPERTOS EN MAYORES
Ventajas: 100 € Dto. en estancias.
5% Dto. en Media Jornada con o sin comida. Bono
Presoterapia 70€ (5 sesiones).
Paseo de la Consstitucion 18-20
50008 ZARAGOZA
T. 976 957 258
direccion.zaragoza@vitalia.com.es
www.vitalia.es
**DETECTIVE PRIVADO
STILLMAN**
Ventajas: 15% Dto. Sobre el precio final del
trabajo contratado.
T. 630 863 586 - fergonzalez1@hotmail.com
ENSEÑANZA

CENTRO DE ESTUDIOS REINA VICTORIA
Ventajas: 20% Dto. por curso. Abierto a familiares
directos. Enseñanza de informática,
administración, refuerzos, oposiciones.
Sto. Dominguito de Val, 3 - T. 976 392 741
50001 ZARAGOZA
rvformacion.com - cerv@rvformacion.com
DIGITAL +60
Ventajas: Servicio de trámites online gratuitos y
Dto. en bonos individuales y en clases de grupo.
Avda. San Jose, 44, local - T. 623 35 97 07
50008 - ZARAGOZA
ESPECTÁCULOS
**ASOCIACIÓN CULTURAL COFRADIA DEL
ACORDEON**
Ventajas: 5 % Dto. Conciertos de grupo de
acordeón con un cantante, duración concierto de
1 a 2 horas, repertorio variable: pasodobles,
valeses, rancheras, rock, canciones populares,
música para todo público.
Avda. Cataluña, 36-38, 5 Dº - T. 629 17 76 97
50014 ZARAGOZA
otavioassisbrasil@hotmail.com
CEBRIAN & CEBRIAN
Espectáculo para todo tipo de eventos.
Ventajas: 10% descuento + personalización del
evento.
T. 655 12 18 93
info@luiscebrian.com - www.luiscebrian.com
ESPECTACULOS KARMA-CARLOS MADRID
Ventajas: 10 € Dto. En actuaciones excepto en
fiestas patronales
T. 630 391 620
madridcasado@gmail.com
www.carlosmadrid.es
EJERCICIO FISICO
HAPPY LEGS. La máquina de andar sentado.
Ventajas: Precio especial COAPEMA.
Envío gratuito a Península y Baleares.
Autoergon2002, S.L.
Pol. Empresarium, C/ Lentisco - T. 976 390 800
50720 ZARAGOZA
www.happylegs.es - info@happylegs.es
FOTOGRAFIA
FOTO POKYS S.L.
Ventajas: 20 % Dto.
C/ Molino de Armas, 44 - 50014 ZARAGOZA
TELS. 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)
Avda. San Juan Bosco, 58 - 50009 ZARAGOZA
T. 976 591 313
planificazonzaragoza@memora.es
www.memora.es
POMPAS FUNEBRES 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.
Avda. de Valencia, 51, 53 - 50005 ZARAGOZA
T. 976 467 171 - raquelcatejon@pfsannicolas.es
www.pompasfunebresannicolas.es
HERBORISTERIA
HERBOLARIO LA SALUD
Ventajas: Se aplicarán tarifa de precios "Socio
Club" (supone entre un 5 y un 20% Dto. según
productos).
C/ San Vicente de Paúl, 6 - 50001 ZARAGOZA
T. 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.
Camino San Antonio Cartuja Baja, 20
50013 ZARAGOZA
TELS. 976 133 769 - 625 413 292
contacto@circuitodemozota.es

www.circuitodemozota.es
LENCERIA
ALEA LENCERIA
Corsetería y ropa interior.
Ventajas: 10% Dto. No acumulable en Rebajas u
otras ofertas.
Avda. Pablo Gargallo, 19 - 50003 ZARAGOZA
alealenceria@gmail.com
www.alealenceria-intimo.com
LIBROS
LIBRERÍA FONTIBRE-TROA
Ventajas: 5% Dto.
C/ Leon XIII, 13, nº 18 50008 ZARAGOZA
T. 976 215 396 - irene.lopez@troa.es
LIBRERÍA GENERAL, S.A.
Ventajas: 5% Dto. en compras superiores a 10.-€
(no acumulable a otras ofertas)
Pº Independencia, 22 - 50004 ZARAGOZA
T. 976 224 483 - comercial@libreriagenerales.es
www.libreriagenerales.es
MANICURA&PEDICURA
NAILSART BOUTIQUE
Ventajas: 5% Dto. en todos los servicios
San Jorge, 19, local 4 - 50001 ZARAGOZA
T. 612 42 00 92 - krazy-6@hotmail.com
MODA Y COMPLEMENTOS
BOLSOS CUKYS
Ventajas: 10% Dto. en todos los artículos que no
estén en rebajas, oferta o promoción.
Observación: Este establecimiento tiene servicio
de tintorería que no se incluye en los descuentos.
Avda. la Jota 46 - 50014 ZARAGOZA
T. 876 037 515 - bolsoscukys@gmail.com
BOLSOS PARA TI
Ventajas: 10% Dto. en todos los artículos. Salvo
en rebajas y artículos en oferta.
Avda. Cataluña, 92 - 50014 ZARAGOZA
T. 976 393 053 - bolsosparati@gmail.com
SCM MODA Mujer
Ventajas: 10% Dto.
Observaciones: No acumulable a otras ofertas
C/ Tomás Bretón, 48, local A - 50005 ZARAGOZA
T. 656 83 9460 - scm976@gmail.com
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.
Avda. San José, 30 - 50008 ZARAGOZA
mueblesaznar@hotmail.com
www.mueblesaznarzaragoza.com
MÚSICA
RESONANDO EN TI
Actividad: Música y Musicoterapia.
Ventajas: 10% Dto. en algunas actividades.
Centro Comercial Porches del Auditorio.
Plaza Emperador Carlos V, 8 - 50009 ZARAGOZA
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.
Vía Universitat, 30-32 - 50017 ZARAGOZA
amigos@teatrodelasesquinas.com
www.teatrodelasesquinas.com
FUNDACION EXCELENTIA
(Auditorio Mozart)
Actividad: Difusión y Divulgación de la Música
Ventajas: 50% Dto. en localidades para sus
conciertos ofrecidos en ZARAGOZA
C/ Potosí, 10, bajo A - 28016 MADRID
info@exelencia.com
www.fundacionexcelenti.org
MÚSICA EN VIVO Y SALUD POSITIVA
Talleres y conciertos participativos para mayores
de 65 años. iano, guitarra y voz en vivo.
Animación musical comunitaria en actos festivos,
culturales o proyectos asociativos estables.
Ventajas: 10% Dto. sobre contratación total en
atividades de grupo. Tarifa plana personal de 15

Escucha la vida: La importancia de cuidar tu salud auditiva



Además de otras ventajas...,
pilas gratis durante 3 años.

La vida está llena de momentos preciosos que merecen ser escuchados. Desde el susurro de una brisa suave hasta la risa contagiosa de nuestros seres queridos, cada sonido enriquece nuestra existencia y nos conecta con el mundo que nos rodea. Pero ¿Qué sucede cuando empezamos a perder la capacidad de audición?

Con frecuencia, comenzamos a notar que nos cuesta oír, pero no estamos seguros de si estamos perdiendo audición. Detectar el problema a tiempo garantiza un presente y futuro mejores. La pérdida de audición puede llevar al aislamiento social, la disminución de la autoestima y afectar profundamente las relaciones con familiares y amigos.

Por eso, en el **Centro Audioprotésico de Aragón** estudiamos cada caso de manera individual para ofrecer

una solución a medida, con una experiencia única en el acompañamiento de la adaptación de sus audífonos, que son mucho más que dispositivos tecnológicos. Son puentes que nos reconectan y permiten que aquellos que los utilizan vuelvan a disfrutar de conversaciones significativas, música, y los sonidos cotidianos que dan forma a nuestro día a día.

Salud auditiva y excelencia van de la mano cuando hablamos del **Centro Audioprotésico de Aragón**, estamos ante un gabinete con una trayectoria de más de 35 años siendo un referente en audiología para los aragoneses. Ofreciéndoles las mejores soluciones tecnológicas con un trato familiar.

En definitiva, nuestro objetivo es conectar a las personas con la vida.

35 años mejorando
la salud auditiva de los aragoneses

- 1** Soluciones auditivas personalizadas
- 2** Acompañamiento
- 3** Excelencia





CENTRO AUDIOPROTÉSICO ARAGÓN



1 audifono hasta el 10 % descuento

2 audifonos hasta el 15 % descuento

Pague solo cuando quede satisfecho

Prueba de audiometría gratuita
¡ Reserva tu cita !

976 215 896

Calle Doctor Cerrada 40 50005 Zaragoza
www.aca.es

euros/mes en talleres grupales regulares.
Contacto: Alejandro Luaces
T. 678 887 801 - jljandro1910@riseup.net

ODONTOLOGÍA

CLINICA DENTAL AG

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

C/ José Oto, 49 - 50014 ZARAGOZA

T. 976 475 543 - direccionaldental@gmail.com

CLINICA DENTAL VITALDENT

Ventajas: Alta Gratuita en "MiVitaldent" (prestaciones gratuitas asociadas al programa).

15% Dto. en tratamientos. Asesoramiento de financiación sin intereses.

C/ Gómez Laguna 28 local - 50009 Zaragoza

T. 976 757 138 - www.clinicas.vitaldent.com

INSTITUTO ODONTOLÓGICO

Ventajas: 20% Dto. en tratamientos, 1 visita, revisión y estudio y radiografía gratuitos.

Paseo Sagasta, 76 - 50006 Zaragoza

T. 976 376 169

Pablo Casals, 2 - 50018 ZARAGOZA

T. 976 516 833

Coso, 102 - 50001 ZARAGOZA

T. 876 506 155

datos.mkt@ica.es - www.ioa.es

VITALDENT DELICIAS

C/ Delicias 6 - 50017 ZARAGOZA

T. 976 725 384 - www.clinicas.vitaldent.com

VITALDENT TORRERO

C/ Avenida América 24 - 50007 ZARAGOZA

T. 976 259 310 - www.clinicas.vitaldent.com

VITALDENT COSO

C/ Coso 85 - 50003 ZARAGOZA

T. 976 259 310 - www.clinicas.vitaldent.com

OPTICAS

CENTRAL ÓPTICAS/OPTICA-OPTOMETRIA-GAFAS DE SOL:

Ventajas: 40% Dto. en todos los productos

C/ Felipe Sanclemente, 6, 1B - T. 976 210 495

50001 ZARAGOZA

central_opticos@hotmail.es

www.centralopticos.es

OPTICA BRETON

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

30% Dto. Monturas o cristales graduados.

20% Dto. en resto de compras

C/ Bretón, 34 - 50005 ZARAGOZA

T. 876 285 419 - optcabreton@gmail.com

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

OPTICA CRISS

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

C/ Dr. Valcarreres Ortiz, 7 - 50004 ZARAGOZA

T. 976 238 995 - tienda@optiacriss.com

www.optiacriss.com

OPTICAS M. BLASCO

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

10% Dto. en audífonos digitales

C/ Miguel Servet, 69 - 50003 ZARAGOZA

T. 976 414 591

Centro C. Independencia

Pº Independencia, 24-26, local 57

50004 ZARAGOZA

T. 976 231 695

mablasco@cnoo.es - www.opticasblasco.es

OPTICA MIRAMAR

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

C/ La Concepción, 12, local - T. 976 592 818

vistaliaoptcamiramar@gmail.com

www.vistalia.es

OPTICA UTEBO

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

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)

C/ Santander, 30 - 50010 ZARAGOZA

miguelfgarcia campos@hotmail.com

www.opticavisionzaragoza.com

OPTICALIA EBRO SOBRARBE

Ventajas: 40% Dto. sobre tarifas sin oferta.

C/ Sobrarbe, 21-23 - 50015 ZARAGOZA

T. 976 521 515 - sobrarbe2123@hotmail.com

VISTA OPTICA ACTUR

Ventajas: Gafas progresivas desde 149.-€ .2x1 en lentes progresivas Varilux. 20% Dto. en monturas y gafas de sol.

C/ Indefonso Manuel Gil, 3 - 50018 ZARAGOZA

T. 976 510 018

info@vistaactur.com - www.vistaactur.com

YANGUAS ÓPTICOS Y AUDICIÓN

Ventajas: 15% Dto. Óptica en general, 30 % Dto. Audífonos

Paseo María Agustín, 113 (Plaza Europa)

50003 Zaragoza

T. 976 443 995 - yanguasopticos@hotmail.es

www.yanguasopticos.es

1331 OPTICAS

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

C/ San Ignacio de Loyola, 9 - 50008 ZARAGOZA

T. 876 015 820

info@1331opticas.com - www.1331opticas.com

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.

C/ Coso, 125 - 50001 ZARAGOZA

T. 976 293 747 - fruiz@redfarma.org

PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

MANIKAS

Actividad: Peluquería a Domicilio.

Asesora de imagen personal, asesoramiento en aceites esenciales.

Ventajas: 10% Dto. en todos los servicios.

Peinados, corte, color, manicura y maquillaje

T. 665 465 127 - adela9779@gmail.com

PODOLOGÍA

CLINICA PODOLÓGICA GALLART Y GONZALEZ

Ventajas: 30% Dto. en todos los servicios

C/ De la Morería, 4 - (Pza. Salamero)

50004 ZARAGOZA

T. 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,

C/ Lasierra Purroy, 7 - 50007 ZARAGOZA

T. 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.

C/ Santander, 1 - 50010 ZARAGOZA

T. 976 467 920

correo@marvi.com - www.marvi.com

ZARAMONT Fábrica de ventanas de PVC

Ventajas: 8% Dto. Atención personalizada y asesoramiento

Polígono Malpica. Calle C, nº 8A - T. 976 108 153

50016 ZARAGOZA

zaramont@zaramont.com

www.zaramont.com

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

CENTRO RESIDENCIAL SANITAS ZARAGOZA

Ventajas: Dto. 100 euros/mes.

Avda. Cataluña, nº 1 - 50015 ZARAGOZA

T. 976 205 380 - atencionmayores@sanitas.es

RESIDENCIA CASTELLAR (ARADE)

Ventajas: 10% Dto. en tarifa.

C/ El Castellar, 33 - 50007 ZARAGOZA

T. 976 272 055

RESIDENCIA IBERCAJA REY ARDID

JUSLIBOL-ZARAGOZA

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Camino Viejo de Alfocsa, 8 - 50191 ZARAGOZA

T. 976 506 786

RESIDENCIA PARQUE DORADO (ARADE)

Ventajas: 10% Dto.

C/ Emilia Pardo Bazán, 24, 26

50018 ZARAGOZA

TELS. 976 743 030 / 976 106 430

agares@parquedorado.com

RESIDENCIA PIRINEOS S.L (ARADE)

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

C/ Méndez Coarasa, 23 - 50012 ZARAGOZA

T. 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 periodo mínimo de un año.

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

Un americano en París, 65 - 50019 ZARAGOZA

T. 976 958 080

info@fundazintegra.com - www.fundaz.org

RESIDENCIA TORRE DEL ÁNGEL (ARADE)

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

C/ Martincho, 5 - 50016 Zaragoza

T. 976 582 193

RESIDENCIA VALLES ALTOS ZARAGOZA (FUND. REY ARDID)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

C/ Valle de Bujaruelo, 3 - 50015 ZARAGOZA

T. 976 207 576

RESIDENCIA DELICIAS (FUND. REY ARDID)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Via Universitat, 38 - 50017 ZARAGOZA

T. 976 315 521

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

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

C/ Johann Sebastián Bach 2 - T. 976 541 782

50012 Rosales del Canal - ZARAGOZA

SALUD Y BIENESTAR

CLÍNICA NASSER

Ventajas: Bonos especiales al 50%

Consulta Médica+Tratamiento del dolor.

Paseo Damas, 19, pral. Dcha - 50008 ZARAGOZA

T. 976 216 995 - marketing@clinicannasser.es

MASAJE Y OSTEOPATIA

Ventajas: Masaje 30 min /30 euros, 40 min/50 euros. Servicio a domicilio

T. 654899052 - sodozen77@gmail.com

TAICHI-MEDITACIÓN

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

T. 654899052 - sodozen77@gmail.com

TELEFONÍA

MAXIMILIANA

Teléfono para mayores con localización y mucho más. Ventajas: 15% Dto. en la cuota mensual del teléfono (sin SIM), es decir 3 € al mes.

C/ Plaza San Francisco, 12 - 50006 ZARAGOZA

T. 681 071 319

jorge@maximiliana.es - www.maximiliana.es

VIAJES

COMPARTOURS GRUPO ZAFIRO

Ventajas: 5 % Dto. en estancias en costas

Españolas, mínimo 5 noches.

C/ Duquesa Villahermosa, 56 - T. 976 327 526

50010 ZARAGOZA

contacto@compartours.com

www.compartours.com

ESTANCIAS TOURS, S.A

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

Dto. en costa peninsular e IMSERSO

C/ Santander, 36 parque Roma local, 16

50010 ZARAGOZA

T. 976 311 342 - viajes@estaciastours.com

TRANSVIA MUCHO MAS QUE VIAJES

Ventajas: Dto. En producto programado.

Paquetes 7%, ofertas 5%. Excluidas tasas e impuestos. Observaciones: Descuento No

aplicable a grupos. T. 976 380 011
Avda. Goya, 23 - 50006 Zaragoza
hola.zaragoza@transviaviajes.com
VIAJE POR ARAGON
Ventajas: 10 % Dto. en excursiones.
C/ Santander, 36 local 3 - 50010 ZARAGOZA
T. 876 679 640 - info@viajarporaragon.com
ZAPATERÍAS
ALMACENES DAMBO
Ventajas: 10% Dto. Excepto Rebajas
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)
C/ San Roque, 1-6 - T. 976 879 239
ALHAMA DE ARAGÓN - ZARAGOZA
reservas@hotelbalnearioalhamadearagon.com

ALFAMÉN

Residencia Beata María Pilar Izquierdo (ARADE)
Ventajas: 5% Dto. en el recibo de facturación mensual.
Ctra. Calatorao, 81 - 50461 ALFAMÉN
T. 976 628 578 - fdsalfamen@gmail.com

BELCHITE

Residencia de BELCHITE (Fund. Rey Ardid)
Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Portal de la Villa - 50130 BELCHITE
T. 976 839 112

BORJA

PASTELERÍAS

Pastelería JEYMAR
Ventajas: 10% Dto.
Plaza del Olmo, 3 - 50540 BORJA
T. 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.
C/ La Iglesia, s/n - T. 976 104 287
50730 EL BURGO DE EBRO - ZARAGOZA

CALATAYUD

PELETERIA MARIANO MINGOTES
Ventajas: 20% Dto. en temporada. No acumulable a otras promociones. 10% Dto. en transformaciones de peletería
Pº Sixto Celorrio, 6, interior - 50300 ZARAGOZA
T. 976 882 503 - info@marianomingotes.es
www.marianomingotes.es

CARIÑENA

CARPINTERÍA

CARPINTERÍA ALGAIIRÉN, S.L.
Ventajas: 10% Dto. Muebles de cocina y carpintería, buena calidad y terminación.
Polígono la chimenea, 7
50400 CARIÑENA - ZARAGOZA
TELS. 976 622 131-690 844 382
carpintealgaiiren@hotmail.com

FERRETERÍA - PINTURA - DROGUERÍA

BLANCO FERRETERIA, S.L.
Ventajas: 10% Dto. Excepto ofertas y promociones.
C/ Mayor, 91 - T. 976 620 056
50400 CARIÑENA - ZARAGOZA
blanco@blancoferreteria.com

CASPE

Residencia Adolfo Suarez (Fund. Rey Ardid)

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

ORTOPEDIAS

ORTOHELP

Ventajas: 15 % Dto. en productos de fabricació 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.

C/ Joaquín Costa, 2 - CASPE

T. 976 630 951

EJE DE LOS CABALLEROS

Residencia de Mayores Villa de Ejea Centro Residencial (Fundación Rey Ardid)
Ventajas: 8 % Dto. sobre tarifa.

C/ Joaquin Costa, 35 - T. 976 663 511
50600 EJE DE LOS CABALLEROS - ZARAGOZA
direccion.rmejea@reyardid.org

ILLUECA

Residencia Comarca del Aranda-Illueca (Fundación Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. en el recibo de facturación mensual.

C/ Fueros de Aragón s/n - 50250 ILLUECA
T. 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)

Ctra. de Calmarza, s/n
50237 JARABA - ZARAGOZA
T. 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.

Ctra. Calmarza, km 1
50237 JARABA - ZARAGOZA
T. 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.

C/ San Antón s/n
50237 JARABA - ZARAGOZA
T. 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.
C/ Tenor Fleta, 23 local - T. 976 604 126
50100 LA ALMUNIA DE DOÑA GODINA
ZARAGOZA

ncasao@restifer.es - www.restifer.es

LA MUELA

ALIMENTACIÓN

CARNICERÍA LOBEZ

Ventajas: 5% Dto. en compras.
C/ Plaza Corazón de Jesús, 9
50196 LA MUELA - ZARAGOZA
T. 976 144 023 - rauullobez@hotmail.com
www.carnicarialobez.es

ASESORÍAS

GPI Asesores

Ventajas: 30 % Dto. en Renta.
Avda. Ntra. Sra. La Sagrada, 2, local
50196 LA MUELA - ZARAGOZA
T. 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
T. 646 361 158

ENSEÑANZA

ACADEMIA AGORA

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

C/ La Iglesia, 5
50196 LA MUELA - ZARAGOZA
T. 876 297 096 - agora.lamuela@gmail.com

FERRETERÍAS

FERRETERIA FSL

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

C/ Constitución, 8, local 1 - T. 876 297 057
50196 LA MUELA - ZARAGOZA

info@ferreteriaysuministroslamuela.com
www.ferreteriaysuministroslamuela.com

FONTANERÍA

FRIVALCA, S.L.

Fontanería, gas y aire acondicionado
Ventajas: Descuentos especiales en todos nuestros servicios.

C/ Camino Viejo, s/n
50196 LA MUELA - ZARAGOZA
T. 976 141 583 - tecnica@frivalca.es

PELUQUERÍAS

PELUQUERÍA "A MI AIRE"

Ventajas: 15% Dto.
Pza. Hospital, 1
50196 LA MUELA - ZARAGOZA
T. 660 852 429 - scurtu1983@gmail.com

PELUQUERÍA "REFLEJOS"

Ventajas: 10% Dto.
Camino Las Banqueras, 47
50196 LA MUELA - ZARAGOZA
T. 655 998 323 - pelureflectos@gmail.com

REPARACIÓN DE VEHÍCULOS

TALLERES ALVAREZ, S.L. Reparación de Vehículos y grúas

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

Avda. La Sagrada, 3 - T. 976 144 019
50196 LA MUELA - ZARAGOZA
gruasmiguelangelalvarez@hotmail.com

TALLERES ALBI, S.C

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

C/ Mayor, 70 - T. 651 333 176
50196 LA MUELA - ZARAGOZA

info@talleres-albi.es

MALÓN

Residencia LUZ DE MONCAYO (ARADE)

Ventajas: 10% Dto. matrimonios (habitación doble), 5% Dto. individual (habitación doble).
Barrio de las Cruces, 4 - T. 600 907 740
50511 MALÓN - ZARAGOZA

miguel.martinez@luzdelmoncayo.com

MARÍA DE HUERTA

AGENCIA DE VIAJES Y EXCURSIONES

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

Ctra. Valencia, 33 (Zaragoza) - T. 976 123 907
contacto@comportours.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
T. 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.

Ctra. Nal. II, km. 352
50175 OSERA DE EBRO - ZARAGOZA
TELS. 876 041 645/607 013 038
administracion@elveral.com

PINA DE EBRO

Tienda Gayan Zumeta, S. C.

Ventajas: 5% Dto. en todos los artículos
C/ del Sol, 30 - T. 976 165 103
50750 PINA DE EBRO - ZARAGOZA
gayanzumeta@gayanzumeta.com

FERRETERIA-PAPELERIA MARTA CARRANZA

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

C/ San Blas, 26 - T. 976 16 58 56
50750 PINA DE EBRO - ZARAGOZA

celmacarranza@gmail.com

PINSEQUE

Residencias Los Maizales I y II (ARADE)

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

REMOLINOS

Residencia REMOLINOS (ARADE)

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

SÁSTAGO

Residencia de SÁSTAGO

(Fund. Rey Ardid)
Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Ramón y Cajal, s/n - T. 976 172 134
50780 SÁSTAGO - ZARAGOZA

TOBED

Residencia VALDEOLIVOS - TOBED (Fund. Rey Ardid)

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.
Ctra. Mores-Mainar, s/n - T. 976 628 865
50325 TOBED - ZARAGOZA

UTEDO

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

RENOVA

Ventajas: 10% Dto. en reconocimiento médico de conducir, armas, deportivo, etc.
Ctra. de Logroño, km. 12
C.C. ALCAMPO, local 28 - T. 976 772 543
50180 UTEDO - ZARAGOZA
farmarenova@gmail.com

URREA DE JALÓN

RESIDENCIA LAS MIMOSAS

(ARADE)

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

ZUERA

ACADEMIA DE MÚSICA

DAR LA NOTA

Ventajas: 20 % Dto. en las clases de horario de mañana, en las especialidades de canto, piano, guitarra, bajo y batería.
Nuestra Sr. Del Salz, 29 - T. 665 61 80 43
50800 ZUERA - ZARAGOZA

ACADEMIA DE PINTURA Y DIBUJO

PINTURA Y DIBUJO O. OLIVÁN

Ventajas: Matricula Gratis (10 €) para el curso de Pintura y Dibujo (10 meses)
C/. Alfonso I, N.6,1 B - T. 658 653 894
50800 ZUERA - ZARAGOZA

ARTES GRAFICAS Y PAPELERIA

GRAFICAS JURADO

Ventajas: 10 % Dto. En compra superior de 10€.
Camino San Juan, 9 - 50800 ZUERA - ZARAGOZA
T. 976 680 152

AUTOESCUELA

CENTRO DE FORMACIÓN SAN LICER

Ventajas: 15% Dto. en matrícula y teórica en Permiso B, 5% Dto. en clases de repaso escolar, en familiares directos (hijos, nietos)
C/ Cruz Roja, 3 local - T. 976 681 094
50800 ZUERA - ZARAGOZA
recepcion@autoescuelasanicer.es
www.autoescuelasanicer.es

CARNECERIA

CARNECERIA DE VERO

Ventajas: 10 % Dto. en elaborados caseros.
C/. Mayor 60 - 50800 ZUERA - ZARAGOZA
Tels. 676 027 083 / 609 791 127
sage_zgz@hotmail.com

ELECTRODOMESTICOS

ELECTRODOMESTICOS VIDAL GALINDOS

Ventajas: 5 % Dto. Menaje, 10 % Dto. Colchones y almohadas, 5 % Dto. Sartenes, cafeteras y

cacerolas.

C/ Mayor, 39 - 50800 ZUERA - ZARAGOZA
T. 976 690 558

ESTANCO / PAPELERÍA / REGALOS

ESTANCO ZUERA 2

Ventajas: 10% Dto. en todos productos que no sean tabaco o familia del tabaco. A partir de 2 euros

C/. Mayor, 42 - T. 640 679 700

50800 ZUERA - ZARAGOZA

ESTUDIO FOTOGRAFICO

CARLOS OLIVA FOTOGRAFIA

Ventajas: 10 % Dto. por gasto superior a 60 €.
Reportaje de Estudio
C/ San Pedro 32, local 2 - T. 649 68 52 13
50800 ZUERA - ZARAGOZA
ifno@carlosoliva.eu - www.carlosoliva.eu

FARMACIA

FARMACIA ISABEL PEREZ CARRADA

Ventajas: 5 % Dto. en oriductos de parafarmacia y ortopedía.
Plaza España, 4 - 50800 ZUERA - ZARAGOZA

FONTANERIA Y CALEFACCION

ZUFARIA INSTALACIONES S.L.

Ventajas: 5 % Dto. En productos de parafarmacia y ortopedía.

C/ Huerta chica, 29 - T. 976 681 334

50800 ZUERA - ZARAGOZA

sufarininstalaciones@telefonica.net

FRUTAS Y VERDURAS

FRUTAS Y VERDURAS PORTERO

Ventajas: 10 % Dto. Por compra superior de 15€ en fruta y verduras frescas (excepto lateríos y encurtidos)

C/. Mayor, 62, local - T. 685 134 252

50800 ZUERA - ZARAGOZA

FRUTAS Y VERDURAS GUSTUL ROMANE SC

Ventajas: 15 % Dto. a partir de 10 € en todos los productos de la tienda

Avda. Candevania, 61 local - T. 642 502 903

50800 ZUERA - ZARAGOZA

HOTELERIA

BAR-CAFETERIA OHANA

Ventajas: 10 % Dto. en bocadillos y raciones, horario de 20:00 - 22:00 h. de martes a domingo (o días apertura)

Calle Mayor 31, local 2 - T. 674 519 433

50800 ZUERA - ZARAGOZA

ohana.zuera@gmail.com

BAR CANPEVANIA

Ventajas: 10% Dto. En todos nuestros servicios de 9h. a 14 h.

Avda. Canpevania, 65 - T. 976 97 85 81

50800 ZUERA - ZARAGOZA

CAFETERIA-PIZZERIA TODO RICO

Ventajas: Dto. 1€ por cada 10€ de consumición.

Dto. en todos los servicios incluidos pizza.

C/ Mayor, 29 - 50800 ZUERA - ZARAGOZA

T. 600 884 355 - nicolezaiorga22@gmail.com

INFORMATICA

JAVA INFORMATICA

Ventajas: 5 % Dto. Arreglos de Móviles y ordenadores (mano obra)

Avda. Zaragoza, 8 - T. 681 686 734

50800 ZUERA - ZARAGOZA

gestion.javainnovacion@gmail.com

INMOBILIARIA

INMOBILIARIA PROMOCONTROL

Ventajas: Certificado de eficiencia energética gratis, a quienes nos den su vivienda para la venta o alquiler.

C/ Perena 5, local - T. 608 146 608

50800 ZUERA - ZARAGOZA

administracion@promocontrol.info

www.promocontrol.es

JOYERIA

ZUFARIA JOYEROS

10 % Dto. En sus compras, no aplicable en reparaciones y otras ofertas.

C/ Zufaria, 3 - 50800 ZUERA - ZARAGOZA

Tels. 976 680 920 - 689 199 168

MODISTA

MODISTA-PROFESORA

CONFECCIÓN "TONI SEVILLA"

Ventajas: 10 % Dto. en bajos de pantalón.

C/ Tres de abril, 5 - T. 651 595 024

50800 ZUERA - ZARAGOZA

NUTRICION Y BIENESTAR (MASAJE)

MARIA PEREZ LACASA NUTRICION Y BIENESTAR

Ventajas: 15 % Dto. Masaje circulatorio, drenajes, espalda sana.

15 % Dto. Consultas nutrición.

C/. Navas, 42, 44 - T. 645 185 541

50800 ZUERA - ZARAGOZA

ODONTOLOGIA

DENTAL ZUERA

Ventajas: 5% Dto. en tratamientos de implantes dentales excepto prótesis

C/ Mayor, 42- 50800 ZUERA - ZARAGOZA

T. 600 884 355 - nicolezaiorga22@gmail.com

OPTICAS

OPTICA CRISS

Ventajas: 20% Dto. Gafas graduadas (montura + lentes). 5% Dto. Gafas de sol. 10% Dto. Lentillas, lupas y ayuda baja visión. Consultar selección de lentes para la promoción. Dto. no acumulable a otras ofertas.

C/ Mayor, 44 - 50800 ZUERA - ZARAGOZA

T. 976 690 457 - tienda@optiacriss.com

www.optiacriss.com

OPTICA ZUERA

OPTICA OPTOMETRIA Y AUDIOLOGIA

Ventajas: 20 % Dto. Gafas Graduadas, 10 % Dto. Gafas del sol y resto productos (no acumulable a tras promociones). Control tensión ocular y revisiones.

Avda. Zaragoza, 4 - 50800 ZUERA - ZARAGOZA

T. 696 115 733 - 976 68 00 83

opicazuera11@gmail.com

PELUQUERIA / BARBERIA CABALLEROS

PELUQUERIA ADAM

Ventajas: 10% Dto. en tarifa

C/ Navas, 66 - T. 697 110 712

50800 ZUERA - ZARAGOZA

BARBERIA "DRAGO"

Ventajas: 15% Dto. cortes de pelo caballero. 10% Dto. servicio barberia: arreglo de barba, afeitado, perfilado patillas. Dto. adicional para amigos, nietos.

Avda. Zaragoza, 10 - T. 642 149 298

50800 ZUERA - ZARAGOZA

dragopolo123@gmail.com

PELUQUERIA GEORGY

Ventajas: 10% Dto. En todos los servicios.

C/ Mayor, 16 (local) - T. 641 898 649

50800 ZUERA - ZARAGOZA

REFORMAS Y ELECTRODOMESTICOS

ASO-ROMEO

(VENTA DE MATERIAL Y CONSTRUCCION)

Ventajas: 5 % Dto. en azulejos y pavimientos

25% Dto. en pinturas de colores

C/ Cinco villas, 5-7 - 50800 ZUERA - ZARAGOZA

Tels. 976 690 057 / 653 857 930

HOGAR ZUERA S.L.

Ventajas: 10 % Dto. en electrodomésticos aire acondicionado-reformas 5 % Dto. Mueble de cocina.

Avda. Candevania, 3 - local

50800 ZUERA - ZARAGOZA

Tels. 976 680 035 - 680 995 200

REPARACIÓN DE VEHICULOS

TALLERES CATALÁN ZUERA SL

Ventajas: 15 % Dto. Baterías, 15% Dto.

Distribución, 15% Dto. Pastillas y Discos de freno, 15% Dto. Aceite y Filtros.

Carretera Nacional 330, KM. 526

50800 ZUERA - ZARAGOZA

T. 976 680 204 - talleres_catalan@hotmail.com

SEGUROS

SIMON ASESORES

Ventajas: 10% Dto. seguros de hogar y auto fraccionamiento pago si la cuota lo permite

C/ Mayor, 71- 50800 ZUERA - ZARAGOZA

T. 630 793 371 - agencia@simonasesores.es



El bus, la mejor opción para las excursiones en Aragón

Viajar por Aragón en una excursión en bus es una de las mejores maneras de descubrir la rica diversidad de nuestra región. Gracias a nuestras excursiones, es posible explorar paisajes impresionantes, monumentos históricos y pueblos con encanto sin la necesidad de preocuparse por la logística del viaje.

Nuestros autobuses, cómodos y con aire acondicionado, permiten disfrutar del trayecto mientras se observan las majestuosas montañas de los Pirineos, las extensas llanuras de los Monegros o las verdes colinas del Valle del Ebro o los mejores rincones del Matarraña

Una de las ventajas de las excursiones en bus es la posibilidad de contar con guías locales, quienes proporcionan información valiosa sobre la historia, las leyendas y las tradiciones de los lugares visitados. Desde el majestuoso Monasterio de Piedra, con sus jardines y cascadas, hasta los históricos castillos de la co-

marca del Bajo Aragón, cada parada es una oportunidad para aprender y asombrarse. Además, es posible recorrer pueblos tan pintorescos como Albarracín, Aínsa o Sos del Rey Católico, que parecen sacados de un cuento medieval.

El transporte en bus también ofrece la ventaja de poder acceder a lugares rurales de difícil acceso, sin la necesidad de tener un vehículo propio. Durante el recorrido, los viajeros se relajan, empatizan y hacen nuevos amigos, sin preocuparse por la conducción o el tráfico. Nuestras excursiones gozan de una perfecta organización, con itinerarios cuidadosamente diseñados y expertos guías locales y acompañantes que permiten disfrutar de la cultura, la gastronomía y la naturaleza de Aragón en un solo viaje.

Además, nuestros viajeros pueden disfrutar de la cocina aragonesa, famosa por sus platos tradicionales como el ternasco, los embutidos o

Javier Blasco Navarro
Gerente de Compartours

los vinos de la región, durante las paradas en restaurantes locales. Nuestras salidas en bus permiten vivir Aragón de una manera más tranquila y accesible, convirtiéndolo en un destino ideal para quienes buscan una forma cómoda y enriquecedora de viajar. Sin duda, una excursión en bus por Aragón es una forma perfecta de descubrir los secretos de esta fascinante región.



ES HORA DE
VIAJAR

COMPARTOURS
Haz amigos viajando

GRUPO
ZAFIRO
TOURS



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

BENEFICIOS DE UNA PARTICIPACIÓN INCLUSIVA EN LA COMUNIDAD

Raquel Abusada
Terapeuta ocupacional



Como siempre hemos dicho desde **ADAINE**, la inclusión de las personas mayores en las actividades de su comunidad, no solo les beneficia a ellas, sino que enriquece a toda la comunidad al fomentar la diversidad y la empatía.

La convivencia y el aprendizaje en grupo, benefician a todas las personas, y transmiten valores tan fundamentales como la **aceptación**, el **sentido de pertenencia**, el **respeto** y mejora las **relaciones personales**.

Participar y ser activos previene problemas de aislamiento y depresión, además de favorecer el crecimiento personal y la autoestima.

UNA OFERTA ACCESIBLE DE ACTIVIDADES BENEFICIA A TODAS LAS PERSONAS MAYORES

Se debe proporcionar **una participación autónoma, segura y en igualdad** de condiciones a todas las personas mayores. Si las actividades que se ofrecen son accesibles para las personas mayores, va a estimular su participación, además, se **facilita la inclusión**, se **fortalecen los lazos comunitarios** y contribuye a la **salud y al bienestar**.

Y, si dentro de esa actividad participan personas de todas las edades, reduce la distancia física y social entre las personas mayores y las que no lo son. Por ejemplo, las actividades donde participan personas mayores y niños, aportan a las dos partes conocimientos, intercambio de experiencias e información, desde el punto de vista de los niños y las personas mayores.

REALMENTE EXISTE ESA INCLUSIÓN

En nuestra sociedad todavía existen numerosas barreras que deben romperse para que todas las **personas mayores** puedan disfrutar de su participación en la

comunidad a la que pertenecen.

Las **personas mayores** ven limitada su participación, sobre todo, por la **falta de accesibilidad**: En caso de que tengan que desplazarse, la distancia que han de recorrer, dificultades para ceder y desplazarse por los edificios, transportes públicos y privados, la **falta de formatos comprensibles** para acceder a la información y la falta de **productos de apoyo**, hacen muy difícil la participación de las personas mayores en las actividades.

En **ADAINE** buscamos que se realicen más políticas, proyectos y programas de que tengan en cuenta el **diseño**, la **accesibilidad** y los **apoyos** para que las **actividades puedan ser disfrutadas por todas las personas**.

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**.



Primer Premio 2024

Carlos Arruga Artal

Centro de convivencia para Mayores
"Salvador Allende" Zaragoza



Bautista



IV CONCURSO DE RELATOS BREVES

Hay días en los que me siento nostálgico.

No tengo motivo, me digo a mi mismo, a mis 195 años estoy mejor que cuando tenía 70.

La ciencia en todos sus campos ha avanzado tanto...

Ahora mi cuerpo está en puesta a punto de 45 años, eso sí, con más piezas adquiridas que propias, pero que me funcionan como un reloj.

Por otra parte, desde la ley de compensación, equiparación y solución a los pensionistas del 18/6/2100, nuestras vidas, las de las personas mayores, dio un giro de 360°.

No podemos ni debemos quejarnos, yo en mi caso, que soy grado 1ª, tengo un cubículo de 60 metros cuadrados y un robot gama alta R25 que me soluciona todos los problemas.

Las ventanas son pantallas, en las que solo con el pensamiento puedo poner el paisaje y estación que quiera, acompañado siempre de la temperatura idónea.

Yo no sé qué tiempo hace fuera, de hecho, hace casi un siglo que desconozco todo lo que pasa en el mundo exterior.

Mi apartamento es multifunción, pues se convierte en lo que las necesidades del momento requieran.

No tengo armarios ni necesito almacenar ropa, con mirarme en la pantalla de cuerpo entero de lo que yo llamo "mi vestidor", estoy listo.

Pero todavía no he hablado del mejor invento, y del que disponemos todos los jubilados, al menos las clases 1ª.

Este es un robot andrógino y asexual, que igual puede ser masculino que femenino en su apariencia, con una extensa base de datos que está a mi entera disposición.

Él lo hace todo.

Es amigo, confidente, discreto y se diría que adivina hasta mis pensamientos.

Yo le he puesto de nombre Bautista.

Ese era el nombre de cualquier mayordomo de casa bien, inglesa, por supuesto. En cuanto a la compañía, no me puedo quejar.

Gracias a los hologramas, puedo pasar veladas inolvidables, no solo con miembros ya extintos de mi propia familia, sino con personajes famosos e interesantes, eso sí, del siglo XX en adelante.

He tenido cenas famosas con Grace Kelly, Marilyn Monroe y otras artistas patrias, como Carmen Sevilla con la que me reí mucho.

Conversaciones con poetas, idealistas, Papas y jefes de estado, que me han ayudado a entender cosas acaecidas y de las que el pueblo nunca hemos tenido idea.

Bautista me secunda en todo, él controla mis constantes vitales, mi comida, mis ejercicios, en fin, mi vida entera para que solo disfrute el tiempo que me quede.

Él será también quien me aplique la eutanasia, si llego a vivir hasta los 300 años, tope que da el baremo de mi pensión y ahorros, o cuando yo se lo pida.

Visto lo visto y lo sufrido en mis primeros 100 años, pienso que este limbo maravilloso en el que me encuentro es lo mejor; pero, por otra parte, aunque yo vaya con mis recuerdos donde y cuando quiera, no sé exactamente donde este ubicado este cubículo que llamo mi casa, ni tengo vecinos, ni sé siquiera si estoy en la tierra o en algún asteroide desértico.

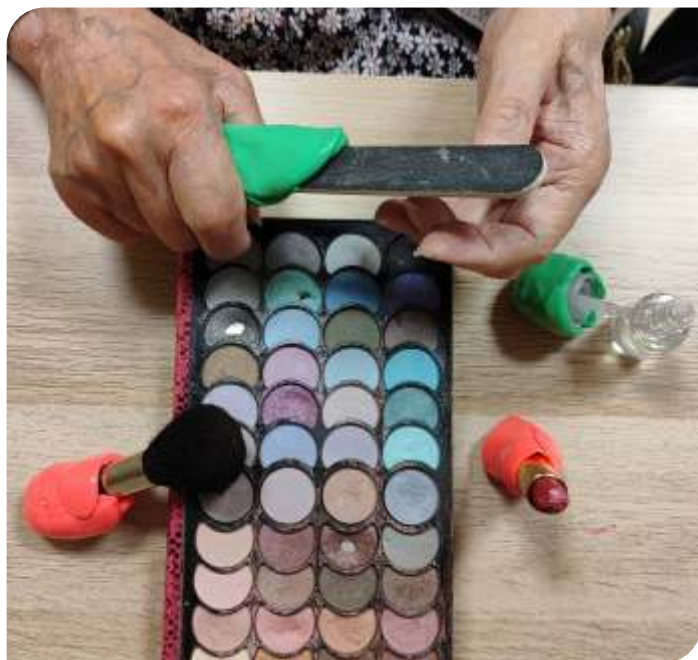
Hablo de esto con Bautista, y éste sonríe y se calla.

Él sabe todo eso, como que cuando yo no esté, aquí vendrá otro jubilado a vivir una vida ficticia, sin preocupaciones, sin dolor, sin soledad...pero sin familia real, ni amigos tan viejos como uno a los que preguntar, sin ver pasar las estaciones...En fin, creo que hoy le voy a pedir a mi fiel Bautista que me cargue la mano en la infusión, y me voy a dejar ir; a ver si existen el cielo y el infierno



Entrega de premios, IV CONCURSO DE RELATOS BREVES

VIVIR MÁS. VIVIR MEJOR. VIVIR EN CASA.



El adulto mayor es definido como aquella persona de 60 años o más. Sin embargo, esta población es muy heterogénea y, normalmente, tendemos a definir al adulto mayor y al proceso de envejecimiento desde un punto de vista patológico. A nivel biológico, es común hablar de enfermedad, deterioro, sufrimiento, pérdida; a nivel social, de pasividad, demanda de recursos, marginación; y a nivel personal, de soledad, aislamiento o dependencia.

Aunque esta idea todavía predomine en la sociedad, ya empiezan a resonar ideas como "autonomía", "identidad", "calidad de vida" o "sujeto activo", lo cual nos hace pensar que esta definición tan negativa está comenzando a desintegrarse y que, por tanto, todos los recursos destinados a esta población darán un salto evolutivo merecido y necesario.

Hoy en día, solemos pensar que cuando llegamos a la vejez o nuestras capacidades disminuyen, lo mejor es recurrir a distintas alternativas residenciales abandonando nuestro hogar. Sin embargo, al centrarnos solo en esta idea, olvidamos que debería haber un esfuerzo previo para que salir de casa sea el último recurso, algo que solo ocurra cuando, incluso usando todas las opciones disponibles, no haya otra solución posible.

Actualmente, está teniendo lugar un cambio de mirada y se están realizando numerosos proyectos en pro de conservar la calidad de vida de las personas, siendo la terapia ocupacional la figura clave para fomentar la conservación de la identidad y la autonomía de las personas mayores, construyendo entornos adaptados, estimulantes y seguros, y trabajando para que estas personas sigan teniendo un papel activo en todas aquellas tareas, actividades y ocupaciones que han conformado su vida y forjado su identidad.

Así, desde el conocimiento que nos aportan las distintas herramientas de evaluación, se pondrá especial atención en prescribir productos de apoyo personalizados a cada persona y situación, y/o en adaptar acciones, espacios, mobiliario y objetos para mantener lo máximo posible la autonomía en todas aquellas actividades de la vida diaria, aficiones y ocupaciones que hemos realizado a lo largo de nuestra vida y nos hacen ser quienes somos. Maquillaje adaptado para facilitar el agarre en personas con artrosis. Por ejemplo, ¿por qué una señora que vive sola y tiene la rutina de maquillarse todos los días cuando sufre una patología degenerativa en sus manos, como artritis o artrosis, tiene que dejar de hacerlo? ¿Qué consecuencias tiene esto en su estado anímico y en su motivación? Es aquí cuando desde Terapia Ocupacional, a través de valoraciones técnicas y una vez analizados actividad, espacios, capacidades y necesidades de la persona, se puede ofrecer un maquillaje adaptado y/o enseñar nuevas estrategias de movimiento.

En definitiva, es la terapia ocupacional aquella profesión que dispone de las herramientas adecuadas para valorar aquellas rutinas, roles, gustos, aficiones, historias y proyectos de vida de las personas y dar una respuesta para que aquello que da sentido a nuestra vida sea el medio para favorecer y mantener lo máximo posible la autonomía en el hogar y fuera de él.

Escrito por:

Laura Peralta Pallarés, terapeuta ocupacional en la Residencia Lantus Virgen del Pilar. Secretaria del Colegio Oficial de Terapeutas Ocupacionales de Aragón.

Giovanna Molina Montañés, terapeuta ocupacional en el Centro de Día Los Sitios y en el Centro de Día y apartamentos Pomarón. Vocal de Comunicación del Colegio Oficial de Terapeutas Ocupacionales de Aragón.



¿CÓMO SON, QUÉ NECESITAN Y QUÉ DESEAN LOS NUEVOS MAYORES EN ARAGÓN?

M^a Ángeles Abad
Trabajadora Social
COAPEMA



Los nuevos mayores en Aragón son muy diferentes a los de generaciones anteriores. Han tenido más oportunidades de formación, llevan una vida más activa y participan en una vida social y cultural más rica. Estos mayores viven más tiempo y buscan mantener una alta calidad de vida durante esos años adicionales. Participan en actividades físicas, culturales y educativas, buscando mantenerse activos tanto física como mentalmente. Además, muchos están familiarizados con la tecnología y utilizan internet y redes sociales para mantenerse informados y conectados.

MAYOR ESPERANZA DE VIDA / ACTITUD ACTIVA / CONECTIVIDAD.

Las necesidades de los nuevos mayores son variadas y reflejan su deseo de vivir de manera independiente y activa.

Entre las principales necesidades se encuentran servicios de salud integral que aborden no solo las enfermedades físicas, sino también la salud mental y emocional. También requieren infraestructuras accesibles, como viviendas y espacios públicos adaptados para facilitar la movilidad y la seguridad. Es fundamental contar con redes de apoyo social y comunitario que incluyan tanto a familiares como a servicios comunitarios para prevenir la soledad y el aislamiento. Además, buscan oportunidades de formación continua que les permitan seguir aprendiendo y desarrollándose personal y profesionalmente.

SALUD INTEGRAL / INFRAESTRUCTURAS ACCESIBLES / APOYO SOCIAL Y COMUNITARIO / FORMACIÓN CONTINUA

Los deseos de los nuevos mayores están centrados en vivir de manera plena y satisfactoria.

Anhelan mantener su independencia el mayor tiempo posible, tomando decisiones sobre su propia vida y cui-

dato, incluyendo la preocupación por elegir dónde vivir si no pueden ser autónomos. Quieren seguir siendo parte activa de la sociedad, contribuyendo con su experiencia y conocimientos. Buscan un entorno que les proporcione bienestar, seguridad y oportunidades para disfrutar de actividades recreativas y culturales. También anhelan ser valorados y respetados por su contribución pasada y presente a la comunidad.

AUTONOMÍA / PARTICIPACIÓN ACTIVA / CALIDAD DE VIDA / RECONOCIMIENTO Y RESPETO

En COAPEMA, estamos comprometidos a escuchar y responder a estas demandas, asegurando que cada persona mayor pueda disfrutar de una vida plena, digna y activa, además seguimos con el compromiso de la promoción del envejecimiento activo y el apoyo a las personas dependientes.

Envejecimiento Activo

El envejecimiento activo se refiere a optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. En COAPEMA, promovemos un enfoque de envejecimiento activo a través de:

- Actividades físicas regulares: Ofrecemos talleres y clases para mantener a nuestros mayores físicamente activos.
- Participación social: Fomentamos la integración social mediante actividades comunitarias y programas de voluntariado.
- Educación continua: Organizamos eventos educativos y de aprendizaje para mantener la mente activa y comprometida.

Dependencia

La dependencia en la tercera edad se manifiesta cuando las personas mayores necesitan ayuda para realizar actividades básicas de la vida diaria. Esta condición puede surgir por diversas razones, como enfermedades crónicas, deterioro cognitivo o accidentes. En COAPEMA, apoyamos a las personas dependientes y a sus cuidadores mediante:

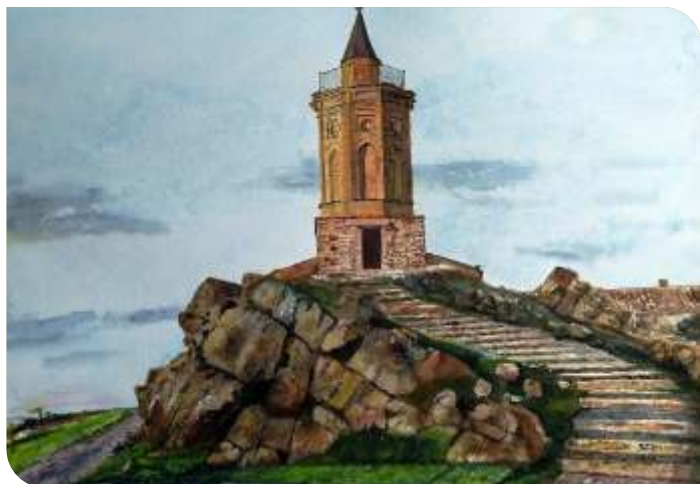
- Asistencia domiciliaria: Servicios profesionales para ayudar en el hogar.
- Centros de día o centros residenciales: Espacios donde los mayores pueden recibir atención y participar en actividades con una metodología centrada en la persona, nuevos espacios adaptados a las necesidades de los nuevos mayores.
- Formación para cuidadores: Programas que proporcionan las habilidades necesarias para cuidar a los seres queridos de manera efectiva.



QR_Himno a
Ntra. Sra. la Virgen de la Sierra de Herrera

Herrera de los Navarros

Patrimonio de los Sentidos



Herrera de los Navarros está situado al sur de la provincia de Zaragoza, en la Comarca Campo de Daroca, a 809 metros de altitud. Actualmente cuenta con una población de 502 habitantes. Ubicado en las estribaciones del Sistema Ibérico y a orillas del río Herrera, afluente del Aguas Vivas, este lugar se encuentra a los pies de la Sierra que lleva su mismo nombre.

Además, es conocido por su impresionante patrimonio histórico artístico, destacando su iglesia-fortaleza de estilo mudéjar, comenzándose a construir en el siglo XIV, aunque su construcción y añadidos se alargaron hasta el siglo XVII. La iglesia de San Juan Bautista, patrono titular de la Parroquia, fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Merece la pena visitar el espacioso interior de la iglesia y explorar sus escambrijas, que invitan a los visitantes a imaginar las historias y secretos que estos pasadizos han albergado a lo largo de los siglos.

Tradiciones vivas

En Herrera de los Navarros las tradiciones y festividades se viven con gran fervor y espíritu comunitario.

San Antón, se celebra la noche del 16 de enero, esta festividad se caracteriza por las hogueras que iluminan la noche y alrededor de las cuales se reúnen en comunidad los vecinos para cenar y beber en compañía. La tradición de en-



cender hogueras no solo sirve para calentar el frío invernal, sino que también simboliza la protección de San Antón hacia los animales.

El 3 de febrero se celebra la festividad de San Blas, patrón de la localidad, comenzando el día con la misa y procesión en su honor. En este día, los vecinos piden al santo que proteja sus gargantas, una tradición que se acompaña con la elaboración de los famosos rollos de San Blas. Estos rollos, que son bendecidos durante la misa, se convierten en un símbolo de protección y salud.

El 15 de mayo, Herrera de los Navarros celebra San Isidro, el patrón de los agricultores, donde se le pide que proteja las cosechas y conceda una buena temporada a los agricultores, a continuación, se realiza la bendición de los tractores.

El 8 de septiembre se celebra el Día de la Virgen de Herrera, la patrona del pueblo. Las festividades en su honor incluyen la tradicional limosna por las calles del pueblo, acompañada por las Majas de Fiestas y los miembros de la Cofradía de la Virgen. La jornada culmina con la procesión a la virgen acompañada por el Dance, una danza tradicional interpretada por los jóvenes del pueblo.





Naturaleza

El entorno natural de Herrera de los Navarros conforma un paraje ideal para el amante de la naturaleza. Se trata de un paisaje natural que forma parte de la Red Natura 2000, es Lugar de Importancia Comunitaria (LIC) y Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA), por la presencia de águila real y perdicera, alimoche, halcón peregrino, búho real o buitre leonado. Además, se trata de un lugar de alto valor geológico. Así, los alrededores de Herrera son un lugar estupendo para aquellos que quieran realizar rutas senderistas.

Destacan la PR-Z-25 Ruta de la Virgen de Herrera, PR-Z-54 Ruta de las Hoces del Huerva o PR-Z-59 Ruta de los Barrancos, todas ellas totalmente señalizadas.

Santuario de la Virgen de Herrera

La Ermita de Herrera de los Navarros, lugar emblemático del municipio, se alza a 1350 metros de altura. Desde allí, en días claros, se avistan los Pirineos y, más allá de tierras aragonesas, territorios navarros y catalanes. La imagen de la Virgen de Herrera, ricamente adornada, es el centro de las festividades locales, especialmente durante las romerías de San Jorge, Pentecostés y el 10 de septiembre. El entorno natural que rodea a la ermita es igualmente significativo; su localización hace de este lugar un destino ideal para aquellos que buscan combinar la espiritualidad con el disfrute del medio ambiente.

Asociación De Mayores

La Asociación de Mayores de Herrera de los Navarros, fundada el 25 de junio de 1997 con 110 socios iniciales, ha crecido de manera constante hasta contar con 264 asociados en la actualidad. Desde su creación, se ha dedicado a enriquecer la vida de ocio de las personas mayores, teniendo como pilares fundamentales la defensa de sus derechos, la información sobre recursos sociales, la promoción de actividades lúdico-culturales y el fomento de la convivencia en la comarca.

Para cumplir con estos objetivos, la Asociación de Mayores San Juan Bautista organiza una amplia gama de actividades culturales, recreativas y formativas. Estas actividades buscan enriquecer la vida de sus socios, promoviendo el compañerismo y la integración en la sociedad. Las reuniones periódicas permiten planificar eventos significativos como la celebración de San Juan Bautista, nuestro patrón, que incluye misa, comida comunitaria, actuaciones musicales y sorteos.

Además, se organizan excursiones a lugares de interés cultural, como las recientes visitas a Veruela y Tarazona, actividades educativas como charlas sobre Derecho Foral Aragonés, la Restauración de la Iglesia y Torre Mudéjar, la Mujer en la Literatura y el Envejecimiento Saludable. Estas actividades proporcionan entretenimiento y formación a sus asociados.

La Asociación también valora la importancia de adaptar sus actividades y estructura para satisfacer mejor las necesidades de sus miembros. Entre las propuestas, se incluye la creación de una pequeña biblioteca en el centro. En resumen, se busca responder a las peticiones de demandas y necesidades de los socios, asegurando que todos los miembros



bros se sientan valorados y escuchados.

El compromiso con la comunidad también se refleja en la inclusión de actividades que promueven el envejecimiento activo, campeonatos de cartas y clases magistrales de cocina. Además, se honra a los miembros destacados, como el reciente homenaje a Pepe Fleta por su centenario. Estos eventos no solo celebran la vida y los logros de los socios, sino que también inspiran y motivan a toda la comunidad.

La Asociación invita a todos los interesados a unirse y participar en las diversas actividades que organiza, contribuyendo así a una vida más plena y activa en la tercera edad.

Entre las especialidades de la Asociación se encuentra el apoyo social, la promoción de la salud y la realización de actividades recreativas y culturales para sus miembros, es un espacio de encuentro y convivencia para las personas mayores, brindando un ambiente cálido y acogedor.

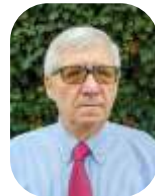
Desde 2023 hemos visitado varias localidades aragonesas como Sarrión, Albarracín, Tarazona, Monasterio de Veruela, Rubielos de Mora, Mora de Rubielos y Alcañiz, donde hemos aprendido sobre el cultivo de trufas, estilos artísticos y diferentes culturas.

Durante estas actividades, hemos vivido juntos muchos momentos felices e inolvidables, que no podrían lograrse sin la participación activa y el apoyo de cada uno de los miembros.

Gracias al estímulo y la ilusión de todos, seguiremos progresando y disfrutando de nuestra Asociación para hacerla cada día mejor.

Finalmente debemos destacar el apoyo que nos presta COAPEMA, así como la ayuda incondicional del Ayuntamiento de la localidad en todas nuestras actividades.





EL EDADISMO

Una sociedad que no se ocupa y rinde tributo a sus mayores es una sociedad enferma.

En español se utiliza el término “edadismo”, equivalente al inglés “ageism”, para referirnos a la **discriminación de las personas basándonos en su edad**. También se le conoce como “viejismo” o “gerontofobia” y algunos más. El término no estaba incluido en el DRAE, aunque su uso estaba muy generalizado y admitido. La Real Academia Española (RAE) presentó el día 1 de diciembre de 2022, la actualización 23.6 del Diccionario de la Lengua (DEL) que incluye entre sus novedades la palabra edadismo, definiéndolo como: Discriminación por razones de edad, especialmente de las personas mayores o ancianas. **La ONU ha calificado esta discriminación como una sigilosa, pero devastadora desgracia para la sociedad**. Denuncia con rotundidad que el edadismo tiene repercusiones negativas para la salud, principalmente en las personas mayores, y en los estados depresivos y de soledad. También produce estrés cardiovascular. Edadismo es el maltrato físico y mental, tratamiento incorrecto en los medios de comunicación, ser objeto de engaños, estafas y manipulaciones, mofas, burlas y menosprecio, falta de asistencia a personas que viven solas, etcétera.

No es una actitud nueva, Aristóteles (384 a. C) trataba a las personas mayores de: Mezquinas, egoístas y desconfiadas. Indicios de edadismo. Tolo lo contrario, su maestro Platón (427 a. C) era un defensor de las personas mayores. De la misma forma actúan el racismo y el sexismo, en cuyos casos es debido al color de la piel, raza o género. En el edadismo no hay un odio hacia las personas mayores, es discriminación, que si se da en el racismo o la homofobia. El término edadismo fue acuñado



por el gerontólogo estadounidense Robert Neil Butler en el año 1969, definiéndolo como: Proceso por medio del cual se estereotipa de forma sistemática en contra de las personas mayores por el hecho de ser mayores. E. Cumming y WE. Henry, profesores de la Universidad de Chica-



go, defendían la teoría de la desvinculación (similar al edadismo), basada en que las personas mayores se fueran apartando de la sociedad a medida que fueran cumpliendo años. Otros profesores entre ellos el también estadounidense Havighurst, apuesta por la integración y continuidad de las personas mayores en la sociedad. A este profesor se le conoce como el defensor del “envejecimiento activo”. Los autores de la teoría de la desvinculación reconocieron su error y rectificaron sus posturas.

Hay una teoría contraria al edadismo que se llama “sunamitismo” que defiende la relación entre generaciones. El término viene de una tribu llamada “sunamita”. El Rey David, vivía en un gran palacio, sin ninguna servidumbre, solo, a pesar de su avanzada edad. Sus consejeros decidieron que debía tener una persona que le atendiera para el caso de indisposiciones. La compañía elegida fue una joven llamada Abisag de la tribu sunamita, que compartía su soledad durmiendo con él. Fruto de estas relaciones nació el sabio Salomón. La catedrática emérita Rocío Fernández Ballesteros es una defensora del envejecimiento activo y lo define así: Conjunto multidimensional que comprende y trasciende respeto a la buena salud, y compuesto por una amplia gama de factores biopsicosociales. El sociólogo Santiago Cambero, apuesta por el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores, independencia, participación, dignidad y autodesarrollo. Combatamos el edadismo y fomentemos un envejecimiento completo de las personas mayores, en el que esté incluida la relación entre generaciones.

EL DERECHO DEL PENSIONISTA A PERCIBIR EL COMPLEMENTO POR APORTACIÓN DEMOGRÁFICA NO PRESCRIBE

Santiago Palazón Valentín
Abogado
Interventor de Admón. Local



Continúan pronunciándose nuestros Tribunales sobre el derecho de los pensionistas a percibir el complemento de maternidad por aportación demográfica.

Aquellos pensionistas que se hayan jubilado entre el 1 de enero de 2016 y el 3 de febrero de 2021 tienen derecho a percibir el complemento de maternidad por aportación demográfica, establecido en el antiguo artículo 60 de la Ley General de la Seguridad Social, y ello, aunque a día de hoy no lo hayan solicitado y haya transcurrido más de cinco años desde que se jubilaron. Precisamente el Tribunal Supremo en su Sentencia de 21 de febrero de 2024 desestimó el recurso de casación para la unificación de doctrina interpuesto por el INSS, que consideraba prescrita la petición del jubilado por haber transcurrido el plazo de cinco años desde la fecha del hecho causante de la pensión.

Por tanto, **a día de hoy, aquellos pensionistas jubilados entre el 1 de enero de 2016 y 3 de febrero de 2021 que no hayan solicitado todavía el citado complemento, están a tiempo de pedirlo**, dado que el Tribunal Supremo ya ha dictaminado que este derecho no prescribe. Añade el Alto Tribunal que no conceder al trabajador el complemento en el momento de solicitar su jubilación constituye una discriminación por vulneración del derecho a la igualdad.

Recordemos que el revuelo judicial con el complemento de maternidad comenzó cuando el Tribunal de Justicia de la Unión Europea dictaminó que limitar la concesión de **este complemento a las mujeres y no a los hom-**

bres era discriminatorio; este complemento consiste en añadir un porcentaje a la pensión de 5% por dos hijos, 10% por 3 hijos, o 15% por 4 o más hijos.

Asimismo, otra cuestión importante en este asunto es que en aquellos casos en los que el jubilado haya solicitado este complemento ante el INSS y fuera denegado por el organismo, teniendo que acudir posteriormente a los Tribunales para obtenerlo, tendrá derecho a percibir una indemnización por importe de mil ochocientos euros, según la Sentencia del Tribunal Supremo de 15 de noviembre de 2023.

En consecuencia, tras los pronunciamientos judiciales de nuestro Tribunal Supremo, animamos a todos aquellos jubilados entre 2016 y 2021 a que soliciten el complemento si no lo han hecho ya, y en Palazón Abogados podemos ayudarlos a tramitarlo.



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





ALICE GUY

Conocemos a los hermanos Lumière, a Edison, a Méliès o a Segundo de Chomón. A todos estos hombres los vinculamos con el cine, fueron pioneros. Sin embargo, desconocemos quién fue Alice Guy, que ha sido deliberadamente apartada de la historia de la cinematografía.

Siendo secretaria de Léon Gaumont, industrial y productor francés, Alice Guy asistió con él a uno de los primeros pases privados del invento de los Lumière en el Boulevard des Capucines, era 1895. Mientras los Lumière y Gaumont se centraban en los beneficios que generaría la venta de los cinematógrafos, Guy vislumbró otras posibilidades al invento y quiso demostrarlo rodando una historia de ficción, alejada de las escenas documentales de la vida real hechas hasta entonces. Un año más tarde, Guy presentaba la primera película de ficción de la historia: «El hada de los repollos». En poco

más de un minuto recreaba la tradición francesa respecto al nacimiento: las niñas salen de las rosas y los niños de los repollos. Esta película la convierte en la primera cineasta de la historia.

A partir de aquí, Guy empezó a trabajar en un mundo que le apasionaba. No se limitó a contar historias, se aventuró con los trucajes y amplió las posibilidades técnicas hasta rodar en 1906 «La vida de Cristo», una superproducción en la que invirtió gran cantidad de medios y de actores, que superaron en número a los trescientos. A la par, Guy grababa mediante un fonógrafo a los actores y amplió las posibilidades incorporando música.

Casada con el cámara de la Gaumont británica, Herbert Blanché, empezó a firmar sus obras como Alice Guy-Blanché. El matrimonio se trasladó a Estados Unidos y allí fundaron la pro-

ductora Solax, una de las más importantes del momento. Ambos dirigían películas, pero las de Guy tocaban diversas temáticas desde unos puntos de vista inéditos y originales, como «A Fool and His Money», 1912, protagonizada en su totalidad por actores negros, que no representaban el estereotipo de criados, sino que pertenecían a la clase media.

Al divorciarse en 1922, Guy perdió el control del estudio. Regresó a Francia, aunque para entonces su país ya no tenía la primacía industrial de sus orígenes, y murió en Nueva Jersey en 1968. La mayoría de sus obras, cerca del millar, se perdieron o fueron atribuidas a su marido o a otros autores. Desde hace solo unos años, Alice Guy empieza a salir del olvido para recuperar el lugar que por derecho le pertenece en la historia del cine.

**Imagen: 3minutosdearte.com*



“Se envejece más rápido en los retratos que en la vida real” (Gabriel García Márquez)



Hace pocos días he revisado bibliografía científica y prensa diaria para aportar información reciente a esta colaboración que amablemente nos ofrece COAPEMA. En uno de los artículos revisados que probablemente muchos de ustedes habrán leído con interés, se nos informa que el envejecimiento es un proceso difícil de aceptar y lo rechazan e intentan evitarlo. El autor recuerda a Gabriel García Márquez asegurando que “uno envejece más rápido en los retratos que en la vida real”, para animar a los mayores a dejar de relacionar el envejecimiento exclusivamente con la incapacidad derivada de alguna enfermedad o también por la falta de “productividad”.

La Organización Mundial de la Salud nos enseña a envejecer mejor, a pesar de que **el envejecimiento es un proceso difícil de aceptar por muchos mayores**. Pero es preciso

reconocer que son muchas las causas y mecanismos que confluyen en el envejecimiento. Probablemente el mecanismo más importante es la producción de los llamados “radicales libres”. Los científicos, como se detalla en sus trabajos, nos indican que **los radicales libres son la consecuencia de la intensa actividad que**

se desarrolla en nuestras células señalando al cerebro como controlador de todas las funciones corporales; existe una alta tasa metabólica y un acúmulo de muchos radicales libres que afectan a las principales células del sistema nervioso, las neuronas. Como consecuencia se van a producir sin cesar nuevos radicales libres.

Con más detalle podríamos concretar sobre los diferentes estilos de vida que se desarrollan y las estrategias que intentan retrasar el envejecimiento cerebral; no obstante ya podemos adelantar resultados de un reciente estudio (2023) donde los investigadores nos anticipan que cuando percibimos que nuestra vida carece de sentido y que hay pocas oportunidades de crecimiento personal, durante la etapa de la vejez, estos aspectos podrían anticipar el desarrollo del denominado, como un

Dr. Mariano Montori
Neurólogo



precursor frecuente de demencia.

Durante mucho tiempo hemos tratado los traumatismos craneales leves, vs conmoción cerebral, con mucho cuidado para poder identificar y prevenir posibles secuelas, algunas definitivas. Como señalan los autores del trabajo al que hago referencia (estudio PROTECT-TBI): mucha discusión y poca investigación. Ellos desarrollaron un estudio prospectivo, comparando personas que no informaron de haber sufrido una conmoción cerebral previa, con otros pacientes que sí reconocieron haber sufrido una Conmoción Cerebral, relacionada con el deporte, (SRC); en este segundo grupo, los investigadores detectaron que los participantes no tenían déficits cognitivos, ni conductuales y parecían tener un mejor desempeño en algunas tareas. Estos resultados confirman estudios previos según los cuales, **la participación en deportes puede producir beneficios cognitivos**, a largo plazo.

Mientras tanto sería muy recomendable, entre otras tareas: iniciar la actividad física adaptada a la edad, evitar ingesta excesiva de alcohol, grasas y reducir el sobrepeso; revisar las cifras de la tensión arterial, del colesterol, glucosa en sangre; dormir bien y mantener relaciones sociales sólidas.

(Continuará)



El valor de la música en vivo como herramienta de construcción de salud comunitaria ante la soledad, el aislamiento y el sedentarismo.

Alejandro Luaces
Músico y tallerista en contextos
asociativos de personas mayores.
Postgraduado en Salud Mental
Colectiva por la URV



Desde el origen de nuestras sociedades, la música en vivo y el canto son una herramienta clave de consolidación de las relaciones humanas, de construcción identitaria y emocional. También **fueron fuente primordial de salud mental, de expresión individual y colectiva**, teniendo especial valor las músicas tradicionales y populares, propias y foráneas, por ser éstas interpretadas en común.

Más allá del valor consolidado de la música como herramienta de intervención clínica u hospitalaria, es radicalmente prioritario desarrollar proyectos de salud comunitaria donde estén presentes **la música en vivo y el canto, vinculados a nuestra historia de vida y a la historia colectiva**, poniendo voz así también a un sector silenciado y con mucho que decir: el de los hombres y mujeres mayores. Clave sería recuperar y adaptar la función social de estas músicas y esos músicos, amparándonos en su propia transmisión y escapando de las intervenciones puntuales, anecdóticas y voluntaristas: crear activos de salud.

Hemos comprobado que esta **capacidad de la música para crear espacios positivos de relación** sigue intacta, pero necesitada de espacios dignos. La evolución de nuestras sociedades incapacita, desde el paternalismo, la participación del ocio y la cultura propia en esta franja de edad, desprestigiando también profesionalmente el oficio de músico popular, gremio fundamental en nuestras culturas a pesar de no ser valorado con condiciones de trabajo dignas o espacios de música cercanos.

Devolver a las personas mayores esos espacios musicales que nos reclaman a gritos sería importante, espacios que serán sin duda herramienta fundamental de mejora vital, de ahorro de presupuestos públicos cargados de gastos farmacológicos prescindibles y al servicio de planteamientos sanitarios opacos.

Empujar para construir **espacios de salud positiva** más amables y humanos, siempre en colaboración con los trabajadores y trabajadoras de los centros, asociaciones y organizaciones, debiera ser una prioridad también para los músicos, sacando lo mejor de cada uno de nosotros y nosotras, poniéndolo al servicio de la sociedad como trabajadores de esta disciplina artística: **la música como un actor más**. Aunque sería importante medir el riesgo de crear únicamente espacios artísticos de intervención, valorando positivamente la prioridad de vincular el desarrollo al tejido asociativo. De no hacerlo, una parte de los nuevos profesionales de la música o de la musicoterapia, pueden caer en planteamientos que nos trasladen a espacios asistencialistas de intervención, similares a los que pretendemos eliminar, con complicidades amplias entre las tendencias biologicistas o farmacológicas. Acotar la definición de lo que debe ser el trabajo comunitario, trabajando sobre el marco real -real- de aislamiento de las personas de edad, desde una teoría que debata su red multicausal. Luchar, a través de las canciones, contra el envejecimiento de la vida en la vejez. Pondremos así en valor la importancia de los determinantes sociales en su salud y el impacto positivo que, la música en vivo, supondría para aquellos que no pueden tener acceso a un ocio de pago totalmente elitista.

Podemos cantar únicamente porque tenemos las canciones, no las soluciones a los problemas estructurales de soledad ni a las patologías que de ahí derivan. Es éste un problema de salud pública que debemos abordar entre todos y todas, mucho más en contextos residenciales o domiciliarios en los que la vida fluye con emociones y ritmos complejos.

Apropiémonos una vez más de los itinerarios de salud, **recetémonos canciones y música**. Dignifiquemos nuestras vidas, porque vivir no es durar.





EN BUSCA DEL IKIGAI.

En un pequeño pueblo de Japón vivía una joven llamada Ichika. Conocida por su amabilidad y su insaciable curiosidad, había algo que perturbaba su corazón: un vacío que no sabía cómo llenar. A pesar de llevar una vida tranquila, sentía la ausencia de un propósito, una razón que le diera verdadero sentido a sus días. Fue entonces cuando escuchó por primera vez la palabra "Ikigai".

El Ikigai, le contaron, es el concepto japonés que representa la razón de ser, aquello que te impulsa a levantarte cada mañana con entusiasmo y energía. Conmovida por esta idea, Ichika decidió emprender un viaje en busca de su propio Ikigai, con la esperanza de hallar esa chispa que iluminara su vida.

El viaje comenzó en un día de primavera, bajo los cerezos en flor. Partió de su hogar con lo esencial: un cuaderno para anotar sus pensamientos, algo de comida, agua y una pequeña figura de Buda que le había regalado su abuela. Su primer destino era el templo de Kiyomizudera, donde esperaba encontrar respuestas en la sabiduría de los monjes.

Después de varios días de caminar, Ichika llegó al templo y conoció a un monje anciano llamado Sogen, famoso por su profunda comprensión de la vida. Sogen la recibió con una cálida sonrisa, y tras escuchar pacientemente su historia, le dijo: ***"El Ikigai no es algo que encuentres viajando ni buscando en los demás. Se cultiva dentro de ti. Para descubrirlo, debes observar lo que amas, lo que el mundo necesita, aquello en lo que eres buena y por lo que podrían pagarte. El equilibrio entre estos cuatro aspectos te llevará a tu Ikigai."***

Agradecida por sus palabras, Ichika reflexionó profundamente. Antes de marcharse, Sogen le dio un último consejo: "Viaja a la montaña de Fujisan. En su cima, encontrarás claridad."

Con renovada esperanza, Ichika continuó su camino hacia el Monte Fuji. A lo largo de su trayecto, conoció a diversas personas, cada una con su propio Ikigai. En Kioto, un joven pintor encontraba su propósito en capturar la belleza efímera de la vida. En una pequeña aldea, una anciana hallaba su Ikigai cuidando de su jardín, viendo florecer la vida año tras año. Estos encuentros inspiraron a Ichika a seguir explorando su propio camino.



Finalmente, llegó al Monte Fuji. La ascensión fue agotadora, el viento golpeaba con fuerza y cada paso requería un inmenso esfuerzo. Sin embargo, no se rindió. Tras horas de escalada, alcanzó la cima al amanecer. Rodeada de nubes y el vasto horizonte, se sentó en silencio, contemplando el nacimiento del sol.

Mientras observaba las preciosas vistas, recordó las palabras de Sogen y las experiencias vividas durante su viaje. Reflexionó sobre los sueños y pasiones de las personas que había conocido, y finalmente comprendió lo que realmente amaba hacer: enseñar y contar historias. Desde pequeña, disfrutaba inventando cuentos para los niños del pueblo, y su habilidad para hacerlo era notable. Con una imaginación fértil y una capacidad innata para relacionar conceptos, transmitir ideas y crear metáforas, entendió que podía dedicar su vida a enseñar y ser una cuentacuentos itinerante. De este modo, no solo entretendría y educaría a niños y adultos, sino que contribuiría al bienestar de su comunidad.

Descendió de la montaña con el corazón pletórico de alegría. Había encontrado su Ikigai: aquello que amaba, en lo que era buena, lo que el mundo necesitaba y por lo que podía ser recompensada. Había hallado el equilibrio entre su pasión, vocación, misión y profesión.

Querido lector, al igual que Ichika, te animo a emprender tu propio viaje en busca de tu Ikigai. Este viaje personal requiere introspección y exploración constante, pero cuando encuentres ese punto en el que tus pasiones, habilidades, las necesidades del mundo y las oportunidades para ser recompensado se alineen, habrás descubierto una fuente inagotable de motivación y satisfacción. Vivir con Ikigai es vivir con sentido, haciendo aquello que te llena mientras contribuyes al bienestar de los demás. Es el equilibrio entre ser y hacer, lo que da propósito a cada uno de tus días.



ENSALADA DE ALUBIAS A LA VINAGRETA



INGREDIENTES: Para 4 personas:

500g de alubias del Barco de Ávila, 3 tomates de ensalada, 100g de canónigos, 3 latas de caballa en aceite de oliva, 24 olivas negras, 1 pepinillo en vinagre, pimienta roja y amarillo, 1 cebolleta pequeña, aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana, vinagre balsámico, sal y pimienta.

ELABORACIÓN:

En un bol preparar la vinagreta con la cebolla (picada muy fina), el pepinillo y los pimientos troceados, se puede agregar opcionalmente una guindilla piparra muy picada, aderezar todo con sal pimienta aceite de oliva y vinagre, reservar en la nevera. Las alubias sin son frescas, deberán estar hechas un día antes de su consumo, en el caso de que sean enlatadas, lavarlas bien y repartirlas en el centro de cuatro platos, disponer alrededor el tomate cortado al gusto, los canónigos, las olivas y la caballa, también se pueden colocar unas puntas de espárragos, repartir la vi-

magreta por encima de las judías. Regar todo con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, otro de vinagre balsámico y un poco de sal gruesa por encima.

MERLUZA AL CAVA



INGREDIENTES: Para 4 personas:

1 merluza de 1 ½ kg., 20 almejas de carril, 50g. de gambas, ½ litro de cava (brut nature), 1 cebolla, 1 tomate, 1 pimiento entreverado, 1 manzana ácida, 1 cucharada de harina, 1dl. de aceite de oliva virgen extra, pimienta, perejil y sal.

ELABORACIÓN:

Una vez limpia la merluza se corta en rodajas, salpimentar, enharinar y freír en una sartén (vuelta y vuelta) seguidamente retirar las rodajas de pescado, sobre el mismo aceite pochar la cebolla, el tomate, el pimiento y media manzana, todo ello cortado muy fino. Al tiempo que se pochán las verduras en otra sartén con un chorrito de aceite freír las gambas y reservar. Una vez pochadas las verduras triturarlas y pasarlas por el chino, echar el caldo en una tartera junto con una cucharada de harina y el cava, en el momento que rompa a hervir agregar las almejas, las rodajas de merluza reservadas y una cucharada de perejil.

Dejar que se cocinen durante 6 minutos y servir.

MELOCOTÓN DE CALANDA AL CARIÑENA



INGREDIENTES: para 6 porciones

1 Kg. de melocotones de Calanda, 1 litro de vino tinto reserva de Cariñena, 250g. de azúcar, 1 naranja, 1 ramita de canela.

ELABORACION: Pelar los melocotones partirlos por la mitad y retirarles los huesos. Pelar la naranja y reservar la piel. En una cacerola cocer el vino junto con el azúcar, la peladura de la naranja y la ramita de canela, pasados 10 minutos incorporar los melocotones y dejar cocer a fuego lento durante 20 minutos. Terminada la cocción dejar enfriar los melocotones, disponerlos en un bol hondo rociarlos con el jugo de la cocción e introducir el recipiente en el frigorífico.

Antes de servir los melocotones retirar la piel de la naranja y la canela.

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

ocio digital

¡DESCUBRE CÓMO 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

