

Los mayores en Aragón



"Deja esta revista donde los demás puedan verla"





ESTE AÑO 2026

DEL 12 AL 19 DE MAYO

NOS VAMOS DE CRUCERO



Nº	DÍA	FECHA	PUERTO	LLEGADA	SALIDA
1	martes	12 may 2026	Barcelona España	-	18:00
2	miércoles	13 may 2026	Navegación	-	-
3	jueves	14 may 2026	La Goulette Túnez	8:00	18:00
4	viernes	15 may 2026	Palermo (Sicilia) Italia	9:00	18:00
5	sábado	16 may 2026	Nápoles (Pompeya/Capri) Italia	6:30	16:30
6	domingo	17 may 2026	Livorno (Florentia) Italia	9:00	19:00
7	lunes	18 may 2026	Marsella (Provenza) Francia	10:00	19:00
8	martes	19 may 2026	Barcelona España	8:00	-

Incluye:

- Autobús desde Zaragoza (ida y vuelta)
- 7 noches ¡TODO INCLUIDO! (*)
- Seguro de Asistencia y Cancelación
Incluye enfermedades preexistentes
- Tasas de embarque y propinas

Precio por persona en:

Camarote interior DOBLE 1.395,00 €

Camarote exterior DOBLE con Balcón 1.550,00€

*** PAQUETE opcional 5 excursiones en tierra: 393,00 €**



Más información en

C/ Franco y Lopéz, 4 - Zaragoza

976 434 606- 618 910 584



C/ Bailén, 2- Zaragoza

976 349 711-634 532 910

FEBRERO 2026
Núm. 114

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

Portada:
Premios y reconocimientos
COAPEMA 2025

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

Coordinación:
-admon@coapema.es

Colaboran:
- Teodoro Corchero
- Beatriz Porras
- Ignacio Pérez-Aguirre
- Centro Audioprotésico Aragón
- Ucaragón
- Paquita Morata
- María Dubois
- Carmen Checa
- Santiago Palazón
- Purificación Javierre
- Isidoro Martín
- M^a Ángeles Abad
- Julia Lope
- Raquel Abusada
- María Dubón
- 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

Editorial

Escuchar a quienes sostienen la memoria

Las elecciones vuelven a llamar a la puerta y, con ellas, las promesas, los discursos y los grandes titulares. Pero hay una pregunta que no siempre ocupa el lugar que merece: **¿qué piden hoy las personas mayores?** No como un colectivo pasivo, sino como ciudadanos activos, con voz, experiencia y criterio.

Las respuestas son claras y, sobre todo, razonables. En primer lugar, **pensiones dignas**, que no pierdan poder adquisitivo y que protejan especialmente a quienes cobran las cuantías más bajas. No se trata de privilegios, sino de justicia social para quienes han sostenido durante décadas el sistema con su trabajo.

La **salud** es otra de las grandes preocupaciones. Mejorar la sanidad pública y la atención primaria no es un eslogan: significa reducir listas de espera, garantizar consultas presenciales y asegurar una atención adecuada también en el medio rural, donde muchos mayores desean —y tienen derecho— a seguir viviendo. Aragón, con su dispersión poblacional y su fuerte arraigo al territorio, necesita respuestas específicas y valientes.

A ello se suma la necesidad de una **atención a la dependencia** que permita a las personas mayores permanecer en su hogar el mayor tiempo posible, con cuidados de calidad y con un apoyo real a las familias cuidadoras. Cuidar no puede seguir siendo una carga invisible ni un sacrificio silencioso.

Y hay una amenaza que avanza sin hacer ruido, pero con efectos devastadores: la **soledad no deseada**. Combatirla debe ser una prioridad política y social. No hablamos solo de compañía, sino de dignidad, de salud emocional y de comunidad.

Tampoco podemos olvidar a quienes, con más de 55 años, se ven expulsados del mercado laboral cuando aún tienen mucho que aportar. El desempleo sénior es una herida abierta que exige planes reales, no buenas palabras.

Las personas mayores no piden imposibles. Piden ser escuchadas. **Porque la voz de la experiencia no sustituye a otras, pero sí debe contar.** Ignorarla es empobrecer el debate y perder una oportunidad de construir una sociedad más justa para todas las edades.

Este editorial es una invitación a los responsables políticos, para que miren más allá del corto plazo; y a la sociedad, para que recuerde que defender los derechos de los mayores es, en realidad, **defender nuestro propio futuro.**

Sumario

- ACUERDOS Y CONVENIOS	4
- HACIENDO HISTORIA. 35 años dando voz a las personas mayores en Aragón	5, 6, 7
- ACTIVIDADES COAPEMA Trámites, Herencias y últimas voluntades	8, 9, 10
- SALUD AUDITIVA. Prevenir la pérdida de audición en las personas mayores	11
- SEGURIDAD VIAL. Concurso de fotografía "Mayores y Seguridad vial"	12
- TRABAJO SOCIAL. El papel de las asociaciones de mayores	13
- CONSUMO. Las personas mayores, objetivo de prácticas comerciales abusivas	14
- OPINIÓN. El valor del sector de cuidados a las personas mayores	15
- LIBROS. El amuleto de Marcial. Autor: Carlos Valero	16
- TarjetaPREMIUMCoapema. Cuando cuidar se vuelve complejo, la farmacia te acompaña	21
- CONCURSOS. Primer premio V Concurso de Relatos Breves	25, 26
- MAYORES ARAGONESES. Cartas por la paz del mundo	27, 28
- CON LA LEY EN LA MANO. Sin escalones: tu derecho a un edificio accesible	29
- Nuevas tecnologías. La IA y personas mayores	30
- ¿SABES....cuáles son las diferencias entre Alzheimer y Demencia?	31, 32
- NUESTROS PUEBLOS Y SUS ASOCIACIONES. Zaidín	33
- SOCIOLOGÍA. Fomentar la convivencia entre personas mayores y jóvenes	34
- ACCESIBILIDAD. La importancia de adaptar en los entornos	35
- A MI MANERA. Animales sociales	36
- PSICOLOGÍA. Cuando las hojas vuelan	37
- CON MUCHO GUSTO. Recetas de cocina	38



CENTRO AUDIOPROTÉSICO ARAGÓN

En un **firme compromiso por el bienestar de las personas mayores**, el Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA) y el Centro Audioprotésico Aragón (ACA) han firmado un convenio de colaboración que permitirá **mejorar el acceso de este colectivo a servicios especializados en salud auditiva**.

Este acuerdo nace del **compromiso compartido de ambas entidades con el envejecimiento activo y saludable**. Mediante esta alianza, ACA ofrece **condiciones especiales en sus servicios auditivos** a todas las personas acreditadas mediante la **TarjetaPREMIUMCoapema**.

Además de los beneficios directos en servicios, ambas entidades se comprometen a **impulsar la concienciación sobre el cuidado auditivo y el envejecimiento activo**. Para ello, se prevé la **organización conjunta de charlas y jornadas informativas** dirigidas tanto a personas mayores como a su entorno familiar y social.



Teodoro Corchero, Presidente de Coapema y Rafael Rubio, Gerente de ACA.



En un paso importante para mejorar el bienestar y la salud podológica de las personas mayores de Aragón, el Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA) y la empresa líder en podología y biomecánica PODOACTIVA han firmado un convenio de colaboración que facilitará el acceso a servicios especializados a precios reducidos.

Gracias a este acuerdo, los titulares de la **TarjetaPREMIUMCoapema** ya pueden disfrutar de descuentos exclusivos en clínicas Podoactiva distribuidas por todo Aragón; tanto en el **estudio biomecánico de la pisada, en plantillas personalizadas o servicios de podología clínica**, como tratamientos de durezas, callosidades o alteraciones en las uñas.

Durante el acto de la firma que tuvo lugar en la clínica de Sagasta de Zaragoza el presidente de COAPEMA, **Teodoro Corchero Polanco**, destacó la importancia de este tipo de alianzas: "La podología es clave para una buena calidad de vida, y acercar estos tratamientos con condiciones preferentes es parte de nuestro compromiso con el envejecimiento activo y saludable."

Por parte de Podoactiva, su director clínico, **Carlos Martín López**, agradeció la confianza depositada: "Para nosotros es una forma de devolver a la sociedad el apoyo

que nos brinda, y contribuir a que las personas mayores vivan con mayor autonomía y confort."

Los **servicios de PODOACTIVA están disponibles en las tres capitales aragonesas**, permitiendo una atención cercana y de calidad a quienes forman parte del colectivo de mayores de la comunidad.



Carlos Martín, Teodoro Corchero y José Luis Gómez, vocal de COAPEMA

Estos y tantos otros convenios de colaboración que se van dando entre COAPEMA y las diferentes empresas privadas nos sirven para responder a las necesidades reales de las personas mayores, un colectivo cada vez más activo, exigente y protagonista en la Sociedad.

COAPEMA, 35 años dando voz a las personas mayores en Aragón



El año 2025 ha sido especialmente significativo para el Consejo Aragonés de Personas Mayores (COAPEMA). No solo por la intensa actividad desarrollada a lo largo de todo el territorio aragonés, sino también porque la entidad ha celebrado su 35 aniversario, consolidándose como el principal órgano de representación, participación y defensa de los derechos de las personas mayores en Aragón.

Creado por ley en 1990, COAPEMA representa hoy a unas **263.000 personas mayores**, agrupadas en asociaciones, hogares y entidades de las tres provincias. Su labor se basa en un objetivo claro: **poner voz a las personas mayores ante las administraciones y la sociedad**, promoviendo un envejecimiento activo, digno y participativo.

Un año marcado por la participación y la incidencia social

Durante 2025, COAPEMA ha mantenido una intensa agenda institucional. Ha participado activamente en el **Consejo Estatal de las Personas Mayores**, en el **Observatorio Aragonés de la Soledad**, en el Consejo

de Ciudad de Zaragoza y en numerosas reuniones con responsables del Gobierno de Aragón, ayuntamientos, grupos políticos y entidades del Tercer Sector.

Uno de los ejes centrales del año ha sido la **lucha contra la soledad no deseada**, una de las principales preocupaciones del colectivo. COAPEMA ha contribuido a la elaboración y desarrollo de la **Estrategia Aragonesa contra la Soledad No Deseada**, participando en grupos de trabajo para la actualización del catálogo de recursos y





la creación de la guía de “radares”, una red de detección comunitaria que permita actuar de forma preventiva.

Formación, salud y bienestar: claves del envejecimiento activo

La formación ha sido otro de los pilares fundamentales del año. COAPEMA ha organizado numerosas **jornadas, charlas y campañas informativas** sobre temas de gran interés para las personas mayores: salud auditiva, higiene del sueño, prevención del cáncer masculino, seguridad vial, administración electrónica, herencias y voluntades anticipadas.

Destacan especialmente la **Jornada de Salud, la XII Jornada de Buen Trato a las Personas Mayores, la jornada sobre trámites y herencias**, que reunió a cerca de 200 personas, y las campañas “**Mayores activos y seguros**”, centradas en la seguridad vial.

Estas actividades han tenido una excelente acogida y han reforzado el papel de COAPEMA como **referente en información útil**, clara y accesible para las personas mayores.

Aulas itinerantes y reducción de la brecha digital

En colaboración con Ibercaja Banco y Fundación Ibercaja, COAPEMA ha continuado impulsando el programa de **Aulas Itinerantes- Rutas Rurales**, con el que más de 36.500 personas mayores han participado en actividades formativas durante 2025.

A través de aulas presenciales y online, se han trabajado competencias digitales básicas, uso del móvil, WhatsApp, Telegram, trámites con el Imsero o administración electrónica, contribuyendo de forma decisiva a **reducir la brecha digital**, especialmente en el medio rural.

Cultura, convivencia y vida comunitaria

El año 2025 también ha estado lleno de momentos para la convivencia y la cultura. La celebración del **35 aniversario** con un viaje a Estrasburgo, en el que participaron 150 personas mayores, fue uno de los hitos más emotivos del año.

COAPEMA ha estado presente en fiestas, ferias, tertulias, homenajes y actos culturales, incluyendo por primera vez su participación en la Ofrenda de Flores a la Virgen del Pilar; con cerca de 200 personas mayores ataviadas con trajes regionales.

Reconocimiento: una gala muy especial

Uno de los momentos más emotivos del año fue la **Gala de Navidad y Entrega de Premios COAPEMA 2025**, celebrada en diciembre en el Centro Joaquín

Roncal, que registró una asistencia masiva y llenó por completo el salón de actos, reflejo del fuerte vínculo entre COAPEMA y las personas mayores de Aragón.

Durante la gala tuvo lugar la entrega de premios del **V Concurso de Relatos Breves**, una iniciativa ya consolidada que fomenta la creatividad, la memoria y la expresión literaria de las personas mayores.

El fallo del jurado, compuesto por personas vinculadas al ámbito cultural y asociativo, otorgó el **primer premio** al relato “Chinchetas”, el **segundo premio** a “Era yo mismo” y el **tercer premio** a “Huella”, destacando la calidad literaria, la originalidad y la capacidad de transmitir





vivencias y emociones ligadas a la experiencia vital. Todas las personas participantes recibieron un diploma en reconocimiento a su aportación, y el jurado animó a continuar escribiendo como forma de expresión, memoria y participación cultural.

La gala sirvió también para la entrega de los **Premios COAPEMA a la Solidaridad y a la Excelencia**, con los que el Consejo reconoce públicamente el compromiso social y la trayectoria de personas y entidades que trabajan a favor del bienestar y la dignidad de las personas mayores.

El **Premio COAPEMA a la Solidaridad 2025** fue concedido a la **Asociación de la Tercera Edad de Binéfar y Comarca**, por su ejemplar labor en defensa de las personas mayores y por su gesto solidario de apoyo a COAPEMA, reflejo de valores como la generosidad, la empatía y la cooperación.

El **Premio COAPEMA a la Excelencia 2025** recayó en el **Despacho Palazón Abogados**, en reconocimiento a su colaboración continuada con el Consejo y a su asesoramiento jurídico riguroso, cercano y humano, que ofrece apoyo y tranquilidad a numerosas personas mayores y sus familias.

La gala, amenizada con las actuaciones de la Asociación de Mayores "Actur" de Zaragoza y cargada de emoción,

cultura y convivencia, concluyó con una **comida de hermandad**, poniendo el broche final a un año intenso y especialmente significativo para COAPEMA.

Defensa de derechos y reivindicación

El Día Internacional de las Personas Mayores, celebrado el 1 de octubre, sirvió para alzar la voz a través del **Manifiesto 2025**, en el que COAPEMA expresó su **preocupación ante posibles cambios legislativos** que puedan debilitar la participación de las personas mayores y reivindicó pensiones dignas, servicios públicos de calidad, el desarrollo de la geriatría y el apoyo al tejido asociativo.

Un referente imprescindible en Aragón

La actividad de Coapema llevada a cabo a lo largo de los años deja huella de un trabajo intenso, comprometido y cercano, estando presente allí donde hay una necesidad, una propuesta o una reivindicación de las personas mayores.

Tras 35 años de trayectoria, el Consejo Aragonés de Personas Mayores sigue demostrando que envejecer no es retirarse, sino **participar, opinar, aprender y seguir construyendo sociedad**. Un mensaje claro y necesario para el presente y el futuro de Aragón.

Redacción Coapema

TRAMITES, HERENCIAS Y ÚLTIMAS VOLUNTADES



Hay cuestiones familiares que suelen posponerse: los trámites tras un fallecimiento, la transmisión del patrimonio o las decisiones sobre el final de la vida.

Cuando llega el momento, la falta de información no solo pesa en lo emocional, sino que también genera problemas prácticos y administrativos que podrían haberse evitado.

Con este enfoque se celebró en la sede de COAPEMA la, dedicada a explicar de forma clara los pasos esenciales tras una defunción, las diferencias entre heredar o donar en vida y la utilidad de las voluntades anticipadas. Este artículo resume los principales contenidos de la jornada con un objetivo sencillo: aportar orden y comprensión en asuntos que, por su naturaleza, suelen afrontarse en momentos difíciles.

Qué hacer tras un fallecimiento, cuándo conviene donar y por qué dejar tus voluntades anticipadas

Hay asuntos familiares que casi siempre se retrasan por una razón comprensible: nadie quiere pensar en ellos. Sin embargo, cuando llega el momento, el coste de no haberse preparado no es solo emocional. También puede convertirse en un problema práctico, burocrático y económico. Tres herramientas ayudan a reducir esa incertidumbre: conocer los trámites básicos tras un fallecimiento, entender las diferencias entre donar en vida o esperar a la herencia, y formalizar un documento de voluntades anticipadas.

No se trata de vivir con miedo, sino de vivir con orden.

1. Cuando fallece un familiar: actuar con calma, pero con método

Tras una defunción, las primeras decisiones suelen tomarse en un contexto de duelo. Eso hace todavía más útil contar con una hoja de ruta sencilla. La guía de trámites insiste en algo esencial: dividir el proceso por etapas y respetar los plazos.

El punto de partida es el certificado médico de defunción. Con él se realiza la inscripción en el Registro Civil del lugar del fallecimiento. El documento señala un plazo ordinario máximo de 24 horas para esta inscripción, que permite obtener el certificado literal de defunción. Ese certificado será necesario para los pasos posteriores.



Ignacio Pérez-Aguirre
Economista - Asesor



Pasados 20 días hábiles desde la defunción, se pueden solicitar dos certificados clave al Ministerio de Justicia: el de Últimas Voluntades y el de Seguros de Vida. Con ellos se confirma si existe testamento y qué notaría lo conserva.

A partir de ahí el camino se bifurca de forma sencilla:

- Si hay testamento, basta con pedir una copia autorizada en la notaría indicada.
- Si no lo hay, se tramita una declaración de herederos ante notario con la intervención de dos testigos. La guía menciona que este trámite se resuelve habitualmente en un plazo aproximado de veinte días hábiles.

Con el título sucesorio ya claro, llega el trabajo más importante: inventariar bienes y deudas, decidir cómo se acepta la herencia y formalizar la adjudicación en escritura pública. Este documento es el que permitirá inscribir inmuebles y desbloquear posiciones bancarias.

En paralelo, la fiscalidad marca el calendario real del proceso. El impuesto de sucesiones se debe presentar, con carácter general, en 6 meses desde el fallecimiento. Puede solicitarse una prórroga de otros 6 meses. También puede existir plusvalía municipal por inmuebles urbanos, con un plazo habitual de 6 meses y posibilidad de prórroga hasta 1 año si se solicita en plazo. El cálculo, además, puede hacerse por método objetivo o por la ganancia real del suelo, optando por el más favorable cuando sea posible.

La idea de fondo es clara: los trámites de una herencia pueden ser humanos y ordenados a la vez. Tener un esquema reduce



Beatriz Porras Fuentes
Abogado - Asesor Fiscal



Asesoría Fiscal Porras Asesores



Porras Asesores es una asesoría fiscal en Zaragoza con más de 25 años de experiencia en el sector. Tenemos servicios a empresas y particulares como la Planificación Sucesoria.

Para citas presenciales es imprescindible cita previa:

HORARIOS

De 9 a 14 horas

De 16 a 19 horas

Servicios

Planificación sucesoria

Testamentos

Donaciones

Herencias

Compraventa

IRPF

Autónomos y Sociedades

Paseo Independencia (El Caracol) 24-26, planta 6º, oficina 1 - 50004 Zaragoza

☎ 976 213 758





tensiones familiares y evita decisiones precipitadas.

2. Donar o heredar: dos caminos legales, dos ritmos distintos

La siguiente pregunta suele aparecer antes de que exista una urgencia: ¿es mejor donar en vida o dejar que el patrimonio se transmita por herencia?

Desde el punto de vista civil, el documento lo resume de forma simple: la sucesión es la transmisión por fallecimiento y la donación es una entrega gratuita realizada en vida, normalmente mediante escritura pública.

La diferencia práctica más visible está en los tiempos y en quién paga:

- En herencias, el impuesto sobre sucesiones se devenga en el fallecimiento y se presenta en 6 meses.
- En donaciones, el impuesto se devenga el día de la escritura y el plazo general de presentación es de 1 mes.
- En la herencia tributan herederos y legatarios; en la donación tributa quien recibe.

En bienes inmuebles, además, entra en juego la plusvalía municipal. En donaciones, el plazo es de 30 días hábiles desde la escritura; en herencias, el plazo es de 6 meses desde el fallecimiento, prorrogable hasta 1 año si se solicita en plazo.

Pero lo que realmente puede cambiar el resultado final es el factor territorial. Las bonificaciones y reducciones

del impuesto de sucesiones y donaciones varían mucho según la Comunidad Autónoma y el tipo de bien: vivienda habitual, empresa familiar, parentesco o discapacidad. Se recomienda revisar también límites cuantitativos y reglas de acumulación de donaciones, porque pueden influir en la tributación global.

El documento incluye un ejemplo ilustrativo: una donación de 500.000 euros de padres a un hijo adulto puede tener una cuota teórica elevada, pero quedar casi neutra si existe una bonificación autonómica muy alta, como ocurre en la actualidad en Aragón.

En resumen, donar no siempre es “mejor” que heredar, ni lo contrario. La decisión correcta suele depender de la situación familiar, de la liquidez de los mayores, del tipo de patrimonio y del marco autonómico aplicable.

3. Voluntades anticipadas: un documento de tranquilidad

La tercera herramienta se aleja de los impuestos, pero entra de lleno en lo que más preocupa a las familias cuando las cosas se complican: la salud y el final de la vida.

Las voluntades anticipadas —también llamadas instrucciones previas o testamento vital— permiten dejar por escrito qué tratamientos se desean o no se desean recibir si en un futuro no se puede decidir personalmente. Su finalidad es proteger la autonomía y aportar una guía clara a los profesionales sanitarios y a la familia.

Se pueden formalizar de dos maneras:

- Como documento privado, normalmente con dos testigos, y con la cautela de que al menos uno no tenga parentesco cercano ni vínculo económico con quien firma.
- Ante notario, donde la fe pública sustituye a los testigos.

La guía recomienda designar uno o varios representantes para ayudar a interpretar la voluntad expresada si llega el momento. Y aconseja inscribir el documento en el registro autonómico correspondiente y comunicarlo al Registro Nacional para facilitar su consulta en la práctica asistencial.

El contenido puede incluir decisiones sobre reanimación cardiopulmonar, ingreso en UCI, intubación, nutrición e hidratación artificial, sedación paliativa o donación de órganos. También se aconseja una redacción concreta, evitando ambigüedades.

Cerrar el círculo

Estos tres elementos responden a una misma necesidad: evitar que, en los momentos más delicados, la familia tenga que tomar decisiones cruciales sin información, sin tiempo y sin una guía clara. Saber qué hacer tras un fallecimiento, comprender la diferencia entre donar y heredar y dejar firmadas las voluntades anticipadas no elimina el dolor ni las dudas, pero reduce el desorden. Y en materia familiar, eso ya es una forma muy concreta de cuidado.



Cristina Tomás Grasa
Fiscal - Médico

Prevenir la pérdida de audición en las personas mayores: diagnóstico precoz, menor estigma y mayor prevención



La pérdida auditiva en las personas mayores representa uno de los grandes retos de las sociedades que envejecen. Aunque a menudo se percibe como una consecuencia inevitable del paso del tiempo, la sordera no debería considerarse una condición “natural” ni irreversible, sino un problema de salud que requiere atención, prevención y diagnóstico temprano. Cada vez más estudios coinciden en que la detección precoz es clave para preservar la calidad de vida de quienes comienzan a experimentar dificultades auditivas. Sin embargo, la realidad muestra que muchas personas mayores no son diagnosticadas a tiempo. Con frecuencia, el deterioro auditivo se confunde con problemas de memoria, desinterés o aislamiento social, lo que retrasa la consulta con el especialista y agrava las consecuencias físicas, cognitivas y emocionales del problema.

A este retraso se suman otros factores que dificultan una respuesta efectiva: el estigma y la falta de información. El estigma se manifiesta tanto en la persona afectada —que teme ser percibida como dependiente o “envejecida”— como en su entorno, que a menudo minimiza los síntomas o los considera parte “normal” de la edad. Además, la falta de formación específica entre algunos profesionales que atienden a personas mayores contribuye a que la sordera siga siendo infradiagnosticada o tratada de forma insuficiente.

Las consecuencias de la pérdida auditiva van mucho más allá de las dificultades para comunicarse. Según la doctora Raquel Sánchez-Valle, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) en el Hospital Clínic de Barcelona, la pérdida de audición no corregida, especialmente en la mediana edad, se asocia con un mayor riesgo de deterioro cognitivo, depresión e incluso demencia en etapas posteriores de la vida. “Las personas con pérdida auditiva deberían utilizar prótesis auditivas o las propuestas que les puedan hacer los expertos audioprotesistas. Es importante considerar este aspecto con la misma atención con la que controlamos otros factores de salud”, subraya la especialista. Sentirse desconectado de las conversaciones o de los sonidos cotidianos puede generar frustración, inseguridad y retraimiento, afectando directamente a la autonomía personal y a la salud mental. Escuchar bien no es solo una cuestión médica: es una cuestión de dignidad, de bienestar y de inclusión social. Reconocer la sordera como un problema tanto sanitario como social es fundamental para avanzar hacia una vejez más activa, participativa y libre de barreras invisibles. La audición, en definitiva, no solo nos conecta con los sonidos del mundo, sino también con las personas y con la vida misma.



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

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



Mayores y Seguridad Vial: miradas que protegen

En “Los Mayores en Aragón” apostamos por un envejecimiento activo que también se refleje en una movilidad segura y responsable. Con este objetivo se convoca el **VI Concurso de Fotografía “Mayores y Seguridad Vial”**, impulsado por el Consejo Aragonés de Personas Mayores, en colaboración con distintas entidades, y promovido por la Dirección General de Tráfico.

El concurso invita a captar, a través de la fotografía, escenas cotidianas relacionadas con la seguridad vial en las que las personas mayores sean protagonistas, poniendo en valor su experiencia, prudencia y ejemplo en el uso de la vía pública.

La convocatoria está abierta a cualquier persona mayor de edad empadronada en la provincia de Zaragoza, que podrá presentar hasta dos fotografías originales e inéditas. El plazo de participación se extiende del **hasta el 15 de marzo de 2026**.

Las **bases completas del concurso** pueden consultarse en la página web del Consejo Aragonés de Personas Mayores: **www.coapema.es**.



Fotografías ganadoras del V Concurso

Los premios 2025 han sido otorgados a fotografías que, más allá de su calidad técnica, logran transmitir mensajes poderosos sobre la seguridad vial y la realidad cotidiana de las personas mayores.

Primer Premio:

“Semáforos rápidos, peatones lentos”, una imagen que denuncia de forma clara las dificultades que muchas personas mayores enfrentan al cruzar calles con semáforos cuyo tiempo no siempre se adapta a su ritmo.

Segundo Premio:

“Ayudando a los mayores 1”, una escena llena de ternura en la que la juventud acompaña a una persona mayor, recordándonos que la solidaridad entre generaciones también se construye en el espacio público.

Tercer Premio:

“Si has llegado hasta aquí... pulsa y espera 2”, una fotografía que invita a reflexionar sobre el respeto a las señales y cómo pequeños gestos pueden marcar una gran diferencia en la seguridad vial.

Este concurso vuelve a demostrar que una imagen puede decir mucho más que mil palabras y que aún queda camino por recorrer para adaptar nuestras ciudades a una población cada vez más longeva y activa. Porque envejecer no significa detenerse, sino moverse con seguridad, dignidad y el apoyo de toda la sociedad.





El papel de las asociaciones de mayores: más que ocio, una voz colectiva

Envejecer no significa apartarse, sino seguir formando parte activa de la sociedad. Las personas mayores de Aragón son un claro ejemplo de ello: participan, se organizan y levantan su voz a través del movimiento asociativo, que se ha convertido en una herramienta esencial para promover la participación individual y colectiva, la solidaridad y la defensa de sus derechos.

En nuestra comunidad existe una gran diversidad de asociaciones de personas mayores, que reflejan la riqueza y vitalidad de este colectivo. Entre ellas, 278 entidades forman parte de COAPEMA (Consejo Aragonés de las Personas Mayores), una entidad pública con personalidad jurídica propia que agrupa asociaciones, federaciones y hogares de todo el territorio aragonés. Sin embargo, el movimiento asociativo va más allá de COAPEMA: existen numerosas entidades locales, culturales y vecinales que también trabajan día a día por la



participación activa de las personas mayores en su entorno.

El papel de estas asociaciones es fundamental. Son espacios de encuentro, aprendizaje y reivindicación, donde las personas mayores pueden implicarse en la vida social, expresar sus opiniones y contribuir al bienestar común. El asociacionismo favorece la autonomía personal, fortalece las redes de apoyo y combate la soledad no deseada, especialmente en los entornos rurales, donde estas entidades se convierten en auténticos motores de cohesión social.

No obstante, las asociaciones también afrontan retos importantes. Muchas de ellas carecen de espacios adecuados para reunirse o desarrollar sus actividades, y necesitan recursos económicos estables que les permitan mantener talleres, encuentros y proyectos de dinamización



social. Estas carencias se hacen más evidentes en el medio rural, donde las distancias, la despoblación y la falta de infraestructuras dificultan la continuidad de la participación.

Desde su papel coordinador, COAPEMA estimula y fomenta la participación activa de los mayores, defiende sus intereses ante las instituciones, presenta las reivindicaciones oportunas cuando es necesario y presta apoyo y asistencia a las entidades asociadas. Gracias a su impulso se desarrollan programas de formación, encuentros intergeneracionales y proyectos que promueven una imagen positiva y activa del envejecimiento.

El movimiento asociativo de mayores en Aragón demuestra que la participación no tiene edad. Las personas mayores no son solo beneficiarias de servicios, sino ciudadanos con voz, experiencia y capacidad transformadora. Fortalecer sus asociaciones, dotarlas de recursos y garantizar espacios donde reunirse es apostar por una sociedad más justa, solidaria y comprometida, donde todas las edades cuentan.



Las personas mayores muchas veces son objetivo de prácticas comerciales abusivas



Las personas mayores son, a menudo, el blanco de fraudes y engaños provenientes tanto de particulares como de profesionales y empresas. En la Unión de Consumidores de Aragón, venimos trabajando desde hace muchos años para proteger a las personas mayores en estos casos.

No se trata de inquietar innecesariamente a las personas mayores, ni de crear ideas alarmantes frente a hechos concretos, pero es esencial transmitir a este colectivo la necesidad de protección de sus derechos como personas mayores consumidoras y usuarias.

Por ello, como norma general, lanzamos este lema:

Atrévase a decir:

“NO ME INTERESA”

Nadie está obligado a atender ni a comprar nada en casa. Se recomienda **no abrir la puerta a desconocidos y avisar a familiares** ante este tipo de visitas.

Ofertas “gratuitas” que luego tienen coste

Algunas estafas comienzan con un regalo o servicio gratuito, pero luego se descubren condiciones ocultas: sus-



cripciones automáticas, costes de envío elevados o cargos en la cuenta. Por eso, hay que leer bien los términos antes de aceptar cualquier “muestra gratuita”.

Suplantación de confianza

Algunos estafadores se hacen pasar por empleados de empresas conocidas (como compañías de luz o teléfono) o incluso de entidades públicas. Con esto buscan generar confianza para conseguir datos personales o bancarios. **Siempre es mejor colgar el teléfono, comprobar y volver a llamar a la empresa real por canales oficiales.**



Consejos finales:

- Nunca firmes ni aceptes algo sin leerlo bien.
- Comenta cualquier oferta o contrato con un familiar o persona de confianza.
- Si sospechas de una práctica abusiva, contacta con una oficina de consumo o asociación de consumidores.
- Recuerda: **tienes derecho a decir NO**, aunque parezca descortés.

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

El valor del Sector de Cuidados a las personas mayores.

Paquita Morata
Gerencia ARADE



A menudo me pregunto qué intereses mediáticos, políticos o de cualquier otro tipo hay tras la continua denostación que se lleva a cabo contra el sector de cuidados y más específicamente contra el sector de residencias que atienden a las personas mayores. Por qué, a menudo cuando enciendo el televisor, me encuentro con noticias de abuso y maltrato en centros residenciales y con tertulianos que, aunque desconocen totalmente el Sector, son capaces de realizar juicios de valor en los que la sentencia final es que la razón de tales desmanes, que nos ponen los pelos de punta, es la privatización y los intereses económicos de las empresas que se han apoderado del Sector.

Juzgar desde el desconocimiento en un medio a veces mal llamado informativo debería al menos estar contrarrestado con la opinión de alguien que conozca de lo que se está hablando, porque la crítica es arduo sencilla y cuando va unida a interés mediático por el amarillismo nos encontramos con múltiples mentiras y tergiversaciones de los hechos.

Debería empezar por aclarar que el Sector de cuidados no ha sido privatizado, no se puede comparar con la educación o la sanidad porque nunca ha tenido un soporte público, sus orígenes están en la beneficencia y los asilos y han sido siempre entidades privadas las que han ofrecido estos servicios.

Poner en relación los servicios que ofrecen las empresas de cuidados con el maltrato es de una maleficencia que no solo nos duele a los profesionales que día a día se dejan la piel para tener residencias abiertas, sino que provoca un dolor innecesario a los futuros usuarios y familias que sin este servicio tendrían una vida difícil de definir, porque cuando la dependencia entra en

un hogar conforme va avanzando necesita de profesionales que nos permitan calidad de vida.

Desde el Sector se trabaja todos los días por mejorar los servicios, mostramos las buenas prácticas que se llevan a cabo para que las personas mayores ganen en autonomía, para respetar su dignidad y su derecho de elección, pero debo decirles que esto no vende periódicos, ni llena las noticias. No digo con ello que no existan excepciones vergonzantes contra las que deba caer todo el peso de la ley, pero esas excepciones no nos definen.

Cuando visito las residencias veo residentes bien atendidos y la preocupación de los profesionales por mejorar y seguir avanzando para, a pesar de las limitaciones de los recursos, ofrecer servicios de calidad.

Por supuesto que las empresas deben ser rentables, como en cualquier otro Sector, si la residencia no es sostenible no se puede mantener abierta, pero eso no implica que se ofrezca un mal servicio a los usuarios que por otra parte son nuestros clientes y deseamos que sigan siéndolo.

Puedo asegurarles que en el Sector de cuidados hay una mayoría de PYMES que realizan una labor social no reconocida y que debiera ponerse en valor; sin ellas, empresas aragonesas que además crean riqueza donde se asientan, tendríamos una Sociedad de personas mayores dependientes desatendidas porque, aunque todos clamemos por disponer de servicios públicos, en el Sector de cuidados tales servicios son muy escasos.

Así que por favor les pido respeto y cuidar de los que nos cuidan para que sigan haciéndolo con la entrega y cariño que necesitamos.



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 AMULETO DE MARCIAL

Autor:
Carlos Valero



¿Quién es Marcial? Con este nombre tal vez muchos de vosotros recordéis a un famoso torero del siglo XX, o quizás a un futbolista de la selección española, también de esa época. Pero no es de ellos de quien esta novela histórica quiere hablaros, sino de Marco Valerio Marcial, uno de los más prestigiosos escritores aragoneses... antes de que existiera Aragón.

Marco Valerio Marcial nació en Bílbilis, ciudad romana cercana a la actual Calatayud, en el siglo I d.C. Se crio allí, entre sus huertos, alimentados por las aguas del río Jalón. Pero pronto quiso triunfar en algo que le apasionaba: la escritura. Y para conseguirlo emigró a la Roma de Nerón, la gran capital por entonces, en busca de fortuna. Tardó en encontrarla; pasó malas épocas, viéndose obligado a entrar en el círculo de la clientela, una institución en la que los poderosos repartían algunas prebendas a cambio de elogios y obediencia. Pero al final consiguió su objetivo y se convirtió en uno de los escritores latinos más prestigiosos, leído y citado por miles de historiadores y filólogos hasta nuestros días. Sus epigramas, composiciones breves e ingeniosas, con frecuencia satíricas, nos transportan a ese tiempo de una manera fiel, convirtiéndose en una fuente histórica de primera mano. Sus poemas son salerosos, picantes a veces, obscenos en ocasiones, pero siempre divertidos. Y su obra nos ha llegado al completo, piensan los estudiosos... o no.

Porque de eso habla esta novela, *El amuleto de Marcial*: de un hipotético nuevo libro de este autor encontrado en una excavación arqueológica en Bílbilis. Se trata de unas memorias que narran una búsqueda aparentemente imposible.

Todo comienza en la Hispania celtíbera del siglo II a.C., en un periodo convulso: Roma quiere conquistar Celtiberia, especialmente Segeda, una ciudad de la tribu bela, que se resiste y desafía al creciente poderío romano. Por ello, y con el fin de disponer de más tiempo para sus campañas militares, Roma se ve obligada a cambiar la fecha de elección de sus cónsules, lo que ocasiona una modificación del calendario que llega hasta nuestro días (el año romano empezaba con la votación de los cónsules en marzo, y desde entonces empieza en enero). Segeda estaba cercana a Bílbilis, en la actual Mara. Los escasos vestigios de su existencia todavía pueden visitarse.

Allí, por entonces, una pareja de jóvenes se comprometen mediante una tésera matrimonial, que se divide en dos hasta que la unión se consume. Las guerras de fuego, como las llamó el historiador Polibio, también personaje de la novela, lo impiden. Así comienza el periplo de ambas mitades de la tésera, ya convertidas en amuleto. Una de ellas recorrerá, de generación en generación, el árbol familiar de Marco Valerio Marcial, fieles todos a una promesa, mientras que la otra sufrirá diversos avatares a través del tiempo y del espacio.

Aparte del ínclito Marcial, un monje hospitalario del siglo XIII, un ingeniero militar aragonés del siglo XVIII o un miliciano durante la Guerra Civil española, entre otros, unirán sus esfuerzos para lograr lo que sus propietarios originales no consiguieron. Además, en sus páginas podrás encontrar historia, misterio, búsqueda detectivesca e investigación arqueológica, conjugada con algo de amor, humor y magia.

Su autor, Carlos Valero (Zaragoza, 1962) es Técnico de Telecomunicaciones, sector en el que transcurrió casi toda su vida laboral, y también licenciado en Historia. Con anterioridad publicó la novela *El Hospitalario y el rey*, ambas en Ediciones de Salinas. La novela puede conseguirse solicitándola en cualquier librería (ISBN: 978-84-1996-0-0), online en Amazon y en Todostuslibros.com o a través de COAPEMA.

¿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, asistencial y de sociabilidad)

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

Centros Día SANITAS 50.-€ Dto. al mes

Contacto: M^a Jesús Simón.

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**AYUDA A DOMICILIO****CIUDADOS FARMA**

Ventajas: Descuento de 10,00€/mes en cuota final de Cuidados Farma. (teléfonos gratuitos)

Cita previa: 900 86 85 90 - 876 14 20 21

hola@cuidadosfarma.com

Te atenderemos en tu farmacia más cercana.

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**ARAGONES****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

PODOLOGO**PODOACTIVA**

Ventajas: 30% Dto. en al estudio biomecánico

de la pisada. 5% Dto. en las plantillas

personalizadas. 20% Dto. en atención en podología Clínica (callosidades, durezas, uña encarnada, tratamiento de papiloma, etc.) centro de referencia.

Parque Tecnológico Walqa. Ctra.N 330 Km 566

Contacto: T. 902 365 099 - 974 231 280

info@podoactiva.com www.podoactiva.com

22197 CUARTE, HUESCA

PODOACTIVA HUESCA

Ventajas: Descuentos especiales en estudio biomecánico de la pisada, en plantillas personalizadas o servicios de podología clínica, como tratamientos de durezas, callosidades o alteraciones en las uñas.

C/ Padre Huesca 88 (esquina Cabestany)

T. 974231280 - 22002 HUESCA

info@podoactiva.com - www.podoactiva.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@estancias-tours.com

CAMPO**Residencia Valle Del Ésera - Campo****(Fund. Rey Ardid)**

Ventajas: 8% Dto. sobre tarifa.

Camino La Paúl, 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 GÁLLEGO - HUESCA

JACA**FOTOGRAFÍA****FOTOBARRIO**

Actividad: Fotografía, Telefonía y Enmarcación

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

accesorios de telefónica.

C/Ramón y Cajal, 3 - T. 665 666 66

22700 JACA - HUESCA

guzman@fotobarrio.com

OPTICAS**NATURAL OPTICS UBIETO**

Actividad: Óptica y Audiología. Ventajas: 15% Dto. Monturas y cristales graduado. 15% Dto. en gafas de sol. 20% Dto. en Audífonos.

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

recepcion@balneariovilasdelturbon.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

abalias12@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@fotobarrio.com

OPTICAS**NATURAL OPTICS UBIETO**

Actividad: Óptica y Audiología

Ventajas: 15% Dto. Monturas y cristales

graduados y gafas de sol 20% Dto. en

Audífonos

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
ELECTRODOMÉSTICOS
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
mcelma@telefonica.net
www.electrodomesticosmelchorelma.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
grupogarzas@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-LAGÜÍA

Ventajas: 20% Dto. en todas sus existencias.
No acumulable a otras promociones.
Avda. de Sagunto, 25 - T. 978 619 248
44002 TERUEL
blancolaguia@hotmail.com

Ocio y cultura

FUNDACIÓN AMANTES DE TERUEL

TARIFA A: 7,00 euros MAUSOLEO AMANTES + IGLESIA DE SAN PEDRO + CLAUSTRO + TORRE MUDEJAR Y ÁNDITO
TARIFA B: 6,00 euros MAUSOLEO AMANTES + IGLESIA DE SAN PEDRO + CLAUSTRO
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

PODOLOGO

UNIDAD PODOACTIVA CENTRO MEDICO LA TRINIDAD

Ventajas: Descuentos especiales en estudio biomecánico de la pisada, en plantillas personalizadas o servicios de podología clínica, como tratamientos de durezas, callosidades o alteraciones en las uñas.

Avda. Aragón, 10 - 44002 TERUEL
T. 978 622 182 - info@podoactiva.com
www.podoactiva.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 (carnecería, 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
44200 CALAMOCHA - TERUEL

OPTICAS

AJC ÓPTICAS S.L.

ÓPTICAS PINAR

Ventajas: 10 % Dto. en gafas y audifonos.
15 % Dto. pareja de audifonos (2 audifonos).
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

CDRILLAS

Residencia Cdrillas (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: 10% Dto. en cuota durante los 3 primeros meses.
Avda. Val de Olieta, 82 - T. 976 395 542
info@fundaciondesarrollosocial.com
MUNIESA - TERUEL

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
holazaragoza@transviaviages.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

ASESORIAS

PORRAS ASESORES

Planificación sucesoria y tributaria
Ventajas: Primera visita gratuita, herencias, donaciones y testamento. 10% Dto. en tramitación.
Pº Independencia (El Caracol) 24-26, 6º ofic.1
50004 ZARAGOZA.
T. 976 213 758 - beatriz@porrasasesores.es
www.porrasasesores.es
50004 - ZARAGOZA.

AUDIFONOS

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, REEDUCACIÓN

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

AUXIDOMICILIO

Ventajas: 10% Dto. en cuota durante los 3 primeros meses. C/ Santa Cruz, 7, 1D - 50003 ZARAGOZA
TELS. 976395542 - 685997299
info@fundaciondesarrollosocial.es

MAYORES CIUDADOS

Ventajas: 10% Dto. en cuota durante los 3 primeros meses. Pº Constitución 18-20 - 50008 ZARAGOZA
TELS. 976 395542 - 685997299
info@fundaciondesarrollosocial.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 DÍA

AMANECE

Ventajas: 10% Dto. en Centro de Día Rehabilitación.
C/ Marina Española, 10 - T. 686 179 497
50006 ZARAGOZA
amanecerehabilitacion@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
centrodediaargualas@hotmail.com

CENTRO DEL DÍA SONRISAS

"SONRISAS" - ARADE

Ventajas: 10% Dto. en cuota durante los 3 primeros meses
C/ Gertrudis Gomez Avellaneda, 28
T. 976 395 542 -
info@fundaciondesarrollosocial.com
50018 - ZARAGOZA

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

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

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, vales, 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 FÍSICO

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
planificacionzaragoza@memora.es
www.memora.es

POMPAS FÚNEBRES SAN NICOLÁS, S.L.

Ventajas: a elegir una de las tres opciones: 15% Dto. sobre el servicio fúnebre propio, Corona de flores adicional o Upgrade de sala Velatorio normal a VIP, con servicio añadido de acompañamiento musical y catering.
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@libreriageneral.es
www.libreriageneral.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

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

MÚSICA EN VIVO Y SALUD POSITIVA

Talleres y conciertos participativos para
mayores de 65 años piano, guitarra y voz en
vivo. Animación musical comunitaria en actos
festivos, culturales o proyectos asociativos
estables. Ventajas: 10% Dto. sobre contratación
total en actividades de grupo. Tarifa plana
personal de 15 euros/mes en talleres grupales
regulares. Contacto: Alejandro Luaces
T. 678 887 801 - jjjandros1910@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 - direcciodental@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

ÓPTICAS

CENTRAL ÓPTICOS

ÓPTICA-ÓPTOMETRIA-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

ÓPTICA BRETON

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

Cuando cuidar se vuelve complejo, la farmacia te acompaña:

Con Cuidados Farma, el trabajo social llega de forma presencial a la farmacia de tu barrio. Una trabajadora social especializada te atiende con cita personal, te escucha y te orienta de manera clara y cercana, en tu farmacia de confianza o, si lo necesitas, en tu domicilio.

Desde un espacio accesible y de referencia como la farmacia comunitaria, Cuidados Farma ofrece un asesoramiento social integral y paso a paso ante situaciones de dependencia, discapacidad, envejecimiento, sobrecarga familiar o necesidad de cuidados en casa.

fianza para el servicio de ayuda a domicilio privado que necesites. Te ayudamos con la orientación y acompañamiento en la gestión de la dependencia y la discapacidad, la información sobre ayudas económicas y recursos públicos, y la búsqueda de cuidadores de con

Este modelo pionero en España, que comienza en Zaragoza, conecta el ámbito sanitario y social a través de la red de farmacias, facilitando soluciones humanas, eficaces y con atención presencial y personalizada.

Si tú o un familiar necesitáis apoyo, llama al 876 142 021 y te daremos cita.



**Dto. de 10€/mes
en la cuota final**

¿Te resulta familiar esta situación?

**Hija, ¿dónde encontramos
a una cuidadora de confianza?**

**VEN A TU FARMACIA y te ayudamos con
Atención socio sanitaria GRATUITA**

graduada).
30% Dto. Monturas o cristales graduados.
20% Dto. en resto de compras
C/ Bretón, 34 - 50005 ZARAGOZA
T. 876 285 419 - opticabreton@gmail.com
<https://optica-breton-sa.negocio.site/>
OPTICA CRISS
Ventajas: 20% Dto. Gafas graduadas (montura + lentes) 15% Dto. Gafas de sol. 10% Dto. Lentillas, lupas y ayuda baja visión. Consultar selección lentes de la promoción. Dto. no acumulable a otras promociones.
C/ Dr. Valcarreres Ortiz, 7 - 50004 ZARAGOZA
T. 976 238 995 - tienda@opticacriss.com
www.opticacriss.com
OPTICAS M. BLASCO
Ventajas: 15% Dto. en gafas graduadas, monturas y cristales (excepto ofertas) 10% Dto. en audífonos digitales
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
mablascos@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
miguelgarcia 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
VISTAOPTICA 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 - fruiuz@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 CLÍNICA 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
PODOACTIVA
Ventajas: Descuentos especiales en estudio biomecánico de la pisada, en plantillas personalizadas o servicios de podología clínica, como tratamientos de durezas, callosidades o alteraciones en las uñas.
Pº Sagasta, 9 - 50008 ZARAGOZA
T. 876 599 090
podoactivasagasta@podoactiva.com
C/ Gertrudis Gómez de Avellaneda, 41
T. 876 591 000 - 50018 ZARAGOZA
podoactivasagasta@podoactiva.com
REFORMAS HOGAR + VIDA (Adecuación de viviendas)
Ventajas: Atención Personalizada, valoración por Terapeuta Ocupacional
8% Dto. en todos los servicios,
C/ Lasiera 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
RESIDENCIA DE PERSONAS MAYORES CENTRO RESIDENCIAL SANITAS ZARAGOZA
Ventajas: Dto. 100 euros/mes.
Avda. Cataluña, nº 1 - 50015 ZARAGOZA
T. 976 205 380 - atenciomayores@sanitas.es
RESIDENCIA BEATA Mª PILAR IZQUIERDO
Ventajas: 10% Dto. en cuota durante los 3 primeros meses
Carretera Colatorao, 81 - T. 976 395 542
info@fundaciondesarrollosocial.com
50461 ZARAGOZA
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 Alfocea, 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
agarces@parquedorado.com
RESIDENCIA PIRINEOS S.L (ARADE)
Ventajas: Servicio de orientación médica 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 período 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.
Vía 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
SAJUD 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@clincianasser.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@comportours.com
www.comportours.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@transviaviages.com
VIAJE POR ARAGON
Ventajas: 10 % Dto. en excursiones.
C/ Santander, 36 local 3 - 50010 ZARAGOZA
T. 876 679 640 - info@viajarporaragon.com
ZAPATERIAS 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 termiales 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: 10% Dto. en cuota durante los tres primeros meses

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 Celorio, 6, interior - 50300 ZARAGOZA

T. 976 882 503 - info@marianomingotes.es

www.marianomingotes.es

CARIÑENA**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 - ZARAGOZA

T. 976 630 472 - fdscaspe@gmail.com

ORTOPEDIAS**ORTOHELP**

Ventajas: 15 % Dto. en productos de fabricación propia. 15 % Dto. en productos de marca GPR (sillas de ruedas manuales, andadores, ayudas de baño, bastones etc. y marca CONWELL (Fajas, rodilleras, muñequeras...)) 10 % Dto. sobre el PVP en cualquier producto de bazar en general. 5 % Dto. en sillas eléctricas y Scooters, camas eléctricas o productos alta gama.

C/Joaquín Costa, 2 - CASPE - ZARAGOZA

T. 976 630 951

EJEJA DE LOS CABALLEROS**Residencia de Mayores Villa de Ejeja Centro**

Residencial (Fundación Rey Ardid)

Ventajas: 8 % Dto. sobre tarifa.

C/ Joaquín Costa, 35 - T. 976 663 511

50600 EJEJA DE LOS CABALLEROS - ZARAGOZA

direccion.rmejeja@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 - ZARAGOZA

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

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

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**INFORMATICA-PAPELERÍA-TELEFONÍA****RESTIFER SOLUCIONES****DYNOS LA ALMUNIA**

Especialistas en reparación y configuración de móviles.

Ventajas: 10% Dto. en papelería, juguetes y regalos. 10% Dto. en mano de obra configuración terminales móviles.

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 - raullobez@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

50196 LA MUELA - ZARAGOZA

T. 976 144 023 - raullobez@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

gruasalmiguelangelalvarez@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 HUERVA**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

MORATA DE JALÓN**RESIDENCIAS****RESIDENCIA DE MAYORES****"LA VIÑAZA" - ARADE**

Ventajas: 10% Dto. en cuota durante los 3 primeros meses

Camino de Baldio s/n - T. 976 395 542

50260 MORATA DE JALÓN - ZARAGOZA

info@fundaciondesarrollosocial.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 Ferretería, 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

UTEBO

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 UTEBO - 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@mimohogar.es

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: Matrícula Gratis (10 €) para el curso de Pintura y Dibujo (10 meses)
C/. Alfonso I, N6,1 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
repcion@autoescuelasanicer.es
www.autoescuelasanicer.es

ELECTRODOMESTICOS

ELECTRODOMESTICOS VIDAL GALINDO

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 CERRADA

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

FISIOTERAPIA

CLINICA FISIOTERAPIA "FIDEL Y EVA"

"FISIO-ZUERA"

Ventajas: 5 € Dto. en la sesión de fisioterapia
C/ Bajada Larque, 2 local
50800 ZUERA - ZARAGOZA

FONTANERIA Y CALEFACCION

ZUFARIA INSTALACIONES S.L.

Ventajas: 5 % Dto. En productos de parafarmacia y ortopedia.
C/ Huerta chica, 29 - T. 976 681 334
50800 ZUERA - ZARAGOZA
sufarinstalaciones@telefonica.net

FRUTAS Y VERDURAS

FRUTAS Y VERDURAS PORTERO

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

HOSTELERIA

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-PIZZARIA TODO RICO

Ventajas: Dto. 1€ por cada 10€ de consumación. 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 AUDILOGIA

Ventajas: 20 % Dto. Gafas Graduadas, 10 % Dto. Gafas del sol y resto productos (no acumulable a tras promociones). Control tensión ocular y revisiones.
Jorge y Luna, 8

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 barbería: 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

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

Primer Premio 2025

María Dubois Aznal
Centro de convivencia para mayores
"Casablanca" Zaragoza



"CHINCHETAS"



V CONCURSO DE RELATOS BREVES

Las paredes, tapizadas en tela, estaban llenas de fotografías con chinchetas de colores. Las rojas agujereaban las fotos que aborrecía. Las verdes eran de su juventud. Las amarillas, de sus antepasados. Las demás se sujetaban con unas chinchetas azules fosforito que se iluminaban en la oscuridad. ¡Yo quería quemar todas las fotos! Necesitaba vengarme de aquel maldito diagnóstico y demostrarle a la doctora que estaba equivocada.

Aquel verano había ido vaciando los álbumes para mostrarle a mi madre diferentes caras, paisajes, lugares que guardara en su memoria. Ella nos sonreía a mi padre, a mí... y a su enfermedad. Yo aguantaba las lágrimas castigando las imágenes, atravesándolas con un pinchazo que taladrara aquellos recuerdos perdidos.

Compraba más chinchetas y colocaba letreros por toda la casa, como señales de tráfico... de palabras.

Chinchetas blancas, con nombres de familiares y amigos, adornaban el pasillo. En cambio, el salón estaba presidido por tres fotos grandes con chinchetas multicolor: bicicleta, cuchara, manzana. Tres inocentes palabras con las que se mide el deterioro cognitivo.

Mi padre decía que tanta chincheta y tanta chuleta no servían para nada, que estaba dejando las pare-

des de la casa como un queso Gruyère. "Emmental, papá, el de los agujeros es el Emmental." "Pues eso, decía el, 'Elemental, querido Watson'", y acabábamos riendo de la tontería quesera.

Un mes más tarde la que acabó con el ánimo agujereado fui yo. Mi madre había "suspendido el examen" en la consulta de geriatría. Ni se acordaba de la bici, ni de la manzana, ni de la cuchara.

— "Mi madre no sabe montar en bicicleta. Además, no le gustan las sopas ni los purés."

— "Claro —dijo la doctora— y ahora me va a decir que no ha comido una manzana en su vida, ¿no? Mire, comprendo que es duro escuchar el nombre de la enferme-





dad de su madre, pero tiene que asumir que...”

— “Chinchetas”, dijo mi madre. “Esa es mi enfermedad, ¿no?” Y sonrió tan contenta.

La doctora nos miró pensando que estaba peor de lo que creía, pero al momento mi padre añadió:

— “Es que tenemos la casa llena de chinchetas. Mi hija ha empapelado las paredes con fotos, nombres y medio diccionario de la Real Academia Española.”

— Comprendo —dijo la doctora—. Tal vez así podrán albergar alguna esperanza, pero no existe la posibilidad de una curación, hay deterioro cognitivo. Quizás en el futuro... las investigaciones llevan mucho tiempo y, hoy por hoy, aún sigue siendo la patología que más costes origina y en la que menos dinero se invierte.”

Salimos de la consulta con la moral en el sótano 2, justo donde habíamos aparcado el coche. Mi madre, en cambio, estaba feliz y decía que teníamos que comprar más chinchetas de colores.

— ¿Para qué, mamá?

— Para llenar las paredes de la habitación de esta señora. ¡Qué blancas! ¡Qué vacías! ¡Qué aburridas! No me extraña que se ponga tan seria. Le faltan chinchetas. Yo tenía muchas en el colegio, las pinchaba en el corcho de la clase todas las semanas y mis alumnos se acercaban a mirar el horario, sus notas, sus redacciones...

El tiempo, ese mismo que se había llevado el pasado y el presente de la persona que más quería, iba transcurriendo a favor de la enfermedad. Mi padre y yo no dábamos a basto, tampoco estábamos preparados para cuidar bien a mi madre —supongo que nadie lo está—. Entonces nos recomendaron a Nina, un encanto de señora, fuerte y cariñosa. Salía a pasear con mi madre todos los días, le daba la comida, la aseaba y le leía con mucha gracia todas las palabras clavadas por toda la casa. Por la noche, nos turnábamos mi padre y yo, así Nina descansaba. A veces yo soñaba que las chinchetas me sujetaban los párpados para no dormirme en el trabajo mientras las fotos y las palabras volaban a nuestro alrededor.

Mi padre, ya jubilado, se volcaba con mi madre. Con mucho cariño la abrazaba y le hablaba de anécdotas de las fotos de las chinchetas. Pero mi madre apenas ya contestaba.

Un día empezó la etapa agresiva, mi madre había dejado de caminar, se quejaba y rompía todo lo que podía alcanzar desde su silla de ruedas. No nos reconocía. Pegaba a la cuidadora. Le poníamos música, pero la tranquilidad duraba poco y ella gritaba más. Mi padre no podía soportarlo y, como si le hubieran clavado varias chinchetas en el corazón, tuvo un derrame pericárdico. Murió en el hospital.

En silencio pasé su duelo para que mi madre no se alterara. En silencio lloraba por las noches para que mi madre no me interrogara con su mirada.

Solicité entonces la residencia, aunque en el fondo no quería que mi madre abandonara su casa, su hogar. Nina accedió a quedarse hasta que nos concedieran la plaza. Yo mantenía todas las fotos con las chinchetas, así, de alguna manera, también mantenía vivo a mi padre.

¡Y llegó la carta! Mi madre había sido admitida. Se lo comuniqué enseguida a la cuidadora. Después debía preparar a mi madre para la mudanza. Yo tenía un nudo desde la garganta hasta el estómago. Debía de ser un nudo marínero porque, después de los lagrimones, dejé el baño con una humedad del 80%.

Entonces oí el grito desgarrador de Nina. Le llevaba la cena al salón cuando vio a mi madre ahogándose en la silla de ruedas. Tenía un puñado de chinchetas en la mano y se había tragado tres. El 112 llegó, pero ya no se podía hacer nada. En el fondo, creo que eso era lo que mi madre quería: salir de su casa para encontrarse con mi padre.

Desde entonces, las chinchetas siempre me acompañan. Las utilizo para sujetarme los rotos, las cicatrices que me quedaron en el cuerpo y en el alma. Pero también me ayudan a no desprenderme de las fotos que algún día enseñaré a mis hijos y a mis nietos.



“Cartas por la Paz en el Mundo”



En la gran comunidad que formamos COAPEMA, hay historias que brillan con luz propia. Trayectorias que merecen ser reconocidas y conocidas por todos nosotros, bien por su valía personal, profesional o compromiso social.

Entre ellas destaca la historia de **Francisco Barriendos Pueyo**, chipranesco de nacimiento y zaragozano de adopción, un hombre que ha convertido su vida en un mensaje escrito a favor de la paz. Incansable y comprometido, convirtiendo sus cartas en una entrega a la causa que ha sido su objetivo: **la paz en el mundo**.

Francisco nació en 1950, en el municipio zaragozano de Chiprana. Padre de dos hijos y abuelo de tres nietas.



Carmen Checa Checa
Asoc. Viudas Isabel de Aragón
Zaragoza



Desde niño sintió muy hondo la necesidad de que hubiera paz en el mundo, objetivo que marcará su vida. A los 11 años comenzó un gesto que jamás abandonaría: escribir cartas con ese fin. Más de 40.000 ha enviado desde entonces, un acto perseverante y silencioso que en 1991 le ha valido para estar incluido en el Libro Guinness de los récords.

Su primera misiva, redactada con la ayuda de su madre, tenía un destinatario extraordinario: **el Papa Juan XXIII**. Era una carta sencilla, nacida del deseo infantil de intercambiar mensajes por la paz. La respuesta llegó. Y aquel sobre llegado desde el Vaticano fue motivo de orgullo para el entonces niño Francisco. Esto fue el comienzo de una serie de cartas en el último medio siglo dirigidas a todos los rincones del mundo y a las personalidades más relevantes.

A partir de entonces, comenzó una correspondencia incesante dirigida a importantes personalidades del mundo. Papas, incluido el actual pontífice León XIV, monarcas, presidentes, premios Nobel, astronautas, líderes religiosos y jefes de Estado han leído sus mensajes. Su archivo es hoy una de las colecciones privadas más amplias de cartas autógrafas de personalidades mundiales. Entre sus destinatarios encontramos los nombres de Isabel II de Inglaterra, Lady Di, Gustavo de Suecia, Balduino y Fabiola, De Gaulle, Hassan II, Hussein de Jordania, la Reina Victoria Eugenia, Teresa de Calcuta, el Sha de Persia, además de casi todos los presidentes de los Estados Unidos desde Richard Nixon, la reina Victoria Eugenia, patriarcas de otras confesiones además de los pontífices de la Iglesia Católica, sin olvidarnos de nuestros Reyes actuales y eméritos. Una lista interminable y extraordinaria. Pero el dato más increíble es que **la mayoría de las cartas obtuvieron respuesta**. En fechas Navideñas ha llegado a mandar hasta 400 felicitaciones con su mismo objetivo de enviar deseos de paz y solidaridad.

La obra epistolar de Francisco se ha mostrado en más de veinte exposiciones dentro de nuestra comunidad autónoma de Aragón, en centros cívicos, colegios y ayuntamientos. Durante la Expo 2008, ocupó un lugar destacado en el pabellón de Zaragoza.



Nunca ha buscado reconocimiento personal. Siempre con el mismo fin, sin otra ideología que ser emisario de “Cartas por La Paz”, respetando los derechos humanos de niños y jóvenes en el mundo.

En 2006 dio un paso más: donó su casa familiar de Chiprana para convertirla en un espacio donde custodiar y compartir su colección, teniendo la ilusión de que su pueblo natal pueda acoger este legado único, que allí se agrupen parte de estos documentos y puedan ser disfrutados por vecinos y visitantes.

Francisco reside en Zaragoza, en el barrio zaragozano de Las Fuentes, llegando hasta allí su compromiso social que se ha materializado formando parte de la junta municipal del distrito, impulsando mejoras, defendiendo causas y logrando que varias calles y plazas lleven nombres que recuerdan la necesidad de la paz, como la dedicada a Sarajevo, masacrada por el asedio que sufrió. En 2001 fue nombrado Vecino de Honor.

La fe ha sido guía en su vida. Devoto de la Virgen del Pilar, lleva cincuenta años como Acólito y Lector instituido en la Basílica, cargo otorgado por el arzobispo Vicente Jiménez Zamora. Estudió teología en el CRETA. Ayuda en misa de 10:00 h los lunes, viernes y sábados, y es cofundador del “Rosario Internacional del Pilar”, rezado en cinco idiomas cada primer lunes de mes.

Para la divulgación e información de su labor, ha realizado numerosas entrevistas en medios de comunicación locales, audiovisuales y escritos, haciéndose eco de su labor desinteresada. En 2016 recibió el **Premio SIPA como Mensajero de la Paz**, un galardón que simboliza todo aquello que lleva defendiendo desde niño.

Francisco ha entregado su tiempo, su esfuerzo y sus recursos a hacer llegar al mundo un mensaje sencillo pero inmenso: que la paz es posible si se busca, si se pide y si se recuerda a quienes tienen el poder de construirla, aunque sea difícil de conseguir.

Su vida es un recordatorio de que un gesto humilde, una carta, unas palabras sinceras, puede convertirse en una herramienta de diálogo, capaz de tocar conciencias y sembrar esperanza, sin distinguir entre países ricos o pobres, entre grandes líderes o ciudadanos anónimos.

Desde COAPEMA, expresamos nuestro reconocimiento y agradecimiento más sincero a Francisco Barriandos Pueyo. Su trayectoria honra los valores de paz, respeto y humanidad tan necesarios en este mundo. Es un orgullo contar entre nuestros socios con una persona tan ejemplar, cuya trayectoria honra los valores de paz, respeto y humanidad que compartimos.



Sin escalones: tu derecho a un edificio accesible

Santiago Palazón Valentín
Abogado
Interventor de Admón. Local



Qué exige la ley, cómo aprobarlo y cómo financiarlo.

La accesibilidad en los edificios de viviendas ya no es un lujo ni una mejora opcional: **es un derecho** y, con frecuencia, una obligación legal para la comunidad. Hablamos de soluciones que eliminan barreras (ascensores, rampas, plataformas, puertas automáticas, videoporteros accesibles o señalización visual y acústica) y que permiten a las personas mayores o con discapacidad moverse con autonomía y seguridad.

La Ley de Propiedad Horizontal es clara: cuando un propietario, inquilino u ocupante con discapacidad, o una persona mayor de 70 años que resida, trabaje o preste servicios en el edificio solicita por escrito un ajuste razonable para salvar barreras, la comunidad debe acometer la obra hasta el límite económico de doce mensualidades ordinarias de gastos comunes, una vez descontadas las subvenciones o ayudas públicas. **No se trata de convencer a la junta, sino de cumplir una obligación de accesibilidad** que la ley considera necesaria (art. 10 LPH). Ese umbral legal rara vez es un muro infranqueable: en Aragón existen diferentes líneas de ayuda autonómicas y municipales que, bien gestionadas, reducen de forma significativa el coste.

¿Qué sucede si el presupuesto, tras restar subvenciones, supera ese tope anual? La actuación sigue siendo posible, pero requiere acuerdo de la junta con las mayorías del art. 17 LPH, es decir, voto favorable de la mayoría de los propietarios. En la práctica, **muchos proyectos salen adelante combinando financiación** (derramas fraccionadas o préstamos comunitarios) y una memoria técnica que compare alternativas: rampa frente a plataforma, elevador frente a ascensor...

El reparto del gasto corresponde a todos los propietarios conforme a su cuota de participación, incluidos los locales, salvo que los estatutos dispongan otra co-

sa para ese elemento concreto. Debemos destacar que las reglas sobre mejoras no necesarias y de alto coste no eximen cuando estamos ante accesibilidad obligatoria: la ley prioriza el derecho a la movilidad efectiva dentro del inmueble. A efectos prácticos, el administrador debe calcular siempre el coste "neto" tras ayudas, porque de ese importe depende el límite legal y, por tanto, el tipo de acuerdo exigible.

El itinerario es sencillo si se hace con método. Conviene iniciar la solicitud por escrito, adjuntando acreditación de la discapacidad o de la edad y una breve explicación del itinerario a salvar (portal, escaleras, ascensor, zonas comunes). A partir de ahí, **resulta fundamental un informe técnico con soluciones viables y presupuestos comparables**. Si la presidencia o la administración de la finca no convocan junta en un plazo razonable, puede promoverse conforme al art. 16 LPH. Y si la comunidad se niega sin justificación o dilata indebidamente, el acuerdo negativo (o la inactividad) es impugnante ante el Juzgado de Primera Instancia dentro de los plazos legales: tres meses con carácter general, un año si el acuerdo es contrario a la ley o a los estatutos.

Más allá de la norma, **la accesibilidad revaloriza el edificio, reduce accidentes y mejora la convivencia**. En una sociedad que envejece, **planificar estas actuaciones** no sólo evita pleitos: **demuestra un compromiso tangible con la dignidad y la autonomía de quienes han construido nuestra sociedad**.



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



INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y PERSONAS MAYORES

Lucía Carolina Gómez López
Terapeuta ocupacional
Formadora en competencias digitales



La **transformación digital** es una realidad que avanza a gran velocidad y está innovando la manera en que nos comunicamos, accedemos a servicios y participamos en la sociedad. Para que este proceso sea verdaderamente inclusivo, debe ir acompañado de una formación adecuada, accesible y adaptada a las necesidades de todas las personas, especialmente de las personas mayores.

En este momento en el que la **inteligencia artificial** y las nuevas **herramientas digitales** están cada vez más presentes, resulta fundamental garantizar que las personas mayores puedan comprender, utilizar y adaptarse a estas innovaciones, como pueden ser realizar gestiones en línea o mantenerse en contacto con familiares y amigos; el acceso a la tecnología contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida y a fortalecer la independencia.

Promover la disminución de la **brecha digital** implica también fomentar la participación plena en la sociedad digital. La formación tecnológica no solo transmite conocimientos, sino que refuerza la autoestima, la seguridad y el sentido de pertenencia en un entorno en constante evolución.

En este contexto, **COAPEMA** impulsa iniciativas orientadas a fomentar la participación activa y la capacitación tecnológica de las personas mayores, promoviendo su autonomía y confianza en el entorno digital. La tecnología no debe ser una barrera, sino una herramienta que facilite la vida diaria, fortalezca la conexión social y amplíe oportunidades. Es importante tener en cuenta que nuestros móviles inteligentes funcionan haciendo un reconocimiento de voz, de imagen y análisis de textos, al igual que la **Inteligencia Artificial**. Entienden lo que decimos e identifican objetos y personas.

Es por esto que **COAPEMA** reafirma así su compromiso social, ofreciendo espacios de aprendizaje y acom-

pañamiento que contribuyen a reducir la brecha tecnológica y a construir una sociedad más equitativa, donde la experiencia y la innovación avanzan de la mano. A través de su espacio **Coapema Digital** <https://coapema.canalsenior.es/>, ofrece recursos, contenidos formativos y acompañamiento, diseñados específicamente para facilitar la integración en este mundo. Este espacio pone a disposición información clara, práctica y accesible, permitiendo que cada persona avance a su propio ritmo y sin temor a la complejidad tecnológica.

Es importante recordar que la tecnología no tiene edad, y la experiencia tampoco. Cuando ambas se encuentran, ocurre algo valioso: autonomía, conexión y confianza. Porque envejecer activamente no significa adaptarse a la fuerza, sino descubrir que nunca es tarde para aprender algo nuevo... incluso si ese "algo nuevo" responde con voz propia y se llama **Inteligencia Artificial**... No se trata de ser experto, se trata de hacer uso de las herramientas que tenemos en nuestro día a día, en las manos, se trata de perder el miedo y eliminar el estigma de la tecnología

como algo difícil o inalcanzable e incomprendible para las personas mayores... Es lograr, en la vida real... Disminuir la brecha digital.



... CUÁLES SON LAS DIFERENCIAS ENTRE ALZHEIMER Y DEMENCIA?



Muchas veces se confunde la demencia con el Alzheimer, y aunque están relacionados, **no son lo mismo**. Pero ¿por qué se confunden? Básicamente porque mucha gente usa la palabra “demencia” como sinónimo de Alzheimer. Sin embargo, es importante distinguirlos para entender que no todas las demencias son Alzheimer, que algunas demencias tienen tratamientos específicos o reversibles (como las causadas por deficiencias nutricionales o medicamentos) y que cada tipo de demencia tiene una evolución, síntomas y necesidades distintas.

¿Qué es la demencia?

La demencia no es una enfermedad en sí, sino un conjunto de síntomas que reflejan un daño progresivo en el cerebro. Afecta habilidades importantes como la memoria, la atención, el lenguaje, el razonamiento y el comportamiento.

Con el tiempo, este deterioro va empeorando y empieza a **dificultar** que la persona pueda realizar sus **actividades diarias** con normalidad, como cocinar, vestirse, recordar citas o mantener una conversación.

Esto sucede porque las neuronas, que son las células encargadas de hacer funcionar el cerebro, dejan de fun-

cionar correctamente, pierden la comunicación entre sí y finalmente mueren.

¿Quién puede padecer demencia?

Es fundamental entender que la **demencia no forma parte del envejecimiento normal**. Es cierto que el riesgo aumenta con la edad, pero no todas las personas mayores la desarrollan y aunque también puede aparecer en personas más jóvenes es menos común. Para saber si una persona tiene demencia, los especialistas realizan una serie de pruebas, entre otras, una evaluación de la memoria y otras funciones mentales, análisis médicos o estudios por imagen del cerebro.

Tipos de demencias que se pueden diagnosticar:

La demencia no es una enfermedad en sí, sino un término general que engloba diferentes enfermedades neurodegenerativas. Entre ellas, la más conocida (y también la más frecuente) es el Alzheimer. Pero hay otras, como:

- La demencia vascular: es la segunda más común, suele tener un inicio brusco o escalonado y muy a

menudo se produce tras un accidente cerebrovascular. Suele relacionarse con problemas de atención, planificación y razonamiento más que de memoria.

- La demencia frontotemporal suele ser de inicio temprano (entre 45 y 65 años) y de progresión gradual, al principio la memoria suele estar relativamente conservada. Se caracteriza por la alteración del lenguaje (dificultad para hablar o comprender) y especialmente por los cambios de conducta y personalidad (desinhibición, apatía, impulsividad).

- La demencia por cuerpos de Lewy es la tercera más frecuente, en sus inicios se suele confundir con otras demencias. Entre sus síntomas se encuentran las alucinaciones visuales, alteraciones cognitivas con momentos de lucidez y confusión, síntomas parkinsonianos (rigidez, temblor, lentitud) y trastornos del sueño acompañados por movimientos bruscos.

- Otras menos frecuentes son Parkinson, Huntington, infecciones (como VIH), traumatismos, alcoholismo, etc.

Entonces, ¿cuáles son las principales diferencias?

Resumiendo, todas las personas con Alzheimer tienen demencia, pero no todas las personas con demencia tienen Alzheimer.

El Alzheimer representa entre el 60 y el 70% de los casos de demencia. Se estima que afecta a una de cada diez personas mayores de 65 años, y a uno de cada tres mayores de 85. Actualmente la sufren en mayor medida las mujeres y aunque están investigándose las causas, podría ser debido a su mayor longevidad y a causas hormonales. Como otras demencias, es una **enfermedad progresiva** que afecta principalmente a la memoria, aunque también puede causar desorientación, cambios en el comportamiento, dificultades en el lenguaje y alteraciones en la personalidad. Su duración varía, pero suele estar entre los 4 y los 10 años.

¿Y qué pasa en el cerebro con el Alzheimer?

Tres aspectos fundamentales:

1. Se acumulan unas placas llamadas beta-amiloide, que interrumpen la comunicación entre las neuronas.

2. Una proteína llamada TAU forma enredos dentro de las neuronas, haciendo que dejen de funcionar correctamente.

3. Finalmente, muchas neuronas mueren, y eso provoca que el cerebro se vaya “encogiendo” poco a poco.

Aunque el Alzheimer no se debe a una causa única, sabemos que **hay varios factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollarlo**. Hay factores como la edad que no podemos cambiar. Sin embargo, a lo largo de nuestra vida sí podemos incorporar hábitos que ayuden a cuidar nuestro cerebro y reducir las probabilidades de padecer esta enfermedad. Comer de forma saludable, hacer ejercicio con regularidad, mantenerse activo mentalmente, y contar con una buena red de amistades son pequeñas acciones que, sumadas, pueden marcar una gran diferencia. Por otro lado, muchas personas creen que el Alzheimer es una enfermedad hereditaria. Es cierto que algunos genes pueden aumentar el riesgo, pero en la mayoría de los casos **la enfermedad no se transmite directamente de padres a hijos**. De hecho, solo 1 de cada 100 casos se debe a una causa genética clara.

La **detección temprana del Alzheimer** es fundamental por varias razones: las principales son que mejora la calidad de vida del paciente y su entorno y que permite iniciar el tratamiento antes, lo que puede ralentizar la progresión de los síntomas. Igualmente se facilita la toma de decisiones de cara al futuro sobre todo en lo que se refiere a aspectos médicos, legales y financieros y por último ayuda a las familias a prepararse y acceder a apoyos adecuados.

Si acabas de recibir un diagnóstico temprano o sospechas que puedes padecerlo tú mismo o algún familiar cercano y necesitas más información, puedes acudir a nuestro Centro de Atención Integral. Podemos ayudarte a buscar recursos útiles para la atención de la enfermedad y para el cuidado del cuidador.

Julia Lope Martínez

Psicóloga de la residencia especializada en Alzheimer Rey Ardid Rosales



Zaidín (Huesca) y su Asociación de Mayores



En la comarca del Bajo Cinca, al este de la provincia de Huesca, se encuentra **Zaidín**, un pueblo con historia, con raíces profundas y, sobre todo, con una gran vida en comunidad. Sus orígenes se remontan al siglo XII y, desde entonces, la agricultura y el esfuerzo de sus vecinos han marcado su evolución. La llegada del regadío supuso un impulso decisivo en su desarrollo económico y demográfico, consolidando su carácter agrícola.

El casco urbano mantiene la estructura tradicional de los pueblos del Bajo Cinca, con **calles tranquilas y espacios de encuentro** que solo se vive en los pueblos. La iglesia parroquial, la plaza y otros elementos patrimoniales forman parte esencial de la localidad. El entorno natural, marcado por una fértil llanura dedicada al cultivo de frutales, define tanto el paisaje como el modo de vida de sus habitantes. En Zaidín, el **ritmo pausado y la cercanía vecinal** siguen siendo señas de identidad.

En este entorno nace y crece la **Asociación de Jubilados y Pensionistas "Hogar del Jubilado"**, que no es solo una entidad, sino un verdadero punto de encuentro. Su objetivo principal es claro: **mejorar la calidad de vida de las personas mayores**, defender nuestros derechos y fomentar un **envejecimiento activo**, demostrando que cumplir años no significa quedarse al margen, sino seguir participando y disfrutando.

La reciente actualización de los estatutos refuerza esa idea. La asociación trabaja para **defender los intereses**

sociales y económicos de sus socios, ofrecer actividades culturales y recreativas, y, algo muy importante, combatir la soledad. Porque compartir una conversación, una merienda o una partida de cartas puede ser tan valioso como cualquier otra cosa.

El año 2025 ha sido especialmente activo. Celebramos **San Antón** con su tradicional torneo de guiñote y chocolatada, un clásico que nunca falla. En **San Valentín** rendimos un emotivo homenaje a los socios que cumplieron 90 años, un momento lleno de cariño y reconocimiento. También disfrutamos de la **fiesta de San Juan**, con merienda y fuegos, y del entrañable **Día del Abuelo**, que reunió a más de 170 personas en una tarde mágica y festiva.

La asociación también colaboró en la **Feria de Zaidín** y en el Mes Cultural, organizando charlas y presentaciones que nos permitieron aprender y compartir. Durante las fiestas de agosto en honor a la **Virgen de la Asunción**, participamos con ofrendas, torneos y el tradicional vermut. Tampoco faltaron viajes culturales, la castañada, la turronada de Navidad y la celebración de fin de año, siempre con una gran participación.

Además, 2025 fue un año de renovación, con la elección de una nueva junta directiva comprometida y cercana, dispuesta a seguir trabajando por todos los socios. Se realizaron mejoras en el local y se adquirió nuevo equipamiento, todo pensado para que el espacio común sea más cómodo y funcional.

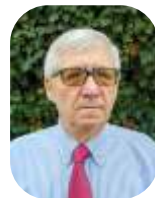
Mirando hacia 2026, el compromiso continúa. Seguiremos celebrando nuestras fiestas tradicionales, organizando viajes y charlas, y manteniendo actividades tan bien acogidas como la **gimnasia para mayores y el baile en línea**, que ayudan a mantener el cuerpo activo y el ánimo alto.

En definitiva, la Asociación no es solo un lugar donde reunirse; es un espacio de amistad, apoyo y convivencia. Es la prueba de que en **Zaidín** la experiencia y la memoria siguen siendo fundamentales, y de que juntos seguimos construyendo comunidad, día a día.

Purificación Javierre García
Secretaria de la Asociación "Hogar del Jubilado"



Junta directiva actual de la Asociación "Hogar del Jubilado"



FOMENTAR LA CONVIVENCIA ENTRE LAS PERSONAS MAYORES Y JÓVENES CONDUCE A RESULTADOS POSITIVOS PARA AMBOS

Hay un enriquecimiento recíproco cuando conviven la experiencia y conocimientos de las personas mayores con el aprendizaje de los jóvenes, tanto en el trabajo como en la sociedad.

Genéticamente estamos preparados para la convivencia intergeneracional. **Somos animales sociales por naturaleza** y en esta sociabilidad está la **convivencia y colaboración entre mayores y jóvenes**. Muchos mayores tienen una gran capacidad cognitiva que está intacta, tenemos que aprovechar estos valores, aprender de ellos, están deseando transmitirlos y se sentirán orgullosos de su aportación altruista.

Mayores y jóvenes tienen mucho que aportar en la construcción de un futuro mejor, al que los jóvenes darán forma en gran medida, gracias al legado que el conocimiento de las generaciones más seniors dejarán en ellos. El psicólogo Marcos Böcker afirma que, frente a la soledad y los lazos sociales fragmentados, **las experiencias intergeneracionales ayudan a crear sentimientos de pertenencia, de reconocimiento del valor social** entre las distintas generaciones habiendo un enriquecimiento transversal.

La compañía Merck realizó una encuesta que lleva por título **"Encuesta Merck, jóvenes, seniors y un futuro que escribir juntos"**. Sondearon a 2.554 jóvenes trabajadores en edades comprendidas entre 20 y 30 años y a seniors entre 55 y 67 años. Cuatro de cada cinco entrevistados coinciden en las **sinergias positivas de relacionarse compañeros de diferentes edades**. Los resultados de esta encuesta echan por tierra mitos sobre los que se construye el edadismo, así como que los se-



niors no quieren aprender o mantienen una mala relación con la tecnología. Varias empresas consultadas aseguran que **cuando conviven empleados de diferentes generaciones, se toman mejor las decisiones** y se tiene más capacidad para retener talento.

Un metaanálisis del año 2019 señaló que los programas intergeneracionales reducen significativamente el edadismo entre los asistentes más jóvenes, también se comprobó que disminuyen la tasa de depresión entre las personas mayores y se subrayan las ventajas psicológicas y sanitarias, pues se terminan creando lazos muy parecidos a los familiares. **La familia extensa** es una forma de **evolución antropológica de la tribu**, como grupo de personas viviendo juntas.

En España se está dando una seniorización del mercado laboral. De mantenerse el ritmo de envejecimiento actual, en 2030 el 30 % de la población activa será senior. **La doctora M. Domínguez**, autora del libro "Senior. La vida que no cesa" comenta que le gustaría dejar como legado a los jóvenes una nueva **sociedad intergeneracional y humanista basada en la reciprocidad y el respeto mutuo entre las generaciones**. Que valore la contribu-

ción de cada grupo generacional, creando un entorno inclusivo en el que todas las voces sean escuchadas.

La portavoz de la Asociación de Jóvenes Equipo Europa, Lavina Corduneaus, afirma que a su generación le gustaría heredar, ante las adversidades que nos esperan, una **sociedad innovadora y resiliente, donde a través de un trabajo en equipo, los seniors nos transmitan sus conocimientos**.

En España hay **diversos programas para que jóvenes y mayores compartan piso**. Uno de los primeros se llama Convive, está activo desde 1995 y lleva activados más de 2.000 casos. En cierta medida puede ser una forma de paliar la dificultad de los jóvenes de encontrar una habitación en los meses de estudio. **También se están dando casos en que personas mayores han querido completar sus estudios universitarios** una vez jubiladas y al mismo tiempo sus hijos en edad laboral acuden a las aulas para continuar su formación y ahora también sus nietos inician sus grados universitarios. Tres generaciones que pueden cambiar opiniones sobre materias de educación. La expectativa de vida ha cambiado positivamente muchos aspectos demográficos.

LA IMPORTANCIA DE ADAPTAR LOS ENTORNOS

Raquel Abusada
Terapeuta ocupacional



La accesibilidad no se limita a rampas o ascensores. También implica **diseñar espacios que aporten calma, orientación y seguridad**. Un entorno bien adaptado puede marcar la diferencia en la vida de las personas con dificultades cognitivas o emocionales, así como en la de sus familiares y cuidadores. Un hogar pensado desde la accesibilidad favorece la autonomía, reduce los accidentes y mejora el bienestar general.

PROBLEMAS COGNITIVOS Y EMOCIONALES

Los problemas cognitivos incluyen alteraciones en la memoria, la orientación, la atención o la comprensión. Son frecuentes en personas mayores con demencia, alzhéimer o deterioro cognitivo leve, pero también pueden aparecer por otras causas relacionadas con la edad.

En el plano emocional, es habitual que aparezcan ansiedad, miedo, inseguridad o desconfianza. Estas se agravan cuando la persona percibe su entorno como confuso o difícil de manejar.

LA ADAPTACIÓN DEL ESPACIO

Un espacio que no está adaptado, desordenado, con obstáculos o escasa iluminación puede generar frustración o sensación de pérdida de control, mientras que un entorno claro, organizado, luminoso predecible y comprensible aporta serenidad y confianza.

Las adaptaciones deben centrarse en tres ejes principales:

- **Orientación:** señalización clara con colores contrastados, pictogramas en puertas y pasillos, relojes grandes y calendarios de lectura fácil. Estos elementos ayudan a mantener la referencia del tiempo y del lugar.
- **Seguridad:** sensores de movimiento que encienden la luz al levantarse por la noche, detectores de humo o gas conectados al teléfono de un familiar, barandillas en pasillos y baños, o suelos antideslizantes que previenen caídas.
- **Bienestar emocional:** iluminación cálida y regu-

lable, ambientes tranquilos sin ruidos innecesarios, y mobiliario estable pero acogedor. La estética también importa: colores suaves, fotografías familiares y objetos reconocibles generan confianza y reducen la ansiedad.

TECNOLOGÍA Y SOLUCIONES PRÁCTICAS

La tecnología puede ser una gran aliada para reforzar la seguridad y la independencia. Hoy existen sensores de presencia, alarmas silenciosas y detectores de movimiento que avisan discretamente a cuidadores o familiares ante cualquier incidente. También hay dispositivos de geolocalización muy útiles para quienes tienden a salir sin orientación.

Las soluciones domóticas sencillas —como apagar luces desde un mando, subir persianas automáticamente o regular la calefacción con un solo botón— facilitan el control del hogar sin esfuerzo. Lo más recomendable es combinar estas ayudas tecnológicas con adaptaciones físicas básicas. La unión de tecnología y diseño accesible crea espacios más seguros, cómodos y manejables.

IMPACTO EN FAMILIAS Y CUIDADORES

Las adaptaciones benefician también al entorno familiar. Muchos cuidadores viven con la preocupación constante de que pueda ocurrir una caída o un despiste nocturno. Cuando el hogar está preparado y adaptado, esa tensión disminuye de forma notable.

Se traduce en más tranquilidad, mejor descanso y mayor calidad de vida para todos. El resultado es un círculo positivo: la familia puede dedicar más tiempo a acompañar, conversar y disfrutar, en lugar de vigilar, y la persona, por su parte, se siente más capaz y autónoma, lo que refuerza su autoestima y dignidad, la convivencia se vuelve más afectiva y equilibrada. Desde **ADAINE** lo comprobamos cada día: una pequeña adaptación, bien pensada, puede transformar por completo la vida en casa.





ANIMALES SOCIALES

Una crítica habitual que se les hace a las redes sociales es que fomentan el narcisismo en ciertas personas, que las utilizan para compartir su vida cotidiana, opinar sobre todo y despellejar a quien discrepa con ellas.

Estar permanentemente colocado en un escaparate puede parecer algo novedoso y propio de estos tiempos, aunque lo cierto es que, sin ser a esta escala, siempre ha existido ese impulso por exponer nuestra vida, al menos a los más íntimos.

Antes de que existieran la fotografía o los teléfonos móviles, los diarios personales eran el equivalente a las redes sociales actuales. Pensamos que escribir un diario es una práctica privada, que se mantiene oculta de la mirada ajena. Pero este no fue su objetivo. Los diarios se popularizaron en Estados Unidos y Europa durante los si-

glos XVIII y XIX. Mayoritariamente, eran las mujeres blancas las que escribían cuestiones vinculadas a sus vidas y su entorno. Al contrario de la idea que tenemos hoy de un diario, las mujeres no volcaban su intimidad en ellos, se limitaban a describir su mundo. Narraban los sucesos que acontecían en sus casas, las visitas que recibían, las onomásticas, bautizos, defunciones... Algo muy parecido a lo que la gente suele colgar en Facebook, Twitter, o Instagram.

Además, lo escrito en los diarios se compartía con familiares y amigos. Las esposas jóvenes acostumbraban a enviar estos diarios a sus padres para informarles sobre los acontecimientos ocurridos, también se leían fragmentos a las visitas.

Cabe considerar los diarios como una de las primeras herramientas que sir-

vieron para compartir experiencias, luego se irían sumando las fotografías, diapositivas, vídeos... Y es que nos gusta dejar rastro de nuestro paso por el mundo. Las fotos del primer cumpleaños de nuestro hijo sirven para reforzar los lazos familiares y para conservar un recuerdo de ese día especial.

Sin embargo, esto no significa que las redes sociales sean lo mismo que los diarios. La diferencia fundamental radica en el negocio. Los diarios se usaban libremente; las redes sociales son gratuitas, pero a cambio de esta gratuidad estamos regalando información a cientos de empresas que sacan beneficio de ello. Una industria multimillonaria se aprovecha de nuestra necesidad de comunicarnos y negocia con los datos que les ofrecemos.



Ave Fénix: cuando renacer es parte del viaje.

María Aladrén
Psicóloga



Hay algo profundamente humano en la historia del **Ave Fénix**. Tal vez por eso, desde hace miles de años, seguimos contando su leyenda como si hablara de nosotros. Este ser mítico, presente en distintas culturas, es conocido sobre todo por su poderosa imagen: arde en llamas, se reduce a cenizas... y de esas cenizas vuelve a nacer.

En la mitología griega, el Fénix aparece descrito por autores como Heródoto, quien recogió relatos sobre un ave extraordinaria procedente de tierras lejanas. Según la tradición, vivía cientos de años antes de construir su propio nido, prenderse fuego y renacer joven y renovado.

Más allá del detalle mítico, lo que perdura es el símbolo de la vida como ciclo. Y cada año, contemplamos el maravilloso ciclo de la naturaleza, a través de sus distintas estaciones y sus enseñanzas.

Cuando el invierno se manifiesta con su frío, su quietud y sus días cortos, algo comienza a cambiar casi en silencio. Los brotes verdes se abren paso entre la tierra, los árboles florecen y la luz gana terreno. La primavera no irrumpe de golpe: emerge, como el Fénix, de lo que parecía inerte.

El Ave Fénix representa precisamente esa capacidad de transformación. No evita el fuego: lo atraviesa. No huye del final: lo acepta como parte de su proceso. Y en esa aceptación hay una sabiduría profunda sobre la resiliencia, esa capacidad humana para sobreponernos a las adversidades y salir fortalecidos de ellas.

En nuestra vida también hay inviernos. Situaciones de pérdida, de fracaso, de cambios inesperados. Relaciones que terminan, proyectos que no salen como esperábamos, etapas que se cierran sin pedir permiso. En esos momentos, es fácil sentir que todo se ha reducido a cenizas.

Pero el mito del Fénix nos susurra algo distinto: las cenizas no son el final de la historia. Más bien es la capacidad de reconstruir esa historia desde lo vivido. Es aprender, integrar y transformar. Como la primavera, que no niega el invierno, sino que crece después de él,

con una belleza intensa y llena de colores y aromas.

Lo curioso es que el Fénix no renace siendo el mismo exactamente. Renace renovado. Hay una evolución implícita en el ciclo. El fuego puede ser destructor y a la vez purificador. Dentro de cada final, hay una semilla de comienzo. Después de cada dificultad, si nos damos el tiempo y el espacio para procesarla, algo cambia en nuestro interior: una mirada más amplia y profunda, una fortaleza inesperada, una sensibilidad distinta.

En muchas culturas antiguas, el Fénix simboliza también la inmortalidad y el eterno retorno. Habla de un principio universal: todo está en movimiento. Las estaciones se suceden, las emociones cambian, las personas evolucionan. Resistirse a los ciclos suele generar más sufrimiento que aprender a fluir con ellos.

Quizá por eso la imagen del Fénix resulta tan evocadora en esta época del año. Nos invita a preguntarnos: ¿qué parte de mí necesita transformarse?, ¿estoy resistiéndome al fuego o confiando en lo que puede surgir después?, ¿qué viejo nido debo dejar arder para dar espacio a algo nuevo?

Y así, como la primavera que vuelve puntual cada año, el Fénix nos enseña a confiar en los ciclos.

Porque mientras haya vida, siempre habrá posibilidad de renacer y abrir de nuevo las alas.

¡Te deseo un feliz vuelo!



GARBANZOS A LA MARINERA



INGREDIENTES: Para 4 personas:

350 gr de garbanzos, 100 gr de rape, 1 calamar, 12 langostinos, 16 mejillones, 16 almejas, 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 tomate maduro, 1 diente de ajo, aceite de oliva virgen extra, sal y pimentón dulce.

ELABORACIÓN:

El día anterior, poner en remojo los garbanzos, con un poco de bicarbonato.

En una cazuela con agua y una pizca de sal cocer los garbanzos, a fuego suave durante una hora, quitando la espuma si es necesario

Seguidamente añadir la zanahoria y una cucharadita de sal. En una sartén, con aceite de oliva freír el diente de ajo, la cebolla, el tomate, junto con el calamar limpio y cortado en rodajas, cuando empiecen a dorarse, añadir el pimentón y remover la mezcla rápidamente, rehogar todo hasta que hasta que esté bien pochado e

incorporar a los garbanzos, junto con el rape, los mejillones, las almejas y los langos-

tinios. Dejar cocer el conjunto hasta que los garbanzos estén bien tiernos, comprobar el estado de sazón y servir caliente y bien sañados.

BACALAO CON PISTO



INGREDIENTES: Para 4 personas:

4 lomos de bacalao desalado, 1 cebolla, 1 pimiento rojo pequeño, 1 pimiento verde, 1 calabacín, 1 berenjena, 2 tomates rojos maduros, 2 dientes de ajo, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta negra.

ELABORACIÓN:

Lavar, Limpiar, picar y trocear toda la verdura, reservar por separado.

En una cazuela amplia con un vasito de aceite de oliva, en primer, rehogar unos segundos y a fuego fuerte los ajos, removiendo constantemente con una cuchara de madera, con mucho cuidado de que no se queme, seguidamente iremos añadiendo el resto de ingredientes, en primer lugar la cebolla, 1 minuto después los pimientos, seguidamente el calabacín y por último la berenjena.

Salpimentar, bajar el fuego y tapar la cazuela, dejar cocer 15 minutos y agregar el tomate, dejar cocinar unos 8 minutos más, hasta que todas las verduras estén

muy bien pochadas, rectificamos de sal si es necesario.

SUEÑO DE AMOR



INGREDIENTES: para 2 personas

5 cucharadas de zumo de grosellas, 2 cucharadas de licor de grosellas, ¼ litro de nata líquida, 1 cucharada de azúcar, helado de turrón y chocolate rallado.

ELABORACION:

En un bol mezclar el zumo con el licor de grosellas y repartirlo en 2 copas grandes, previamente refrigeradas.

En otro bol mezclar la nata líquida con el azúcar y agregarla a las copas.

Colocar las bolas de helado en el centro de las copas con chocolate rallado por encima. Servir muy frío.

CLASES GRATUITAS

Consejo Aragonés para las Personas Mayores



¡Escanea el código QR y
acompañanos a nuestras
sesiones presenciales y
online!



¡DESCUBRE CÓMO APROVECHAR LA
TECNOLOGÍA!

con la colaboración de



#Balnearizate

DISFRUTA DE LOS **BALNEARIOS DE ARAGÓN.**

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

www.balneariosdearagon.com

