



Boletín nº 3
año 2
Diciembre
2013

EDITORIAL

Un curso más somos espectadores de la carrera veloz del tiempo alado.

La verdad es que, casi sin darnos cuenta, ya estamos, otra vez, empezando curso; con espíritu juvenil o mejor dicho, con renovados bríos, nos enfrentamos al reto de aprender algo nuevo o profundizar en conocimientos adquiridos con anterioridad. Todo esto por puro placer, atendiendo exclusivamente a la inquietud de crecer culturalmente ocupando el tiempo de ocio.

La Asociación de Alumnos y ex alumnos de la Universidad de la Experiencia os da la bienvenida al nuevo curso que comienza y a través de sus actividades: visitas culturales, excursiones para fomentar la convivencia, ajedrez, invita a los asociados a participar y a proponer otras nuevas.

¡BIENVENIDOS A TODOS LOS QUE HABÉIS DECIDIDO UNIROS A NUESTRA ASOCIACIÓN!

¿QUIÉNES COMPONEMOS LA JUNTA DIRECTIVA DE A.M.U.E.Z. Y CUÁLES SON NUESTRAS FUNCIONES?

Francisco Ruiz Albacar ▶ Presidente ▶ Comisión conferencias Delegado ante COAPEMA

Julián Romeo García ▶ Vicepresidente ▶ Comisión conferencias Delegado ante COAPEMA

Víctor Ruberte Pomar ▶ Secretario

Miguel Ángel Lahoz Mustienes Tesorero

Aurora Alamán Guallart ▶ Vicesecretaria y Editora del Boletín de AMUEZ

Eloy López Gurría ▶ Vocal ▶ Editor del Boletín de AMUEZ

María Pilar Buil del Río ▶ Vocal ▶ Comisión de visitas

Soorro Benito Muñoz ▶ Vocal ▶ Comisión de visitas y Coordinadora de Ajedrez

María Asunción Subías Guillén ▶ Vocal ▶ Comisión de viajes

Francisco Javier Minaya Martínez ▶ Vocal ▶ Comisión de viajes

Lucio Martínez Martínez ▶ Vocal ▶ Comisión de visitas, Relaciones Públicas y Relaciones con Delegados

Federico Orús Gimeno Vocal ▶ Comisión de Informática

María Pilar Corruchaga Aznárez ▶ Vocal ▶ Apoyo a las Comisiones

Julián Romeo García, Vicepresidente de AMUEZ y Representante en COAPEMA

Por: Aurora Alamán Guallart

¿Qué es COAPEMA y cuál es su misión?

El Consejo Aragonés de Personas Mayores de Aragón (COAPEMA) es una entidad de derecho público y personalidad jurídica propia que se rige por la ley 3/1990 de 4 de abril.

Según el art. 2 de dicha ley: "al Consejo Aragonés de Mayores le corresponden funciones consultivas ante la DGA en los temas relacionados con los mayores, de representación de sus miembros, y de promoción del asociacionismo y de la participación de los mismos en la vida de la Comunidad Autónoma, canalizando las peticiones y reivindicaciones de dicho colectivo hacia los poderes públicos [...]"

En mi opinión esta fue una ley pionera, si consideramos que en esa fecha, año 1990, apenas se empezaba a conocer en nuestro país el fenómeno demográfico que la Organización de Naciones Unidas denominó años después como "una revolución en la longevidad". Pues bien en su exposición de motivos nuestra ley dice en uno de sus puntos:

"La tercera edad constituye hoy un importante colectivo de la sociedad aragonesa, tanto en términos cuantitativos como cualitativos, con una problemática social compleja, con amplias deficiencias en su adecuada atención por los poderes públicos, con un potencial importante de contribución al progreso de la Comunidad, pero con una estructura asociativa todavía incipiente y poco vertebrada"

Esto se escribió hace 23 años y a mi juicio sigue siendo válido en la actualidad.

¿Cómo llegaste a ser miembro de la Comisión Permanente de COAPEMA?

Para responder a tu pregunta es necesario recordar la historia, aunque breve la tiene, de nuestra asociación; de hecho AMUEZ tuvo un nacimiento y "un renacimiento".

El 30 de abril de 2002 se firmó el acta de constitución de AMUEZ, siendo su presidente Vicente Olague y secretaria Iluminada Santoyo. Esta primera junta directiva dimite en 2004, siendo el nuevo presidente Alejandro Villaverde (presidente también de COAPEMA) y secretario por esas fechas José Luis Alonso. La escasa participación de nuestro colectivo en esa época llevó poco a poco a la asociación a la inactividad, y fue en el año 2010 cuando renació con la Junta que presidía Antonio Ranera; en este renacer Agustín Ubieto supongo ejerció de comadrón. A todos ellos y sus equipos mi reconocimiento y el de la junta actual de la asociación.

En la Asamblea de COAPEMA de 2012 (para el trienio 2012-2015) y como representante de AMUEZ en la comisión permanente, fue elegido José Luis Alonso. Por motivos personales presentó su dimisión en febrero de 2013 y puso a disposición de la junta de AMUEZ su puesto de vocal, y está me nombró para sustituirlo.

Mi llegada a la comisión permanente del Consejo ha sido pues obra de otros y muy fácil.



¿Quiénes pueden ser miembros de COAPEMA?

Cualquier asociación o federación de Mayores de Aragón que cuente con un mínimo de 100 socios.

En la actualidad integran el Consejo 232 entidades, de las cuales 22 están en Huesca, 42 en Teruel y 168 en Zaragoza.

Estas entidades presentan dos delegados a la Asamblea y eligen a los miembros de la Comisión Permanente, que pueden ser un máximo de 15 y un mínimo de 12. Se busca que cada provincia tenga al menos dos vocales.

¿Qué actividades desarrolla COAPEMA?

Las actividades del Consejo aragonés de mayores se pueden resumir en cinco grupos cuyo contenido se revisa cada año y es presentado a la Asamblea para su aprobación:

1.- SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO

2.- PROMOCIÓN DEL ASOCIACIONISMO Y LA PARTICIPACIÓN

3.- PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA

4.- CONCIENCIACIÓN Y FORMACIÓN

5.- COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

Resultaría un poco pesado exponer todas las actividades que hay en cada uno de estos apartados, recomiendo a nuestros lectores visitar la página web del Consejo: www.coapema.es.

La actividad principal en la actualidad es el debate sobre la revisión del sistema de pensiones. Como miembro del Consejo Estatal de Personas Mayores se ha participado en la elaboración de un informe una de cuyas conclusiones es rechazar el planteamiento, que el anteproyecto de ley hace sobre el factor de sostenibilidad y propone medidas alternativas. Como el Consejo Estatal de Personas Mayores tiene voz pero no voto en la toma de decisiones, mucho me temo que tendrá poco efecto en la redacción final de la ley.

Los pensionistas nos enfrentamos a una pérdida del poder adquisitivo de nuestras pensiones a lo largo de nuestra vida de jubilados, si el anteproyecto se aprueba en su redacción actual.





EL RINCÓN DE LAS OPINIONES

TECNOLOGIA PUNTA

Desde este altozano de la vida donde nos encontramos, podemos decir que somos una generación privilegiada. Muy sacrificada; pero privilegiada al fin, pues hemos podido llevar a buen puerto la gran mayoría de nuestras aspiraciones. Nos ha tocado vivir un ascenso continuo del estado del bienestar, fruto de una paulatina e irrefrenable mejora de las condiciones económicas de las familias, que a lo largo de los años, con trabajo y tesón fueron mejorando su nivel de vida.

Hemos conocido desde la carestía hasta la bonanza económica. Aunque, al final, todo lo que conseguimos se convierta en un espejismo y la tormenta del desierto amenace con llevarse lejos todo lo alcanzado; quizá no nos afecte tanto a nosotros, que estamos preparados para los malos tiempos, como a nuestros hijos y nietos que se han criado dentro de la burbuja del bienestar.

Pero no es esto lo que se quiere resaltar en este escrito. El tema está parejo al estado del bienestar y no hay duda que se trata del progreso tecnológico trepidante al que hemos asistido a lo largo de los años y más concretamente a todo lo que se refiere al cambio producido en los usos y forma de administrar el ocio en la infancia y la juventud actual. En nuestra época, los pequeños y gran parte de los adolescentes, gastábamos nuestro tiempo libre en la calle, con juegos que fomentaban la convivencia con los demás: era una forma de aprender a vivir en sociedad. Los tiempos nos han traído cambios necesarios, pero que conllevan un individualismo exacerbado que la sociedad ya ha empezado a pagar: egoísmo, violencia y, sobre todo, falta de solidaridad.

Hoy en día, desde la más temprana edad, generalmente para comodidad de los padres, el niño se aferra al televisor, la Play, la tablet y la mayoría de los juegos electrónicos. Se han desterrado los juegos comunitarios, consiguiendo que el chiquillo sea más introvertido e individualista; y no escribamos ya del teléfono móvil, que empezó como un objeto maravilloso de comunicación. A los padres nos pareció útil para tener controlados a nuestro hijos adolescentes, aunque nos engañaran como a tontos diciendo que la tardanza en regresar a casa era debido al autobús, cuando el ruido de fondo era discotequero. Ahora, los teléfonos móviles tienen tal cantidad de aplicaciones que sirven para todo menos para hablar a través de ellos. Asistimos con frecuencia al espectáculo de personas enceladas con el móvil, totalmente ajenas al mundo que les rodea, sin otra visión que el juego, SMS o WhatsApp que les ocupa.

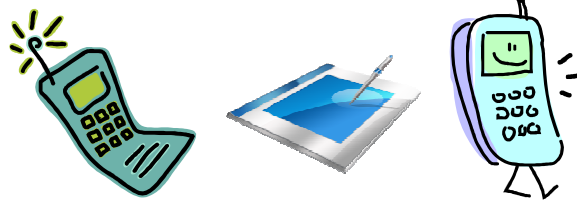
Es la era de la alta tecnología; y en esto los medios de comunicación ayudan con su publicidad a exasperar, cada día más, esta vorágine, donde los niños tienen el protagonismo y son las víctimas propiciatorias. El atractivo de procesadores velocísimos, móviles de última generación 4G, y en general juegos todos ellos violentos, que trivializan incluso la vida y la muerte, engatusan a los muchachos reblandeciéndoles el cerebro.

¿No seremos cómplices de la introversión e individualismo que aquejan a la sociedad actual? Es incontestable que el progreso es necesario y, sin lugar a dudas, estamos en una era con avances tecnológicos espectaculares.

¿Pero no habremos dejado algo muy esencial por el camino? ¿No estaremos desterrando el importantísimo aspecto social de la convivencia en aras de un progreso exacerbado?

Juzguen ustedes mismos.

Eloy López Gurría



Veo -no exenta de asombro- en los diferentes canales de televisión, que los anuncios de telefonía móvil de *última generación*, son protagonizados por niños de entre cinco y siete años, por lo que, instantáneamente y cada vez que aparecen en la pantalla, me surgen, al menos, dos preguntas a las que me resulta imposible resistir sin manifestarlas:

- ▶ ¿El próximo regalo de bienvenida a nuestro mundo será uno de estos artilugios?
- ▶ ¿Quizás sea el prólogo para lanzar al mercado un chupete con uno de los diferentes tamaños, formas y prestaciones para que el recién nacido lo vaya asimilando ?.

Claro, que pensándolo más detenidamente, cuando escucho y posteriormente analizo, que masivamente en los autobuses, en la calle y, lo que es peor, en alguna que otra clase a las que asistimos, hay personas de nuestra generación que se han adaptado tan bien a ellos que parece ser, les cuesta prescindir del aparato.

Aurora Alamán Guallart

**GRACIAS POR LAS SIGUIENTES COLABORACIONES!
ESPERAMOS Y DESEAMOS MÁS...**

UN ALMA TRANQUILA

Desde su más temprana edad fue algo retraído; pero no tonto, ni mucho menos. Aunque nunca lo aparentó, era inteligente a su manera; inteligente y, más que eso, práctico; vamos, que sabía vivir pasando desapercibido. El resto de las personas definirían a este hombre como un ser poco común. Ya en el colegio iba a su bola, lo cual le reportó no pocos problemas; pero se mantuvo firme en su forma de ser y de actuar, consiguiendo que se le dejara por imposible, pero en paz.

En su vida profesional no cejó en el mismo empeño, a pesar de que se le arrinconó y casi nunca se le tuvo en cuenta para nada. Fue feliz y vivió como él quería.

Nunca estuvo enfermo, ni tuvo el menor problema físico o psicológico; pero claro, este tipo de personas también se mueren; y este hombre se murió. Su alma, como toda alma, después de realizar la

travesía por el inframundo, tuvo que comparecer ante Dios para realizar su pesaje, (si hubiese muerto en tiempos remotos bajo las dinastías egipcias, el dios Anubis, en presencia de Osiris, hubiera sido el encargado de pesar su alma, actuando como notario, Thot, el dios de la escritura; pero como murió en nuestros tiempos y fue cristiano, correspondió al santo Miguel hacerlo). El Arcángel San Miguel, encargado de pesarla, colocó a esta alma en un lado de la balanza y en el otro la consabida pluma, símbolo de la justicia y de la verdad, con el fin de juzgar sus obras en la tierra y proceder a premiarla o castigarla. Comprobó con sorpresa que la báscula

no sufría ninguna alteración: este espíritu no pesaba nada, era un espectro totalmente anodino. El Santo Arcángel pensó: "así, este alma, no puede ir al cielo; necesitará un reciclaje en el Purgatorio". Como buen *Psicopompo* o conductor de

"me habéis jodido la eternidad con tanta fiesta, yo estaba muy tranquila en mi destierro".



almas, el Arcángel Miguel, la acompañó al retiro *purgatorial*; y allí la dejó, sola en la oscura soledad de las tinieblas, para limpiar su aura. Al igual que había hecho en su vida terrena, el alma, buscó un rincón del purgatorio y se aposentó tranquilamente, sin protestar ni buscar alegato alguno.

Pasada la parte de eternidad exigida para su purificación, San Miguel, acudió con sus *Psicopompos* a recoger al espíritu purgado. Lo encontraron en la misma posición que lo habían dejado eternidad atrás. Se le reconfortó y con gran boato fue acompañado hasta las puertas del mismo Cielo. Al ir acercándose al Paraíso empezaron a escuchar cánticos y loas a innumerables dioses: risas lejanas y sonar de flautas, arpas y laúdes, en un armonioso y frenético ritmo. Al oír tanta algarabía, el alma

palideció de espanto. Llegados al Cielo, las puertas se abrieron de par en par, dejando ver un bellissimo espectáculo de luz y colorido inigualable; además, al parecer cristianas, alababan a su Dios con gran alborozo; un poco más a lo lejos, un grupo de huríes correteaban perseguidas por una muchedumbre de excitados y salidos espíritus mahometanos; y, en la distancia, donde casi no podía distinguirse, almas budistas estaban en plena metamorfosis preparando sus reencarnaciones.

El Arcángel Miguel, alentó al alma expiada para que entrara a tomar posesión de su parte de paraíso; pero ésta, asustada, le espetó encarándose agriamente con el Ángel: "me habéis jodido la eternidad con tanta fiesta, yo estaba muy tranquila en mi destierro"

Eloy López Gurría

MI EXPERIENCIA EN LA "UNIVERSIDAD DE LA EXPERIENCIA"

Como nos ha ocurrido a la mayoría de nosotros, un buen día me encontré con que no tenía que acudir a trabajar.

No tenía que madrugar.

Disponía de mucho más tiempo libre.

Por mi trabajo, estaba acostumbrada a relacionarme con personas de ambos sexos, edades y condiciones.

Al dejarlo, me quedé vacía de toda esa enriquecedora experiencia.

El principio fue un poco duro, me apunté a algunos cursillos, pero decididamente eso no era lo que yo buscaba.

Finalmente, encontré la Universidad de la Experiencia y comencé sus cursos.

En varias ocasiones he oído que era una forma de hacer que aquellos que en su momento no pudimos acceder a la Universidad, pudiéramos hacerlo ahora. En mi caso no es así y creo que en la de otros compañeros tampoco, ya que alguno de ellos tienen sus carreras universitarias.

Os diré que ha supuesto para mí: He sentido curiosidad por todas aquellas materias que nos enseñan, encontrado en ellas muchas cosas que no sabía. Me doy cuenta de que no soy capaz de retener alguna de ellas (pero creo que eso no tiene demasiada importancia a estas alturas de mi vida) disfruto con las clases. He descubierto que a mi edad todavía soy capaz de relacionarme bien con los compañeros y hacer nuevas amistades, compartir con ellos nuestras opiniones, descubrir nuestra Zaragoza y todos esos lugares de Aragón que hemos visitado.

Y además ocuparme de mis obligaciones.

En fin, gracias a TODOS por hacerme sentir que todavía hay muchas buenas experiencias por vivir.

Ángeles Ramos Millán



EXCURSIONES PARA VISITAR EL LABORATORIO SUBTERRÁNEO DE CANFRANC Y LA ESTACIÓN FERROVIARIA



Los días 8 y 15 de Noviembre, del presente año 2013, se realizaron dos visitas al **LABORATORIO SUBTERRÁNEO DE CANFRANC** y, decimos dos -por primera vez en la historia de AMUEZ- porque debido al interés por parte de los alumnos, fue preciso hacerlo de esta manera para dar cabida al máximo de los que, en la primera convocatoria no lograron llevarlo a cabo.

Aunque no suelo escribir acerca del tiempo, no puedo obviar el maravilloso paisaje nevado con que fuimos recibidos el día 15 y que nos acompañó con una intensa nevada a lo largo de toda la jornada, complaciendo a todos, incluso a los más sensibles al frío.

La visita, incluso para los legos en la materia -entre los que me incluyo- fue interesante y asequible, puesto que, primeramente, asistimos a una proyección en la que conocimos con detalle, los diferentes e importantes laboratorios que íbamos a recorrer en la visita guiada e interpretada detalladamente en cada una de las secciones, por el variado y experto personal que, para tal fin tiene dispuesto el Laboratorio.

Como es de rigor, enviamos una misiva de agradecimiento, de la que recibimos cumplida respuesta.

Aurora Alamán Guallart





Como es preceptivo, recientemente se han realizado las elecciones de los Delegados de Curso que, gracias a su generosidad se han presentado voluntariamente y serán los que, a lo largo del mismo nos informarán de todo lo que nos atañe y atenderán a nuestras preguntas.

Son los siguientes:

DELEGADOS DEL AÑO ESCOLAR 2013/2014

Primer curso:

Susana Marín Aitolaguirre

Pilar Velasco Cabeza

Segundo curso:

Carlos Jordi Vallespín

Jesús Martínez Carcedo

Tercer curso:

Alfredo Falcón Falcón

Ángeles Ramos Millán

Programa Básico II Grupo A:

Carmen Oliveros Gonzalvo

Marta Chóliz Comps

Programa Básico II Grupo B:

Pilar Gracia García

Eduardo Sanz Placed



AMUEZ PARTICIPA ACTIVAMENTE EN DIFERENTES JORNADAS:

II JORNADAS DE LIDERAZGO SOCIAL

Nuestra Asociación fue invitada a participar en estas jornadas organizadas por el grupo **EULEN** socio sanitarios, con el tema "Las personas mayores en la sociedad, retos ante el envejecimiento y cambios a abordar para 2020".

La jornada se celebró el miércoles 23 de Octubre en el Centro de Mayores **PEDRO LAÍN ENTRALGO**. En el acto de inauguración estuvieron: el Delegado Regional de Aragón del grupo **EULEN**, el consejero de Acción Social y Deportes, sexto teniente de alcalde del Ayuntamiento de Zaragoza y la Directora gerente del **INSTITUTO ARAGONÉS DE SERVICIOS SOCIALES**.

Nuestro presidente, Francisco Ruiz, participó en la mesa "Más de 8 millones de personas mayores en España. Sus propuestas como líderes sociales" presentando la ponencia "La visión desde el liderazgo y formación de las personas mayores".

En esta misma mesa participaron también el presidente de **COAPEMA** y la presidenta de la **SOCIEDAD ARAGONESA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA**.

XII JORNADAS INTERNACIONALES SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES

A estas jornadas, organizadas entre otros por la **CÁTEDRA INTERGENERACIONAL PROFESOR FRANCISCO SANTISTEBAN**, de la Universidad de Córdoba y la Asociación de Alumnos y exalumnos de dicha cátedra, asistieron nuestro Presidente, Francisco Ruiz y el vocal Lucio Martínez de nuestra Junta Directiva, durante los días 27 y 28 de Noviembre.

Entre los objetivos del viaje estuvo el de asistir a la **Asamblea General de la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS)**, puesto que **AMUEZ** es miembro de esta confederación.





NOTICIERO DE PRÓXIMAS VISITAS

Está en preparación la próxima excursión. Será a **UnCastillo y Sos del Rey Católico**.

PROPUESTA

Ignacio Infantes, Secretario de la **ASOCIACIÓN DE ALUMNOS Y EXALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD DE MAYORES DE TOLEDO**, se dirigió a nosotros para ofrecernos lo siguiente:

Una visita de intercambio cultural a nuestras ciudades sede, para el presente curso 2013/2014, en la que prepararían un recorrido cultural a lo más emblemático de Toledo y, recíprocamente nosotros tendríamos que corresponder, de igual manera, en Zaragoza.

La secuencia de tal actividad a grandes rasgos, sería: llegada a **TOLEDO / ZARAGOZA** antes del almuerzo y regreso al día siguiente después del mismo.

El alojamiento, comidas y visitas serían proporcionados por la ciudad anfitriona (siempre con el visto bueno del recíproco ya que cada Asociación corre con sus gastos). Los detalles y las fechas los veríamos según circunstancias.

La correspondiente Asociación, deberá aportar el guía.

A señalar, que este tipo de actividad ya se ha realizado en Burgos, Valencia, León y Sevilla habiendo resultado, todas ellas, muy interesantes, tanto la visita como la convivencia.



RESPUESTAS

Víctor Ruberte, Secretario de **AMUEZ**, respondió, tras consulta con la Junta Directiva, que la propuesta nos parecía interesante para llevarla cabo y, por tanto, ofrecerla en su momento a nuestros asociados, si bien creemos conveniente empezar el intercambio en Toledo, esperando la confirmación cuando estén finalizadas las fechas y los detalles, siempre dentro del próximo año 2014.



Ignacio Infantes, contesta y notifica que al preferir visitar Toledo los primeros, será conveniente que pensemos las fechas y cuando las fijemos, las comuniquemos con suficiente antelación.

A saber, que el año 2014 será el cuatrigésimo aniversario de la muerte de **EL GRECO** y que Toledo recibirá gran cantidad de visitantes, por lo que es aconsejable que no sea antes de Marzo, por el frío existente.

Asimismo, será importante dar más de una fecha, por si coincide con otras actividades.

Y, para terminar decir que la preferencia para visitar Zaragoza es, primeros de Abril.



LA RECEVA DE:

Esther Marín

Tarta de manzana TATIN

Ingredientes:

5 manzanas reinetas
Una pizca de levadura en polvo
70 grs. de mantequilla
180 grs. de azúcar
3 huevos
75 gramos de nata líquida
140 grs. de harina
La ralladura de un limón.

Se pelan y cortan en 2 las manzanas, se les quita el corazón, en una sartén se carameliza a fuego suave una cucharada de azúcar y un poquito de mantequilla, se añaden las medias manzanas y se sofríen a fuego suave hasta que se les hace una costra dorada, se les da la vuelta.

Aparte se baten los huevos, el azúcar y la nata sin dejar de remover hasta formar una crema, se añade la harina, la levadura, la ralladura de limón y la mantequilla derretida, todo esto se vierte sobre las manzanas que previamente habremos colocado en un molde untado con mantequilla y lo hornearemos a 180 ° durante 40 minutos aprox., se desmolda y se deja enfriar. Puedo garantizarte que es deliciosa. También puede hacerse con melocotones, peras, albaricoques etc.

¡FELIZ NAVIDAD Y QUE EN EL 2014 SE CUMPLAN VUESTROS DESEOS!

