



Nuestra sociedad considera la juventud como el estado ideal de la vida, y en cambio identifica vejez con desinterés por el mundo, pobreza y carga para el Estado. Dignificar la vejez implica cuestionarnos principios, valores y mentalidades profundamente arraigadas en nuestra sociedad occidental. Las personas mayores van siendo el segmento mayoritario de la población y nos preocupa su calidad de vida y que como ciudadanos consumidores puedan ejercer con plenitud los derechos y deberes que les corresponden. El artículo 41 del Estatuto de los Consumidores y Usuarios considera a los ancianos como un colectivo especialmente protegido por las Administraciones Públicas en Aragón. La edad no debe constituir una discriminación, ni una limitación al ejercicio real de los derechos. La vejez es sólo un periodo más de la vida. Las personas mayores no son sólo un colectivo costoso para el Estado, son un mercado expansivo que demanda productos y servicios específicos y que puede generar muchos puestos de trabajo. El desarrollo de este mercado dependerá de la capacidad por parte de la iniciativa pública y privada de ofertar bienes y servicios adecuados. La sociedad en general no debería dar la espalda a este importante segmento de la población.

EDUCACIÓN

(«La educación dura toda la vida, las personas somos capaces de aprender, acumular experiencias, buscar e investigar durante toda nuestra vida; debemos tender a identificar edad con sabiduría»).

- Universidad de la Experiencia de Zaragoza

Nace para dar respuesta a la necesidad de educación para las personas mayores. Posibilita el gusto y el placer de aprender por aprender. Realiza actividades de formación, investigación y servicios a la sociedad. Su objetivo es la formación científica de las personas mayores al más alto nivel intelectual posible. El único requisito es tener preferentemente 60 años o más. Su sede está en el Instituto de Ciencias de la Educación, Campus Universitario de la plaza San Francisco. Cf Pedro Cerbuna nº12. Tlf. 976 76 10 00 Extensión 3603. El plazo de inscripción es entre los meses de junio y julio y la posterior matrícula en septiembre. El coste depende del tipo de matrícula y oscila desde 35 a 76 euros.

Consta de un Programa Básico (de tres cursos de duración) que incluye:

- Conferencias
- Ciclos temáticos
- Talleres de investigación
- Cursos monográficos
- Visitas y excursiones

Y Actividades Especiales

- Curso de actualización
- Diploma de formación

- Aulas de la Tercera Edad

Son espacios en los que se realizan actividades para la promoción y desarrollo sociocultural de las personas mayores. Cuentan con un programa anual de seminarios y actividades abiertas a la participación y están impartidas por profesores especializados. El único requisito es ser mayor de 65 años, ser residente de la Comunidad Autónoma y excepcionalmente pueden acceder menores de esa edad que sean titulares de una pensión de jubilación o invalidez. En los cursos se encuentran actividades tan variadas como: arte, cerámica, cine de ensayo, conocer Aragón, coral, educación física, esmaltes, fotografía, historia, informática, manualidades, pintura, psicología, video-imagen-prensa, yoga y encuadernación. Cada persona puede apuntarse a un máximo de dos seminarios. Los locales se encuentran en la calle Predicadores nº 56, teléfono 976 552 202. La matriculación suele efectuarse en mayo aunque los cursos empiezan en octubre, el precio ronda los 15 euros.

- Universidad Popular

Está dedicada a la Educación de personas adultas, situada en la calle de las Cortesías 15, en el Casco Histórico y sus teléfonos de contacto 976 203 299 y 976 724 926. Está abierta a todos los ciudadanos, puede inscribirse toda persona mayor de 16 años, los jubilados y pensionistas pueden beneficiarse de bonificaciones previa acreditación con la documentación pertinente. Existe un «Programa de Dinamización de Personas Mayores», premiado en el 2004 con la Mención de Honor del Premio Nacional Miguel Hernández. Este programa propone ocupar el tiempo libre de los mayores aprendiendo a través de cursos, talleres y actividades. Se realizan en colaboración con los Centros Municipales de Convivencia; los talleres son: Leer y escribir, Animación a la lectura,

Cultura básica, Conoce tu ciudad, Las huellas de nuestro pasado, Fotografía, Conoce tu cuerpo, Vivir más y mejor, Cuida tu memoria al hacerte mayor y Adaptarse al paso de los años.

DEPORTE

El ejercicio físico mantiene sanos y en forma nuestro cuerpo y nuestra mente, favorece un mayor nivel de autonomía física y de equilibrio emocional y potencia nuestra sociabilidad. La tercera edad es perfectamente compatible con la práctica de las más variadas actividades y deportes. El primer paso es consultar al médico y después buscar el tipo de ejercicio con el que más nos identifiquemos: bailar, yoga, natación son buenos métodos para restaurar la actividad física. Además hay un ejercicio al alcance de todos: andar. El Ayuntamiento de Zaragoza promueve un programa de actividades deportivas. La oferta es muy amplia y puede solicitar toda la información en Zaragoza Deporte Municipal S.A. Avda. Cesáreo Alierta 120 (Pabellón Príncipe Felipe) tlf. 976 723 838. Entre las actividades deportivas programadas encontramos algunas destinadas específicamente a los mayores:

- Actividad física para adultos (de 18 a 65 años)
- Actividad física para mayores de 65 años
- Actividad individualizada en gerontogimnasia (mayores de 75 años)
- Ciclo de senderismo para mayores de 60 años
- Natación para mayores de 60 años
- Natación terapéutica (de 18 a 65 años)

La información sobre horarios, fechas de inscripción y coste de las actividades debe solicitarla **directamente a las distintas entidades gestoras o en Zaragoza Deporte Municipal.**

OCIO

Es importante evitar la soledad (que es causa de infelicidad a todas las edades para la mayoría de las personas) y seguir al día; la radio, la prensa, la televisión, Internet, sirven para estar informados pero es importante salir de casa. Acuda a conciertos, conferencias, espectáculos, exposiciones. La mayoría de los museos y salas de exposiciones ofrecen descuentos e incluso entradas gratuitas. Los cines cobran la entrada a precio de "Día del espectador" para los mayores de 65 años.

- Programa de Termalismo Social del IMSERSO (VIAJES Y BALNEARIOS)

Se convoca anualmente la concesión de plazas en balnearios para pensionistas. Es el IMSERSO el que fija el número de plazas, la duración de los turnos, el precio y la forma de presentación de las solicitudes. Se organizan dos turnos, primavera-verano y otoño-invierno. Existen requisitos específicos para participar en el programa:

- Ser pensionista del sistema de Seguridad Social por jubilación, invalidez, viudedad u otras pensiones si se tienen cumplidos 60 años,
- Poder valerse por si mismo,
- No padecer trastornos mentales graves,
- Necesitar los tratamientos termales y
- No tener contraindicaciones para recibirlos

Hay que realizar la solicitud en el plazo y obtener la puntuación necesaria en el baremo que se establece. Se tiene en cuenta la necesidad de recibir el tratamiento, la situación económica y no haber disfrutado de turno en años anteriores. El solicitante puede ir acompañado de su cónyuge o pareja, para la que no se exige la obligación de percibir una pensión de la Seguridad Social.

Las solicitudes pueden presentarse personalmente o por correo en los Centros de Mayores, en la Dirección Provincial del IASS del Pº Rosales, tel. 976 716 223 o en los Servicios Centrales del IMSERSO, tel. 91 363 88 88. Los turnos tienen una duración de 12 días y el precio oscila entre 200 y 350 euros. Si le conceden plaza, el IMSERSO le manda la resolución por correo a su domicilio.

- Programa de Vacaciones para Mayores y para Mantenimiento del Empleo en Zonas Turísticas

Para equilibrar la estacionalidad del sector turístico en nuestro país, la Administración promueve este Programa de Vacaciones. Está dirigido a personas de 65 o más años, pensionistas y prejubilados con 60 años cumplidos. Pueden ir acompañados del cónyuge y de un hijo/a con discapacidad (con una minusvalía de grado igual o superior al 45%). Debe presentarse una solicitud en los Centros de Tercera Edad, en los Servicios Centrales del IMSERSO o en la Dirección Provincial del IASS. Los viajes suelen durar entre 8 y 15 días, y los destinos son la Península y Baleares entre los meses de octubre a abril y Canarias, Circuitos Culturales, Turismo de Naturaleza y Portugal de febrero a junio. En caso de haber más solicitudes que plazas el IMSERSO aplica un baremo que tiene en cuenta la edad, los ingresos y los viajes realizados con anterioridad. El teléfono de información es el 901 109 899.

- Programa Provincial de Termalismo Social.

La Diputación Provincial también convoca anualmente plazas para un programa de Termalismo Social en establecimientos termales de la provincia. Está dirigido a jubilados y pensionistas mayores de 60 años de los municipios de la provincia, excluida Zaragoza capital. Los requisitos son similares a los del Programa del IMSERSO, la información se encuentra en los Ayuntamientos, en las Asociaciones de la Tercera Edad, en los Servicios Sociales de Base y en la Diputación Provincial de Zaragoza. El plazo de presentación de solicitudes es de 20 días después de su publicación en el BOP (que suele ser en febrero o marzo) según el modelo y puede hacerse personalmente o por correo. Hay que adjuntar fotocopia del DNI del solicitante, certificado de empadronamiento y copia simple de la pensión o minusvalía. Las plazas se adjudican por sorteo y la comunicación de la concesión de la misma se comunica por escrito a los interesados. La Diputación Provincial financia un tanto por ciento. Parte del precio debe pagarse en concepto de reserva. La duración de las estancias es de 12 días.

El desplazamiento de ida y vuelta es gratuito. También el Área de Bienestar Social de la Diputación Provincial desarrolla un Programa de Turismo para la Tercera Edad, para jubilados y pensionistas de la Provincia. Los destinos son:

Extremadura, Andalucía, Galicia, Asturias, Cataluña y Costa de Azahar y tiene lugar en primavera o en otoño.

TRANSPORTE

- Transporte urbano. Los mayores que no tengan problemas graves de movilidad pueden aprovechar la "Tarjeta Gratuita del Pensionista", es personal e intransferible. La concede el ayuntamiento de Zaragoza y la tramita TUZSA. Son requisitos estar empadronado en Zaragoza, no estar dado de alta del IAE (ningún miembro de la pareja), tener un límite de ingresos brutos de 1,3 veces el Salario Mínimo Interprofesional (fijado en 513 euros para el año 2005) y tener más de 60 años. Para solicitarla debe rellenar un impreso y adjuntar la documentación necesaria que dependerá de las circunstancias personales. Dos fotos, fotocopia del DNI, justificante de la situación personal: certificado de convivencia, convenio regulador de separación o divorcio, libro de familia y justificante del importe de la pensión, de no cobrar pensión y copia de la Declaración de la Renta o certificado de no haberla presentado). La validez de la tarjeta depende de las características

personales, debe renovarse durante el mes que aparezca como fecha de caducidad. Los lugares donde recoger la solicitud y donde obtener toda la información son:

- Cabinas de TUZSA de Gran Vía.
- Oficina de TUZSA de Calle Miguel Servet, 199, en horario de 8 a 13 h. de lunes a viernes. Teléfono de Información de la Tarjeta Gratuita del Pensionista 976 498 002 y teléfono de Atención al Cliente de TUZSA 976 592 727.
- Juntas de Distrito.
- Centros de Convivencia para Mayores.
- Oficina de TUZSA del Caracol de Independencia.

- **Autobús Interurbano.**

Para estos desplazamientos nuestro consejo es preguntar en las taquillas de las empresas antes de sacar el billete si existe algún descuento para mayores. Algunas ofrecen descuentos, pero en función de la línea y de las fechas en que se viaja.

- **Transporte aéreo.**

El mismo consejo es aplicable a los desplazamientos por avión. Las compañías aéreas prevén la posibilidad de ofrecer descuentos según destino y fechas. Si necesita ayuda por problemas de movilidad, avíselo con unos días de antelación. Las compañías aéreas pondrán a su disposición personal cualificado para atenderles.

- **RENFE.**

RENFE sí concreta esta ventaja a través de la “Tarjeta Dorada”, el único requisito es ser mayor de 60 años. Se solicita en las taquillas de la estación, hay que presentar el DNI y pagar 3 euros. Los descuentos varían entre el 25% de viernes a domingo y el 40% de lunes a jueves. La validez es de un año.

SERVICIOS GENERALES

- Teléfono. El año 2004 ha sido especialmente conflictivo en este sector, los comerciales que ofrecen los servicios de las distintas operadoras de telefonía no siempre dan información clara y veraz. Nuestra recomendación es no firmar ningún documento hasta no estar seguro de haber entendido qué va a contratar, no se apresure ni se deje presionar, pida tiempo. También ha des tacado por ser el año de las estafas telefónicas, desconfíe de llamadas en las que le ofrecen regalos, paquetes, etc. y en los que sólo tiene que llamar a un número de teléfono que empiece por 803, 806 ó 807.

Telefónica ofrece la modalidad de “abono social”, que permite la financiación del 95% de la cuota mensual de abono a Telefónica y el 70% del alta inicial. Pueden solicitarlo jubilados o pensionistas de la Seguridad Social, o unidades familiares cuyos ingresos brutos no superen una cuantía determinada, para el año 2004 eran 6.447,00 euros (14 pagas de 460,50 euros). El domicilio de la instalación del teléfono debe coincidir con el de empadronamiento del titular. Para tramitarlo debe llamar al 1004. Telefónica le remitirá una carta con indicación de la documentación que debe reunir (certificado de empadronamiento, fotocopia DNI, acreditación de los ingresos) y una dirección y un fax donde remitirla.

El “Teléfono Dorado” 900 222 223 es un teléfono gratuito dependiente del Ministerio de Asuntos Sociales donde pueden ayudarle a superar determina dos momentos de soledad. El teléfono puede ser un soporte para combatir el aislamiento social o familiar.

En el Teléfono de la Esperanza: 976 232 828, también pueden ayudarte.

-Agua y basura. El Ayuntamiento ofrece una exención del pago de la tasa por la recogida de basuras y una reducción en el agua. Para solicitarla debe presentar los siguientes documentos: recibo del agua a su nombre, DNI, última declaración de la renta o justificante de Hacienda de no hacerla y justificante de ingresos de todas las personas que figuren empadronadas en la vivienda, justificante fiscal bancario. Hay que presentarlo en las ventanillas 1 y 2 del Ayuntamiento en horario de 8,30 a 13h. Se renueva cada 3 años. Para el año 2005 el requisito es que los ingresos no superen 8.000 euros anuales.

CENTROS DE CONVIVENCIA PARA MAYORES

Son lugares de encuentro y de participación para jubilados y pensionistas que te ofrecen distintas posibilidades para pasar el tiempo libre, leer, ver la tele, conocer gente, practicar un deporte o iniciarte en una actividad artística o cultural. Existe un Centro por Distrito. Realizan talleres en cada uno de los Centros (relajación, fotografía, yoga, etc.) y otras actividades se llevan a cabo fuera de los Centros (excursiones, tertulias, bailes). El único requisito es ser socio/a y la limitación es que sólo se puede ser socio de un Centro. Para inscribirse sólo es necesario acudir al Centro de Convivencia del Distrito donde reside y cumplimentar la solicitud. Las actividades son gratuitas. Los y las trabajadoras sociales de los Centros Municipales de Servicios Sociales ofrecen información y orientación social: servicios, ayudas y programas que ofrecen las distintas instituciones y organismos públicos y privados (Pensiones no contributivas, ayuda a domicilio, teleasistencia, programa respiro, ayudas para obras de adaptación en la vivienda, residencias, pisos tutelados, Casa de Amparo).

CENTROS PARA MAYORES DE ZARAGOZA

CENTRO	DIRECCIÓN	TELÉFONO
ALFOCEA	El Castelar, 23 - 50120 Zaragoza	976 786 094 976 333 282
CASABLANCA	La Ermita, s/n - 50009 Zaragoza	976 560 180 976 552 805
CASSETAS	Pza. Castillo 1 - 50620 Zaragoza	976 786 147
CIUDAD JARDÍN	Santa Rita de Casia, 3-5 - 50010 Zaragoza	976 316 410
DELICIAS	Avda. de Navarra, 54 - 50010 Zaragoza	976 333 282
ESTACIÓN DEL NORTE	Perdiguera, 7 - 50014 Zaragoza	976 207 580
FRANCISCO DE GOYA	Hernán Cortés, 31-33 - 50004 Zaragoza	976 217 162
GARRAPINILLOS	José Martín Ortega, 2 - 50190 Zaragoza	976 780 220
JUSLIBOL	Domingo Zaera, s/n - 50191 Zaragoza	976 517 421
LA ALMOZARA	Avda. Puerta Sancho, 30 - 50003 Zaragoza	976 281 682
LA CARTUJA BAJA	Autonomía de Aragón, 21 - 50720 Zaragoza	976 501 304 976 501 249
LA JOTA	María Virto, s/n - 50014 Zaragoza	976 473 327
LAS ARMAS	Las Armas, 61 - 50003 Zaragoza	976 445 066
MIRALBUENO	Cno. Pílon, 147 - 50190 Zaragoza	976 328 241
MONTAÑANA	Avda. Montañana, 489 - 50059 Zaragoza	976 576 047
MONZALBARBA	Santa Ana, s/n - 50120 Zaragoza	976 774 151
MOVERA	Torre Hornero, s/n - 50194 Zaragoza	976 586 455
OLIVER	Teodora Lamadrid, 70 - 50011 Zaragoza	976 534 372
PEDRO LAÍN ENTRALGO	Pº La Mina, s/n - 50001 Zaragoza	976 226 637
PEÑAFLORES	Pza. Las Escuelas, s/n - 50193 Zaragoza	976 154 028
RÍO EBRO-JOSÉ MARTÍ	Alberto Duce, 2 - 50015 Zaragoza	976 732 750
SALVADOR ALLENDE	Florentino Ballesteros, s/n - 50002 Zaragoza	976 724 038
SAN GREGORIO	Cº Los Molinos, s/n - 50015 Zaragoza	976 519 187
SAN JOSÉ	Joaquín Sorolla, 8 - 50007 Zaragoza	976 373 200
SAN JUAN MOZARRIFAR	Pza. España, s/n - 50820 Zaragoza	976 587 057
SANTA ISABEL	Avda. Sta. Isabel, 100 - 50058 Zaragoza	976 570 983
TERMINILLO	Parque Delicias	976 312 828
TORRERO	Monzón, 3 - 50007 Zaragoza	976 259 155
TORRERO-LA PAZ	Oviedo, 181 - 50007 Zaragoza	976 251 703
VALDEFIERRO	Pza. Inmaculada, s/n - 50012 Zaragoza	976 753 809
VILLAMAYOR	Buen Aire, 36 - 50162 Zaragoza	976 589 466

CENTROS DE DÍA (HOGARES, CENTROS DE MAYORES)

Dependen del IASS, se requiere ser pensionista y hacerse socio. Ofrecen talleres y actividades y disponen de servicios como médico, podólogo, peluquería, comedor, (algunos de estos servicios están subvencionados), aulas de informática, biblioteca, cibercafé. Hay centros que cuentan con un servicio de estancias diurnas en el que se atiende de lunes a viernes a discapacitados psíquicos o físicos. El IASS gestiona entre otros servicios: Residencias, becas para residencias privadas, programa Jubilación (dirigidos a personas recientemente jubiladas que necesitan una orientación ante su situación), pensiones no contributivas, y certificados de minusvalía.

CENTROS DEL IASS DE ZARAGOZA Y PROVINCIA

LOCALIDAD	CENTRO	DIRECCIÓN	TELÉFONO
Alagón	Residencia de Alagón	El Castelar, 23 - 50120 Zaragoza	976 612 640
Borja	R. de Borja / C. Día / Hogar	Av. Canto Coral, s/n - 50540 Zaragoza	976 867 311
Calatayud	Centro de Día / Hogar	C/ Rua de Dato, 64 - 50300 Zaragoza	976 886 944
Calatayud	Psiquiátrico de Calatayud	Ctra. Sagunto-Burgos, s/n - 50300 Zgz	976 881 757
Ejea	Centro de Día	Avda. Cosculluela, 32 - 50600 Zaragoza	976 663 646
Ejea	Hogar	Libertad, 2 - 50600 Zaragoza	976 660 254
Illueca	Hogar	Pza. Diputación, 2 - 50250 Zaragoza	976 820 883
Tarazona	Hogar Doz	Avda. Navarra, 15 - 50500 Zaragoza	976 199 280
Zaragoza	C. de Día Delicias / Hogar	Andrés Vicente, s/n - 50017 Zaragoza	976 488 602
Zaragoza	C. de Día San Blas / Hogar	San Blas, 20 - 50003 Zaragoza	976 436 219
Zaragoza	Dirección Provincial	P.º Rosales, 28 - 50008 Zaragoza	976 716 223
Zaragoza	Hogar Balsas Ebro Viejo	Valle de Broto, s/n - 50015 Zaragoza	976 512 055
Zaragoza	Hogar Boterón	Boterón, 2 - 50001 Zaragoza	976 299 662
Zaragoza	Hogar Casetas	Ctra. Logroño, s/n - 50002 Zaragoza	976 772 888
Zaragoza	Hogar Las Fuentes	Cardenal Cisneros, 7-9 - 50002 Zgz	976 421 895
Zaragoza	R. Las Fuentes / C. de Día	Fray Luis Urbano, s/n - 50002 Zaragoza	976 598 379
Zaragoza	Residencia de Movera	Avda. Movera, 600 - 50194 Zaragoza	976 586 790
Zaragoza	R. Romareda / C. de Día	Violante de Hungría, 21 - 50009 Zgz	976 558 734

OTRAS INSTITUCIONES

- Cruz Roja Española

Tiene un área dedicada a las personas mayores, que ofrece: ayuda a domicilio, teleasistencia domiciliaria (con un coste de entre 6 y 29 euros al mes según las circunstancias personales y económicas), programa respiro y transporte adaptado. La dirección es calle Sancho Gil, 8, Teléfonos 976 224 880 y 976 224 883, de lunes a viernes de 8 a 14,30 h.

- Fundación Rey Ardid (Programa Respiro Privado).

Teléfono 976 740 474: ofrece apoyo a familias y cuidadores. C/. Guillén de Castro, 2

- Fundación Federico Ozanam.

También cuenta con un área de Tercera Edad que ofrece con Servicio de Ayuda a domicilio, tele asistencia y Residencias. Calle Ramón y Cajal 24-26. Teléfono 976 443 366.

- Consejo Aragonés de Personas Mayores (COPEMA)

Información y asesoramiento social y jurídico. Facilita actividades de formación y tiempo libre. Apoya instituciones y asociaciones Publica la revista “Los mayores en Aragón” y un boletín informativo mensual. Teléfono 976 434 606. Paseo María Agustín, 38

- ONCE, Paseo Echegaray y Caballero, 76. Teléfono: 976 822 477

- AFEDA (Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer), Monasterio de Samos, 8-bajo. Teléfono: 976 412 911

¿QUÉ ES LA AYUDA A DOMICILIO?

Consiste en la prestación de una serie de servicios o cuidados de carácter personal, doméstico y social a personas mayores, en su propio domicilio, cuando se encuentran en situaciones en las que no pueden realizar las tareas domésticas habituales. Limpieza de hogar, lavado, planchado de ropa, compras domésticas, cocinado de alimentos, aseo personal, cambio de postura a personas que permanecen en la cama, levantar y acostar de la cama, compañía en traslados fuera del domicilio y tareas de carácter psicosocial.

Telealarma/teleasistencia

Es un servicio que permite ponerse en contacto con un centro atendido por personal especializado para resolver cualquier emergencia con la mayor rapidez posible. El sistema funciona a través de un terminal telefónico y un aparato que se lleva colgado al cuello y se activa pulsando un botón. Además este servicio cuenta con una agenda que permite a los profesionales recordar a los mayores fechas determinadas.

Residencias

Son centros que ofrecen atención y domicilio permanente a personas mayores de 65 años, que por problemática social, familiar y/o económica no pueden seguir viviendo en sus domicilios habituales. Hay:

- Residencias asistidas para ancianos con enfermedades crónicas que no tienen autonomía física para valerse por sí mismos;
- Residencias para válidos para personas que mantienen su autonomía física, psíquica para realizar las actividades de la vida diaria y
- Residencias mixtas que admiten a mayores que mantiene su autonomía. Y otros que tienen cierto grado de discapacidad física o psíquica.

Las Residencias pueden ser de la Administración (Autonómica, local,...) de

Asociaciones, de Organizaciones Religiosas, de Fundaciones públicas o privadas y de entidades privadas.

CONSEJOS PARA CONSERVAR LA SALUD Y EL HUMOR:

- Evite la soledad, salga a pasear, al cine, al teatro, a exposiciones.
- Esté al día y en contacto con gente joven, no se refugie en el pasado.
- Huya de la rutina, varíe sus menús y sus costumbres, conozca gente nueva, vaya donde nunca ha ido y haga lo que nunca ha hecho.
- Prevea las caídas cuidando que los suelos no resbalen, fijando las alfombras, iluminando suficientemente la casa. Coloque una alfombrilla antideslizante en

el suelo de la bañera. Apague el gas y los electrodomésticos al irse a dormir.

- La movilidad es la clave para mantenerse en forma. Viaje cuanto pueda, no sea tímido, haga uso de todas las ventajas que ofrecen las empresas a viajeros de su edad.
- Hay muchos deportes o actividades que puede y debe seguir practicando mientras se sienta con ánimo de hacerlo.
- Camine, es un excelente ejercicio.
- Regule su sueño, evite las pastillas, evite el té y el café después de cenar. Si padece insomnio lea, camine, recuerde. Intente desviar sus pensamientos.
- Siga una dieta equilibrada y variada. Tome sólo los medicamentos que le recete su médico y tire los caducados.
- Aproveche su tiempo para ponerse al día y ampliar conocimientos. Nunca es tarde para aprender.

TELÉFONOS IMPORTANTES
112 - Emergencias
080 - Bomberos
010 - Ayuntamiento de Zaragoza
061 - Urgencias sanitarias
092 - Policía Local
091 - Policía Nacional

Esta Guía de la Edad de Oro se realizó bajo encargo de la Asociación de Consumidores

«**TORRE RAMONA**»

y se acabó de imprimir el 15 de marzo de 2005,

«Día de los Derechos del Consumidor»