

UDP

El poder de la unión
AÑO XXIX, Nº 260, JULIO-SEPTIEMBRE 2015

La importancia de la calidad
en el voluntariado

El compromiso social
de los jubilados

Novedades en el Programa
de Termalismo Social

¿Es el envejecimiento
una enfermedad?

Todo sobre la XLVI
Asamblea General de UDP

Serán presentadas a todos los partidos políticos

**Las propuestas
electorales de los mayores**



Los mayores también somos SOLIDARIOS APÚNTATE AL VOLUNTARIADO



Programa de Voluntariado Social de UDP
Infórmate en el 91 542 02 67
voluntariado@mayoresudp.org



editorial

Cuando ya era anciano, Maquiavelo le envió una carta a León X en la que le pedía por favor que le emplease, “aunque sólo fuese para dar vueltas a la rueda de un molino”. Ahora que comienza la vuelta al cole, andan algunos de cabeza con los horarios, a ver cómo se organizan para atender a los nietos y, además, seguir haciendo aquello que motiva o apetece. Atender a los nietos está bien y es beneficioso tanto para los niños como para los mayores, siempre y cuando esta circunstancia no suponga una imposición o una obligación pesada.

Hay vida más allá de los nietos, pero cada vez quedan menos minutos en el reloj, y uno tiene en ocasiones muchas ganas de aprovechar al máximo el tiempo que nos quede.

Decía Unamuno que “jamás un hombre es demasiado viejo para recomenzar su vida, y no hemos de buscar que lo que fue, le impida ser lo que es o lo que será”. En las sociedades actuales parece que uno llega a la jubilación, y ya está todo el pescado vendido. Pero no es así y lo vamos a ver pronto.

La gran revolución demográfica ya está en marcha, y el concepto de jubilación tal y como lo entendemos hoy va a darse la vuelta como un calcetín. Lo malo es que parece que aprendemos a palos, y sólo cuando nos hemos empapado tras el charrón entendemos que quizás hubiera sido bueno salir con el paraguas. Lo inteligente sería que pudiéramos vivir el tiempo de la jubilación en plenitud, manteniendo los sistemas de protección social actuales, y ofreciendo a los jubilados todas las posibilidades de realización personal y social. ¿Seremos capaces de conseguirlo?



EDITA

UDP-DPTO. DIRECCIÓN Y ADMON.

Calle Alcalá 178, 28028 - Madrid.

Tfno: 91 541 00 57 y 91 542 02 67.

Fax: 91 542 07 94.

www.mayoresudp.org.

Mail: udp@mayoresudp.org.

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
PREMIO HONORÍFICO INSERSO 1989

REGISTRO NACIONAL DE ASOCIACIONES, nº 213

REGISTRO DE ENTIDADES I+D MITYC, nº 7072010

REGISTRO DE CENTROS DOCENTES “MAYORES ACTIVOS” nº 217

MEDALLA DE ORO DE LA SOLIDARIDAD SOCIAL 2011

MEDALLA DE ORO DE LA CRUZ ROJA 2012

PRESENCIA UDP

Consejo Estatal de las Personas Mayores, Consejos Autonómicos Provinciales y Locales de Personas Mayores, Plataforma de ONG's de Acción Social, Consejo Estatal de ONG's de Acción Social, Plataforma AGE, Departamento de Información Pública (DIR) de Naciones Unidas, Red Iberoamericana de Asociaciones de Adultos Mayores (RIAAM), Federación Europea de Personas Mayores Eurage, Plataforma del Voluntariado de España, Coalición de Ciudadanos con Enfermedades Crónicas, Instituto Edad & Vida, Foro Europeo de Mayores Activos, Consejo Editorial de la revista Senda.

REDACCIÓN, DISEÑO Y PRODUCCIÓN: Esto es Vida, Iniciativas Sociales
www.estoesvida.net.

ILUSTRACIÓN DE PORTADA: Quelot il.lustració. quelot@telefonica.net

IMPRESIÓN: Producciones Grafimatic

Depósito Legal: M-22653-1981

Revista subvencionada por:



sumario

El movimiento asociativo se reúne en Ávila

Delegados de más de 40 organizaciones y federaciones de mayores de España y Europa, en representación de cerca de 1.500.000 asociados, se reúnen en la XLVI Asamblea de UDP



Las propuestas de los mayores para las elecciones generales

Directivos de organizaciones de mayores de toda España, Francia y Alemania elaboran un documento con peticiones consensuadas para presentar a todos los partidos políticos de cara a las elecciones generales.



La calidad en el voluntariado

El mantenimiento y mejora de los programas de voluntariado requiere un esfuerzo continuado de captación, formación, seguimiento e interacción con los voluntarios y los usuarios.



El compromiso social de los jubilados

En una sociedad que envejece, cada vez es más importante abrir caminos para la participación de las personas jubiladas en actividades beneficiosas para la sociedad, y que no entren en conflicto con el mundo laboral.



sumario



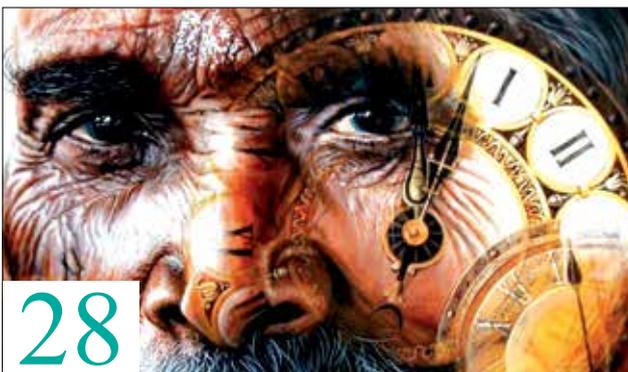
“Hay que buscar soluciones a la soledad”

El Paloma Rodríguez Villegas preside Travenzol desde hace casi tres años. Se trata de una cooperativa de personas que han decidido vivir juntos y a su manera en un entorno diseñado conjuntamente.



Nueva normativa en el Termalismo Social

En la nueva regulación se reduce el requisito de la edad para viudas hasta los 55 años y se amplía el acceso a mayores de sesenta años, sean pensionistas o perceptores del subsidio de desempleo.



¿Es el envejecimiento una enfermedad?

Desde siempre el paso del tiempo ha preocupado al hombre. Ahora la ciencia está dando pasos para revertir el proceso de envejecimiento y lograr que vivamos más años y en mejores condiciones de salud.



Cámaras oscuras, una mirada diferente

La primera fue la de Cádiz, a la que poco a poco se fueron sumando siete más distribuidas por toda la geografía. Las Cámaras Oscuras permiten ver lo que pasa alrededor desde una habitación a oscuras.

El movimiento asociativo se reúne en Ávila

DELEGADOS DE MÁS DE 40 ORGANIZACIONES Y FEDERACIONES DE MAYORES DE ESPAÑA Y EUROPA, EN REPRESENTACIÓN DE CERCA DE 1.500.000 ASOCIADOS, SE REÚNEN EN LA XLVI ASAMBLEA DE UNIÓN DEMOCRÁTICA DE PENSIONISTAS, UDP



El presidente Nacional de UDP, Luis Martín Pindado, junto al alcalde de Ávila, Jose Luis Rivas y el director general del Imserso, César Antón durante la inauguración de la Asamblea.

El movimiento asociativo de personas mayores se ha reunido el 23 de junio para la celebración de la XLVI Asamblea General de UDP. Inauguraron la asamblea el director general del Imserso, César Antón y el alcalde de Ávila, Jose Luis Rivas, junto al presidente Nacional, Luis Martín Pindado.

César Antón destacó “el papel esencial que juegan hoy los jubilados españoles y la necesidad de que

los ciudadanos y la sociedad conozcan y valoren adecuadamente su labor”. Para el alcalde de Ávila, Jose Luis Rivas, “los mayores deben estar en el centro de las políticas de cualquier administración, y participar como el resto de ciudadanos en el desarrollo e implementación de las mismas”.

Luis Martín Pindado explicó que “la promoción del envejecimiento activo, la participación social, la presencia del mayor en

las instituciones, la formación de miles y miles de personas en diferentes materias, la atención voluntaria a cientos de miles de ciudadanos que sufren aislamiento, la movilización de cientos de miles de personas en programas de todo tipo sería imposible sin la existencia del movimiento asociativo de personas mayores”. Y continuó afirmando que “sin la ayuda de las instituciones, esto no será posible. Los responsables

políticos que trabajan día a día con nosotros saben de nuestra valía. Y tendremos que encontrar fórmulas entre todos que nos permitan seguir desarrollando nuestra labor social en las mejores condiciones posibles”.

Pindado explicó que la sede central va a seguir trabajando para poder proporcionar a las asociaciones adheridas programas y proyectos en beneficio de los asociados. “Tenemos que ser capaces de ofrecer a los socios ac-

tuales y a los potenciales, una cartera de servicios y productos exclusivos, que hagan más atractiva la idea de asociarse y participar. Para atraer a gente nueva a las asociaciones tenemos que proponer cosas nuevas, que encuentren aquí y no en otro lado”, dijo.

“Nuestra fuerza –continuó– está en todos los que acuden una y otra vez a las actividades propuestas, en los que sugieren otras, en los que generan iniciativas, en los que via-

jan, aprenden, celebran, enseñan, participan, colaboran... Nuestra fuerza son la gente. Todo lo que somos nos lo otorga cada uno de los socios de vuestras organizaciones y nos debemos a ellos por entero. Por eso es fundamental que sigamos pegados a la gente y atentos a sus preferencias, a sus anhelos, y a sus necesidades” concluyó Pindado.

Durante la Asamblea se comunicaron los nuevos coordinadores de comunicación interna con la



sede nacional. Saturnino Álvarez coordinará la comunicación con las asociaciones de Aragón, País Vasco, Cantabria, Navarra, Asturias, Galicia y Castilla y León. Margarita García, Valencia, Alicante y Castellón. Virgilio Lozano, Extremadura. Juan Fernández será el enlace con Andalucía y Murcia. Angelina coordinará con las asociaciones de la Comunidad de Madrid. Jacob Serfaty coordinará con las sectoriales. Gregorio Romero, con las de Cataluña; y Francisco Giménez, con las asociaciones de

Castilla-La Mancha. De este modo se establece un canal directo de comunicación de todas las asociaciones con la sede nacional, con el fin de poder tratar más eficazmente las consultas o sugerencias de las organizaciones. Los delegados aprobaron la memoria de actividades, así como el balance y las cuentas del ejercicio anterior. Igualmente se aprobó el presupuesto para 2015. En el turno de intervenciones, el presidente de la Federación de Euzkadi, Txema Odriozola, animó a la junta directiva “a

dedicar más tiempo a la participación y el diálogo de los delegados, pues es la esencia de cualquier asamblea”, concluyó. Javier Conejero, presidente de aesfas, intervino para destacar la importancia de implicarse el proyecto de fidelización de UDP Aesfas. Maria Luisa Ansorena, presidenta de la Federación de Galicia, hizo un repaso por las actividades de su federación, el programa de voluntariado, las actividades de ocio y cultura, y destacó la labor que se realiza en el

De izda. a dcha. autoridades atendiendo a los medios, mesa presidencial, Txema Odriozola y M^a Luisa Ansorena, y momento de la recepción de los delegados en el Ayuntamiento de Ávila.



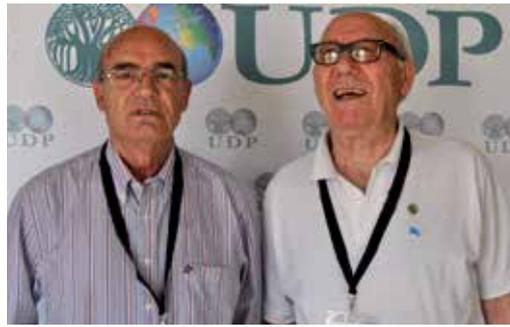
Centro Gerontológico La Milagrosa, donde se emplean novedosas fórmulas en colaboración con la Universidad de A Coruña para el cuidado de los mayores dependientes.

En representación de los Eméritos de IBM intervino Margarita Salgado, quien informó de los problemas que están teniendo muchos jubilados con los seguros médicos, que carecen las cuotas y han empeorado notablemente la calidad de la atención prestada.

Jose Carlos Baura, de la junta directiva de UDP Madrid, explicó las gestiones que están realizando para atraer a más asociados. Y propuso aprovechar los contactos con la Organización Iberoamericana de la Seguridad Social para estrechar lazos y buscar alianzas con las organizaciones latinoamericanas.

Por La Rioja intervino Ernesto Gordo, que informó de dos novedades. Un taller de pintura, que finalizará con una exposición. Y la creación de una ciberteca atendida por dos voluntarios y donde los asociados que lo deseen podrán participar de los cursos y jornadas formativas que se programen en la sede.

Miguel Angel Mira, de Jubilares, apuntó que sería interesante aprovechar la dimensión europea de UDP para desarrollar proyectos de cohousing, ya que en



José Escobar, presidente de Albacete y Antonio Martínez.



Angel Bravo, vpte de Castilla-La Mancha con Consuelo Cerdán.



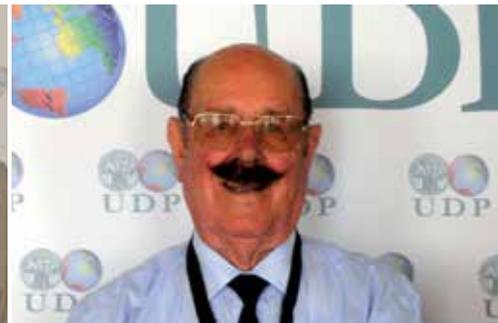
Juan Sánchez, presidente de Badajoz.



Tomás Luna, presidente de Apejuno, Málaga.



Pedro Almansa, presidente de Linares y el vicepresidente, Juan Vargas.



Víctor Muñoz, presidente de Antequera.



La Delegación de Alemania. Pilar Fernández, Carmen Couto, presidenta, y Alicia González.



Delegados de Ávila.



Jose Manuel Azorín, de Vidafone, y Paquita Díaz, de Murcia.



Antonia Gómez, Gregorio Giménez, Pilar Rodríguez, y Angel Marcos, de Cataluña.



Santiago Santodomingo, Ernesto Gordo, Saturnino Alvarez y Antonio J. Díez.



Jose Carlos Baura, Angelina Fernández y Víctor López, de Madrid.



José Beltrán, de Duisburg y Federico Urquidi, presidente de Miranda de Ebro.



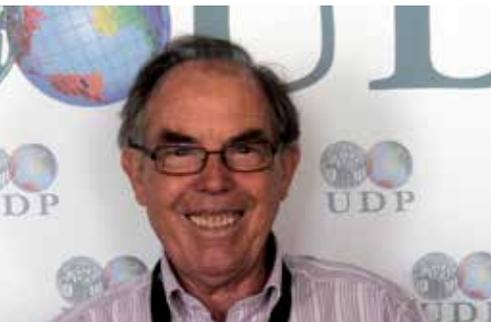
Paco Gómez, presidente de Famasa.



José Sanchís, presidente de Valencia (ácha.), con Luis Perales.



José Pueyo, presidente de Lleida.



Alejandro de la Zarza, presidente de Segovia.



Luis Alfonso García, presidente, y M^a Rosa Pérez, de Tenerife.



Angel Laguna y Jose Antonio Corrochano, de Talavera de la Reina, Toledo.



Vicente Gavidia y Javier Conejero, de Aesfas.

el ámbito europeo apoyan estas iniciativas si tienen dimensión internacional.

Ramón Munera, presidente de UDP Castilla-La Mancha, animó a continuar trabajando como lo hicieron los pioneros de la organización, y mencionó a Nicolás Mayo, Andrés García y Oilda Montoya.

La presidenta de las Viudas de Jumilla, Paquita Díaz, denunció la falta de apoyos por parte de las administraciones y las dificultades que esto supone para una promoción de su participación en sociedad.

La presidenta de Bienestar y Desarrollo, Pilar Rodríguez, explicó el trabajo que desarrollan con mayores dependientes, y expresó su preocupación por cómo se tratan a estas personas. También apostó por mejorar la soledad de muchas personas mayores y cómo las nuevas tecnologías nos proporcionan herramientas que pueden ser útiles en este propósito.

Para Paco Gómez, presidente de la Federación de Salamanca, “es importante tener presencia en todas las instituciones y a todos los niveles”, declaró tras exponer las actividades que realiza su organización.

El presidente de la Asociación 26 de Diciembre, Federico Armenteros, adelantó un proyecto en el que están trabajando por el que se prestará atención a personas que afrontan

la muerte. También explicó cómo trabajan con personas que sufren homofobia y el servicio de comidas que gestionan para que las mujeres mayores no coman solas. También están trabajando en un proyecto a través del cual personas que cumplan condena de trabajo social puedan incorporarse al cuidado de mayores en situación de soledad o dependencia. Por último expuso la necesidad de ofrecer una alternativa a los mayores que salen de prisión y tienen muy difícil la inclusión social.

La junta directiva agradeció el trabajo llevado a cabo por la presidenta de UDP Ávila, Inmaculada Ruiz y su equipo, que consiguieron que la Asamblea resultara un éxito.

Una vez finalizados los actos propios de la asamblea, los delegados tuvieron oportunidad de acudir al Ayuntamiento de Ávila, donde el concejal de Turismo, Héctor Palencia, dirigió a los asistentes una interesante charla sobre la historia de la Sala de Plenos que acogía el acto y entregó al presidente Nacional de UDP, el abulense Luis Martín Pindado, una publicación ilustrada sobre la ciudad de Ávila, su historia y su patrimonio, como homenaje de sus convecinos al trabajo desarrollado por Pindado en el sector social durante estos años. ■



Delegación de Burdeos. Pedro Estébanez, presidente, y Jose Angel Sánchez.



Representantes de las delegaciones de Cáceres, y Alagón en Zaragoza.



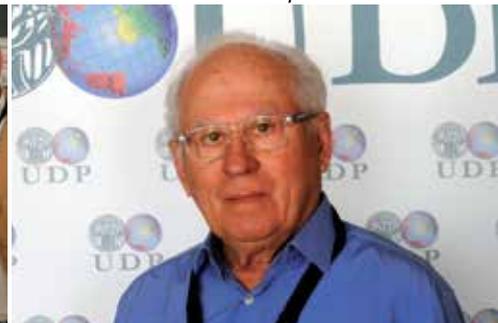
Delegados de Cádiz. José Cabrera, Juan Fernández y Francisco Cérpedes.



Delegación de Cuenca. Arsenio Rada y Heliodoro Pérez, presidente.



Delegados de Valladolid. Ernesto Pérez, Loli Espinosa, Miguel Rodríguez y Fran Carracedo,



Francisco Pastor, de Apejuno.



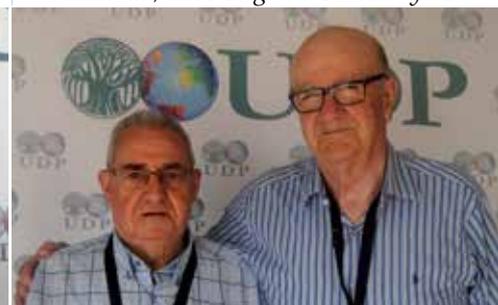
Federico Armenteros, presidente de la Fundación 26 de Diciembre.



La presidenta de Galicia, María Luisa Ansorena, con Margarita Bárcena y M^a



Iñaki Goikoetxea, de la delegación catalana.



José Riviere, presidente de Guipúzcoa, con Txema Odriozola, presidente de Euskadi.

Las propuestas de los mayores para las elecciones

DIRECTIVOS DE ORGANIZACIONES DE MAYORES DE TODA ESPAÑA, FRANCIA Y ALEMANIA ELABORAN UN DOCUMENTO CON PETICIONES CONSENSUADAS PARA PRESENTAR A TODOS LOS PARTIDOS POLÍTICOS DE CARA A LAS ELECCIONES GENERALES.



El voto de las personas mayores es decisivo en cualquier proceso electoral.

Los directivos de más de 40 organizaciones de personas mayores de España y Europa, han participado en la elaboración de un documento de propuestas que será entregado a los principales partidos políticos de cara a la elaboración de los distintos programas electorales. A continuación presentamos algunas de las medidas que han obtenido más respaldo y que formarán parte del documento.

- 1.- Solicitar la paralización de desahucios a personas mayores que pusieron su piso como aval de sus hijos.
- 2.- Introducir las reformas necesarias en el Sistema de Pensiones para garantizar el poder adquisitivo de los pensionistas con rentas más bajas, al margen de la fórmula de cálculo actual.
- 3.- Dotación económica suficiente por parte de todas las administraciones para la aplicación y desarrollo de la ley de Dependencia.

- 4.- Considerar el 70% de la base reguladora para el cálculo de las pensiones de viudedad para las viudas de rentas más bajas.
- 5.- Desde las administraciones, proveer los recursos necesarios para mantener las asociaciones y redes asociativas de personas mayores como espacios de promoción de envejecimiento activo.
- 6.- Reclamamos a las administraciones que presten especial atención a aque-



los mayores en riesgo de exclusión social, y en general a las mujeres mayores de 80 años que viven solas, realizando seguimientos periódicos a través de dispositivos como la teleasistencia u otros tecnológicos o presenciales.
7.- Establecer un censo de personas mayores en riesgo de exclusión en función

de la accesibilidad de sus viviendas. Establecer medidas de seguimiento de estas personas.

8.- Fomentar entre la población jubilada la cultura de la participación y la responsabilidad social, con el fin de mejorar la imagen del colectivo. Incorporar en la agenda de los medios de comunicación informaciones

sobre las aportaciones que los mayores hacen a la sociedad en todos los ámbitos.
9.- Proporcionar información y amparo desde las administraciones a los mayores que tienen alquileres de renta antigua, y que son obligados a abandonar su vivienda por los propietarios de los edificios: bien por abandono, bien porque se ha vendido a un nuevo propietario.

10.- Proporcionar a las personas cuidadoras de mayores dependientes programas de respiro, formación y apoyo que les permitan afrontar en mejores condiciones su tarea de cuidador.

11.- Establecer nuevas fórmulas legales que permitan compatibilizar de manera flexible la realización de trabajos remunerados y la percepción de una pensión o subsidio de desempleo, para mayores de 55 años con rentas bajas.

12.- Realización de un plan nacional de fomento para el empleo en mayores de 55 años, con líneas especiales para mujeres.

13.- Impulsar el desarrollo de redes sociales, tan-



Entre las propuestas se incluyen medidas para la incorporación de la mujer mayor al mercado laboral y medidas específicas para evitar o paliar los efectos no deseados de la soledad entre mujeres mayores.



Se pide una suficiente financiación para el desarrollo de la Ley de Dependencia.

to vecinales como asociativas y la implantación de programas de voluntariado de calidad para evitar el aislamiento del mayor, tanto en el ámbito rural, como en el urbano.

14.- Instar a las compañías de telefonía ofrecer contratos de servicios y productos adaptados a las características de los mayores: más

económicos y puntos de atención al cliente más accesibles. Explicar de forma clara y sencilla las características de contratos, obligaciones y demás que les supone la firma de contratos.

15.- Ampliar las dotaciones de geriatras y gerontólogos en los centros de salud y hospitales.

16.- En los hospitales faci-

litar que enfermos crónicos en caso de ser atendidos por el cónyuge también mayor, cuente con las instalaciones adecuadas, evitando que el cuidador caiga enfermo.

17.- Fomentar la utilización de imágenes positivas de la vejez, a través por ejemplo de la literatura, el cine, los medios audiovisuales y del desarrollo de programas intergeneracionales.

18.- Garantizar el acceso de todas las personas mayores a un centro de atención primaria, y que este reúna las condiciones adecuadas para atenderlos.

19.- Cumplir con las recomendaciones en cuanto al diseño de las ciudades para mejorar la movilidad urbana y hacer ciudades más seguras.

20.- Establecer medidas de actuación específicas para la inclusión de mujeres mayores viudas. ■



Las medidas incluyen la petición de una mayor autonomía y más poder de decisión dentro de los órganos de representación de los mayores.

Curso de prevención de malos tratos en Valladolid

EL CURSO, DIRIGIDO A PROFESIONALES Y RESPONSABLES DE LAS ADMINISTRACIONES, HA SIDO ORGANIZADO POR UDP, EN COLABORACIÓN CON LA ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE VALLADOLID, EL AYUNTAMIENTO DE LA CIUDAD Y EL IMSERSO.



Victor Alonso, Paca Tricio, Mª Angeles Cantalapiedra y Rafaela Romero durante la presentación del curso.

El salón de actos del centro cívico casa Cuna de Valladolid ha acogido el V Curso de Prevención de Malos Tratos a Personas Mayores, organizado por UDP y el IMSERSO con la colaboración del Ayuntamiento de Valladolid. Inauguraron el acto el diputado Víctor Alonso Monge; la gerente territorial de Servicios Sociales en Valladolid, Mª Angeles Cantalapiedra; Rafaela Romero, concejala de Servicios Sociales de Valladolid; y la directora gerente de UDP, Paca Tricio.

Posteriormente se desarrollaron las ponencias a

cargo del vicepresidente de la Fundación Tutelar de Mayores de Castilla y León, Daniel Rueda; Virtudes Niño, profesora de enfermería en la vejez de la Universidad de Valladolid; Rafael Valdivieso, jefe del Centro de Programas para Mayores del Ayto. de Valladolid; Clara del Rey, inspectora de la Policía Nacional; y Javier Alvarez Souto, sociólogo y coordinador del programa de prevención al maltrato en UDP.

Para la directora gerente de UDP, Paca Tricio, el gran problema que rodea a esta cuestión es la falta de

denuncias. “Hay que ser valiente y denunciar a la menor sospecha”, ha animado a hacer, sobre todo, a los vecinos de esos mayores, ya que este tipo de maltrato suele llegar casi siempre por parte de los familiares más directos de los ancianos. “Se debe tener claro”, declaró Tricio, que el tema del maltrato es una realidad de enorme importancia, que en modo alguno se puede minimizar. La mayor parte de las acciones u omisiones de maltrato son constitutivas de delito o falta y muchas de ellas llevan unida la responsabilidad civil.” ■

Las asambleas, una oportunidad de participar

LAS ASAMBLEAS DE SOCIOS SON OBLIGATORIAS Y NECESARIAS, SUPONEN UNA POSIBILIDAD DE EXPRESIÓN DE LOS ASOCIADOS Y UNA TOMA DE CONTACTO Y CONOCIMIENTO DE LAS LÍNEAS DE ACTUACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN.



La presidencia y la junta directiva de UDP A Coruña en un momento de la asamblea celebrada el 15 de abril de 2015 en los salones del Sport Club Casino.

El movimiento asociativo de personas mayores se articula alrededor de asociaciones de jubilados, en ocasiones muy pequeñas, que se agrupan en la consecución de unos objetivos comunes, mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

En estos grupos, los individuos juegan un papel fundamental, pues es la asociación de ideas, la aportación individual y el consenso y compromiso de actuación en colaboración con el gru-

po lo que consigue la realización de los diferentes proyectos.

Todas las asociaciones tienen la obligación de realizar cada año una asamblea anual, a la que estarán convocados los socios y en la que los miembros de la junta de directiva presentarán un balance del ejercicio, tanto en lo referente a actividades realizadas y proyectos puestos en marcha, como en lo referente a la gestión administrativa y contable de la entidad se refiere.

La asamblea debe aprobar tanto la memoria de actividades como las cuentas del ejercicio pasado y el presupuesto del año en curso.

Todas las organizaciones cumplen con este requisito. Así, el 15 de marzo se celebró la asamblea anual de la Asociación Provincial de Jubilados y Pensionistas de UDP en Vigo. Igualmente, UDP A Coruña celebró su asamblea anual el 15 de abril el salón de actos del Sporting Club Casino. Por su parte, el 12 de junio tuvo

lugar la asamblea general de la federación Catalana de UDP, en los locales de su sede en Barcelona. Por último, en el restaurante el Sorell, tuvo lugar el 30 de junio la asamblea de la Federación de Alicante. Previamente, en los salones del Museo Arqueológico provincial de Alicante tuvo lugar una jornada formativa de directivos a cargo de la coordinadora técnica, Susana Jover. Además, el trabajador de voluntariado social Pedro Ruíz Méndez recordó lo importante que es el trabajo de los voluntarios en la provincia. En las asambleas es esencial transmitir la información a los socios de manera clara y breve, y es imprescindible dejar tiempo suficiente a los asistentes para que intervengan, y sus opiniones y propuestas sean tenidas en cuenta y atendidas debidamente. ■



Arriba, miembros de la junta directiva de UDP Cataluña. Debajo, la asamblea de 2015 de la Asociación Provincial de Pontevedra con sede en Vigo. Abajo, Junta directiva de la Federación de Alicante.

La calidad en el voluntariado

EL MANTENIMIENTO Y MEJORA DE LOS PROGRAMAS DE VOLUNTARIADO REQUIERE UN ESFUERZO CONTINUADO DE CAPTACIÓN, FORMACIÓN, SEGUIMIENTO E INTERACCIÓN CON LOS VOLUNTARIOS Y LOS USUARIOS. EL CONTACTO PERIÓDICO Y EL INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS ES FUNDAMENTAL PARA SOLUCIONAR POSIBLES CONFLICTOS Y ANTICIPAR SOLUCIONES.



Es preciso que los participantes en los programas de voluntariado se sientan respaldados y tengan plena confianza en las entidades responsables de los programas.

La nueva Ley del Voluntariado que será aprobada en breve por el Congreso establece las bases por las que deben regirse este tipo de programas. En su exposición de motivos, el texto dice que “la presente ley apuesta por un voluntariado abierto, participativo e intergeneracional que combina, con el necesario equilibrio, las dimensiones de ayuda y participación,

sin renunciar a su aspiración a la transformación de la sociedad y enfocado **más a la calidad que a la cantidad**”.

Desde hace unos años, se desarrollan procesos de “gestión de calidad” y sistemas para normalizar los criterios. Cuando una ONG comienza ese proceso, se trata sobre todo de ser capaces de autocrítica, reafirmar o revisar la identidad, reorientarla hacia las

necesidades reales, potenciar la participación y el trabajo en equipo, mejorar la comunicación, aumentar la implicación y el sentimiento de pertenencia de las personas de la ONG, fomentar la participación y la democrática interna.

En este sentido, UDP realiza procesos de formación e intercambio de experiencias con los voluntarios y coordinadores de grupos de voluntarios.

Así, el día 18 de junio en Miranda de Ebro y el día 19 de junio en Logroño se realizaron sendos cursos de Formación Básica de Voluntariado con coordinadores de grupo y voluntarios de Miranda de Ebro y de La Rioja respectivamente. Esta formación está inscrita dentro de las actividades previstas en el Programa de Formación del Voluntariado de UDP, subvencionado por el Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad con cargo a la Convocatoria IRPF 2014. El objetivo es formar a las personas voluntarias sobre las nuevas situaciones de necesidad, cuales son los derechos y deberes de las personas voluntarias, que es el Voluntariado de UDP, quien forma parte del mismo, y qué mecanismos pone la organización a disposición del voluntario en el desempeño de su labor solidaria.

Los cursos obligan a trabajar sobre la misión y la visión, el diagnóstico, la estrategia, los procesos clave y los resultados con los beneficiarios.

Para el profesor José Carlos García, de la Universidad Complutense de Madrid, “la misión puede ser para siempre, pero la visión se tiene que ir adaptando a un mundo cambiante. Se trata de mejorar la formulación, el lenguaje, la comunicación y la participa-

ción de las personas en la organización. La visión es la ruta, el camino hacia un objetivo que la entidad se marca como meta a donde llegar en unos años. Habrá que conocer las oportunidades y amenazas del entorno, así como las debilidades y los puntos fuertes. La estrategia es el conjunto articulado de acciones calculadas para hacer frente a los retos de la organización. La misión y la visión se concretan en intenciones, nuevos recursos, actuaciones que se conjugan para mejorar la entidad y el servicio que se presta a los

beneficiarios. Y para mejorar la estrategia es bueno revisar las áreas de intervención, sus interacciones y los retos que se han planteado a medio plazo.”

La calidad no es gratis, pero también tiene costes la ‘no calidad’. Iniciar esos procesos, además de un coste se puede contemplar como un ahorro y una inversión. Los resultados irán en beneficio no sólo de un empleo óptimo de los recursos, sino en favor de grupos humanos que con sus necesidades van trazando el horizonte de las organizaciones sociales. ■

Curso de formación de coordinadores de voluntarios. Abajo foto de grupo de voluntarios en un acto de formación del Voluntariado UDP.



El compromiso social de los jubilados

EN UNA SOCIEDAD QUE ENVEJECE, CADA VEZ ES MÁS IMPORTANTE ABRIR CAMINOS PARA LA PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS JUBILADAS EN ACTIVIDADES BENEFICIOSAS PARA LA SOCIEDAD, Y QUE NO ENTREN EN CONFLICTO CON EL MUNDO LABORAL.



Los jubilados forman parte esencial de las estructuras de gestión y organizativas de las recogidas y distribución de alimentos en los diferentes bancos surgidos en toda España a raíz de la crisis.

El porcentaje de personas mayores de 65 años en España, que actualmente se sitúa en el 18,2%, pasará a ser el 24,9% en 2029, en apenas 15 años. Y en 2064, casi estará en el 40% según las proyecciones de población del INE. Esta transformación demográfica cambiará muchos de los planteamientos actuales, desde

los sistemas de pensiones, hasta la relación de las personas de edad con el mercado de trabajo, y también el concepto de participación social de las personas jubiladas.

Actualmente, los mayores de 65 años participan en labores de voluntariado o apoyo a la comunidad más bien poco. Según el Informe Mayoresudp de diciembre de 2013 sobre volun-

tariado, sólo el 10% de los mayores consultados habían desempeñado una labor de voluntariado en el último mes. Pero un dato interesante que se desprende del informe es que sólo un 17,6% las personas mayores ha recibido alguna vez una propuesta de hacer voluntariado en una asociación u ong. Y también concluye el informe que dos de cada diez mayores que no

realizaron voluntariado en el último mes, sí estarían dispuestos a realizar alguna actividad de este tipo. La información sobre los proyectos de voluntariado en marcha y sobre las posibilidades y modos de participación debe llegar más fácilmente a los posibles interesados, pues el colectivo de mayores es el que más potencial de crecimiento tiene dentro del voluntariado. Existen algunos canales de información excelentes donde con datos claros

sobre los requerimientos y sobre las entidades responsables de los programas. Un buen ejemplo de información fácil y accesible es el portal hacesfalta.org, que ofrece de manera muy sencilla toda la información sobre las oportunidades de voluntariado que ofrecen las distintas entidades, ordenadas por categorías. El portal también permite el contacto directo con las entidades, lo que facilita mucho la posibilidad de participación.

Los bancos de alimentos, gestionados en gran medida por personas jubiladas, son una muestra de cómo aprovechar el potencial humano que supone este grupo. Existen muchas posibilidades que pasan por la información, la formación y la evaluación de los proyectos, y especialmente por la sensibilización ciudadana sobre la necesidad y conveniencia de seguir aportando a la comunidad más allá de la jubilación. ■

Los bancos de alimentos son gestionados en buena medida por personas jubiladas

The image shows a screenshot of the website hacesfalta.org. The header includes the logo 'hacesfalta.org Fundación hazlo posible' and 'VOLUNTARIADO'. There are social media icons for Facebook, Twitter, LinkedIn, and Google+. A navigation bar contains the text 'OFERTAS DE VOLUNTARIADO PARA CAMBIAR EL MUNDO' and buttons for 'SOY UNA ONG' and 'ACCESO / REGISTRO'. Below this is a search bar with the text 'BUSCAR POR PALABRAS...' and dropdown menus for 'TE INTERES', 'PAÍS...', and 'PROVINCIA', followed by a 'BUSCAR' button. The main content area features a large banner image of a woman in a purple shirt interacting with children in a garden. The banner text reads 'VOLUNTARIADO EN NEPAL' and '¡¡INFORMATE Y PREPARA TU VIAJE!!'. Below the banner are three smaller images representing different types of volunteering: 'VOLUNTARIADO PRESENCIAL' (a person walking on a path), 'VOLUNTARIADO INTERNACIONAL' (a person on a surfboard over a globe), and 'VOLUNTARIADO VIRTUAL' (a person sitting on the ground with a laptop).

El portal hacesfalta.org de la Fundación Hazlo posible, es una excelente herramienta para encontrar oportunidades de voluntariado acordes a las preferencias de cada uno.

Guardianes de tradiciones y animadores socioculturales

DIFERENTES ORGANIZACIONES DE JUBILADOS EN LOCALIDADES DE TODA ESPAÑA ORGANIZAN PERIÓDICAMENTE ENCUENTROS SOCIOCULTURALES QUE ANIMAN LA VIDA DE LOS CIUDADANOS Y FOMENTAN LA CULTURA, CONSERVAN LAS TRADICIONES Y ANIMAN A LA PARTICIPACIÓN.



La Reina, Henar Rubio (centro) y las Damas de Honor, Lolita Gutiérrez y Petri Domínguez de las Fiestas de San Juan en Alicante.

Las asociaciones y clubes de mayores son dinamizadores de la vida sociocultural de las localidades donde radican. No sólo organizan viajes y actividades para el propio colectivo, sino que proyectan y realizan iniciativas que interesan y en las que participan todos los ciudadanos. Es el caso de las semanas culturales, donde en unos días, que suelen coincidir con las fiestas de las diferentes localida-

des, se concentran una serie de actividades que recogen elementos de la cultura tradicional y otros más vinculados a la actualidad.

La asociación de Teulada-Moraira, Alicante, celebró del 25 al 29 de mayo su semana cultural con diferentes actuaciones de teatro, coro y bailes, así como la proclamación de la Reina y las Damas de Honor. También se realizaron visitas a la residencia de mayores y en el centro de día de la localidad.

Por su parte, la Federación de Mayores de Salamanca organizó la IV Semana Cultural de la Solidaridad, del 25 al 30 de mayo. Durante la semana se realizaron diferentes actuaciones musicales y exhibiciones de baile. También se realizó un cine forum, hubieron coros y conciertos y diferentes competiciones de juegos de mesa. Con el homenaje a los más mayores y una comida de hermandad finalizaron los actos.



Arriba, actuación del grupo de gimnasia de mantenimiento. A la derecha cartel anunciador de la IV Semana Cultural organizada por la Federación de Salamanca.

Los asociados de San Juan, en Alicante, también han realizado su semana cultural del 1 al 5 de junio. Durante la semana se realizaron torneos de juegos de

del Turia, en Valencia, también pudieron disfrutar de los actos organizados por la asociación de mayores de la localidad. La inauguración de la XXI

Beatriz Córcoles, y el presidente de UDP Ribarroja, Bernardo Bernardo. En el auditorio municipal destacó el espectáculo de canto y baile protagonizado por el

Los bailes y tradiciones populares se mantienen vivos durante las celebraciones

mesa, así como diferentes actuaciones de integrantes de la asociación. Actuaron los grupos de baile “Amigos” y “Mira cómo bailan”. Cerrando el ciclo de actuaciones, la coral “Nuevo amanecer” interpretó canciones de su repertorio. Los vecinos de Ribarroja

Semana Cultural tuvo lugar el 10 de junio donde el alcalde de Ribarroja del Turia, Francisco Tarazona presidió el acto junto con la Directora General de Acción Social y Mayores, Pilar Albert, el presidente Provincial, José Sanchís, la concejal de Servicios Sociales,

coro de la UDP, el grupo de jotas manchegas, Mariló, y otros integrantes de la UDP de Ribarroja del Turia. Estos actos propician la participación de los mayores en actos de la comunidad, así como refuerzan su papel de referentes y guardianes de las tradiciones. ■

“Hay que buscar soluciones a la soledad”

PALOMA RODRÍGUEZ VILLEGAS PRESIDE TRAVENSOL DESDE HACE CASI TRES AÑOS. SE TRATA DE UNA COOPERATIVA DE PERSONAS QUE HAN DECIDIDO VIVIR JUNTOS Y A SU MANERA EN UN ENTORNO DISEÑADO CONJUNTAMENTE.



Paloma Rodríguez se siente satisfecha con los dos primeros años de convivencia en Torremocha del Jarama, localidad que se ha revitalizado con la presencia de los cooperativistas.

Travensol es el resultado de un largo proceso de más de diez años de trabajo conjunto entre un grupo de personas que deciden vivir en un lugar diseñado y construido según las preferencias de la mayoría. Se trata de un modelo de vivienda colaborativa que busca la libertad y la solidaridad entre sus miembros, así como el ejercicio de un envejecimiento activo.

En junio de 2013 empezaron a vivir allí, en Torremocha del Jarama, Madrid, los primeros cooperativistas, y para Paloma “el balance es positivo. No existen grandes conflictos y ninguno de los que empezamos a vivir allí se ha ido todavía”. Travensol es pionero en este tipo de convivencia y por ello es observada con detalle. “Los 54 apartamentos están ocupados y nuestra comunidad es de alrededor de 60 personas”,

comenta Paloma. “Lo que queremos es sembrar para que esto continúe. Hemos creado la figura del asociado para que las personas conozcan y se adapten a este tipo de convivencia”, comenta Paloma.

Las dificultades que hay que superar son muchas. “Un impedimento para estos proyectos es el económico. Nosotros no tenemos ayudas ni medios económicos, más allá de los ahorros de cada uno. Hemos

tenido que buscar terrenos apropiados y construir el edificio. En Traversol la inversión ha pasado de 7.000.000 de euros. Además hemos pasado por todo tipo de circunstancias en estos años, desde intento de engaño, proposiciones deshonestas... hemos pedido a los protagonistas que escriban todas estas vicisitudes, porque puede ser instructivo para otros que quieran seguir nuestros pasos”.

“Somos activadores socio-culturales, continúa Paloma, ya que las actividades del pueblo se realizan gracias a la gente que mandamos nosotros. Participamos en todo y compartimos actividades.

Para Paloma “lo primero es hacer un grupo bien cohe-

sionado, sin el grupo es muy difícil llevar un proyecto así adelante, porque de lo que se trata es de convivir”.

¿Pero qué pasa cuando la salud empieza a fallar? “La dependencia se afronta según va viviendo, ya tenemos algún caso de personas dependientes pero no tenemos un protocolo establecido. Buscamos soluciones según llegan los problemas. Hemos optado por la medicina pública. Tenemos el consultorio a cien metros, y están los seguros médicos. Queremos que la gente que viva sea independiente, ya que la convivencia y el mantenimiento de todo aquello requiere esfuerzo. No queremos convertirnos en una residencia al uso con gente muy dependiente”.

En opinión de Paloma Rodríguez “esta forma de convivencia es una solución a la soledad, pero no la única. Se tendrían que buscar soluciones para no estar solas, sobre todo las mujeres, pero no tiene porqué costarte un disparate de dinero. Yo siempre digo que entre cuatro que están en su piso solas y muertas de asco, pues si se ponen de acuerdo y comparten piso y ponen los otros en alquiler, pues viven como reinas. Hay que buscar soluciones para el problema de la soledad en las mujeres mayores, porque la sociedad no nos ofrece alternativas satisfactorias, así es que tendremos que ser los ciudadanos los que propongamos nuevas ideas. ■

Los cooperativistas deciden las actividades que quieren llevar a cabo, y se organizan para realizarlas.



Novedades en el programa de Termalismo Social

EN LA NUEVA REGULACIÓN SE REDUCE EL REQUISITO DE LA EDAD PARA VIUDAS HASTA LOS 55 AÑOS Y SE AMPLÍA EL ACCESO A MAYORES DE SESENTA AÑOS, SEAN PENSIONISTAS O PERCEPTORES DEL SUBSIDIO DE DESEMPLEO.



El programa de Termalismo Social no sólo proporciona beneficios en la salud de los usuarios, también supone un importante sostén económico para las zonas donde se ubican los establecimientos termales.

Con la nueva Orden se amplía la posibilidad de acceder a este programa a las personas mayores de sesenta y cinco años, se encuentren o no en activo, siempre que tengan la condición de asegurado o beneficiario del Sistema de la Seguridad Social, así como a los pensionistas de viudedad mayores de cincuenta y cinco años.

Las razones que justifican la ampliación de los sujetos que potencialmente pueden beneficiarse del Programa

se encuentra en que la utilización de la cura termal tiene un doble interés para las personas mayores ya que, evita otros tratamientos más lesivos y, contribuye a rehabilitar y recuperar funciones. El Programa de Termalismo ha pretendido, desde su inicio, potenciar el desarrollo económico de las zonas en las que se asientan los balnearios, contribuyendo a la creación y mantenimiento del empleo, facilitando, igualmente, la mejora y modernización de las infraestructuras y de las ins-

talaciones de estos centros y permitiendo la profesionalización y especialización del personal que presta sus servicios en los establecimientos.

Siguiendo estos principios, y con el fin de conseguir beneficios para los socios de UDP y promocionar así el movimiento asociativo, la organización lleva trabajando los últimos años con diferentes balnearios para que la oferta de turismo termal sea más atractiva.

De este modo, las personas que contraten el programa

de termalismo del Inmerso con UDP podrán tramitar las solicitudes desde su domicilio y serán objeto de seguimiento para conseguir la plaza en el día deseado del año. Otras ventajas son la gratuidad del albornoz durante su cura termal, un aperitivo cuando el despla-

car, y la visita con el tren turístico al volcán de Agras. El balneario de Montanejos que se encuentra en la montaña de Castellón y esconde rincones preciosos. El balneario de Benassal, a 1.000 metros sobre el nivel del mar y aguas especiales para el riñón.

rio de Piedra, Zaragoza y otros rincones preciosos. Los balnearios de El Gorriaga y Fitero, en Navarra con unos paisajes extraordinarios y excursiones a Pamplona, Logroño, Tudela y San Juan de Luz (Francia). Y el balneario de La Hermida, en los Pi-

Viudas mayores de 55 y parados mayores de 60 pueden disfrutar del termalismo social

zamiento se realice por sus propios medios; descuentos especiales en técnicas complementarias y, para los jugadores de Golf, durante su cura termal pueden jugar gratis todos los días en el Pich & Putt del Balneario de Cofrentes.

Algunos de los balnearios ofrecen el servicio de transporte gratuito para grupos de 50 personas.

En la actualidad existen convenios de UDP con diferentes balnearios. El balneario de Cofrentes ofrece como opciones añadidas un crucero fluvial por el Jú-

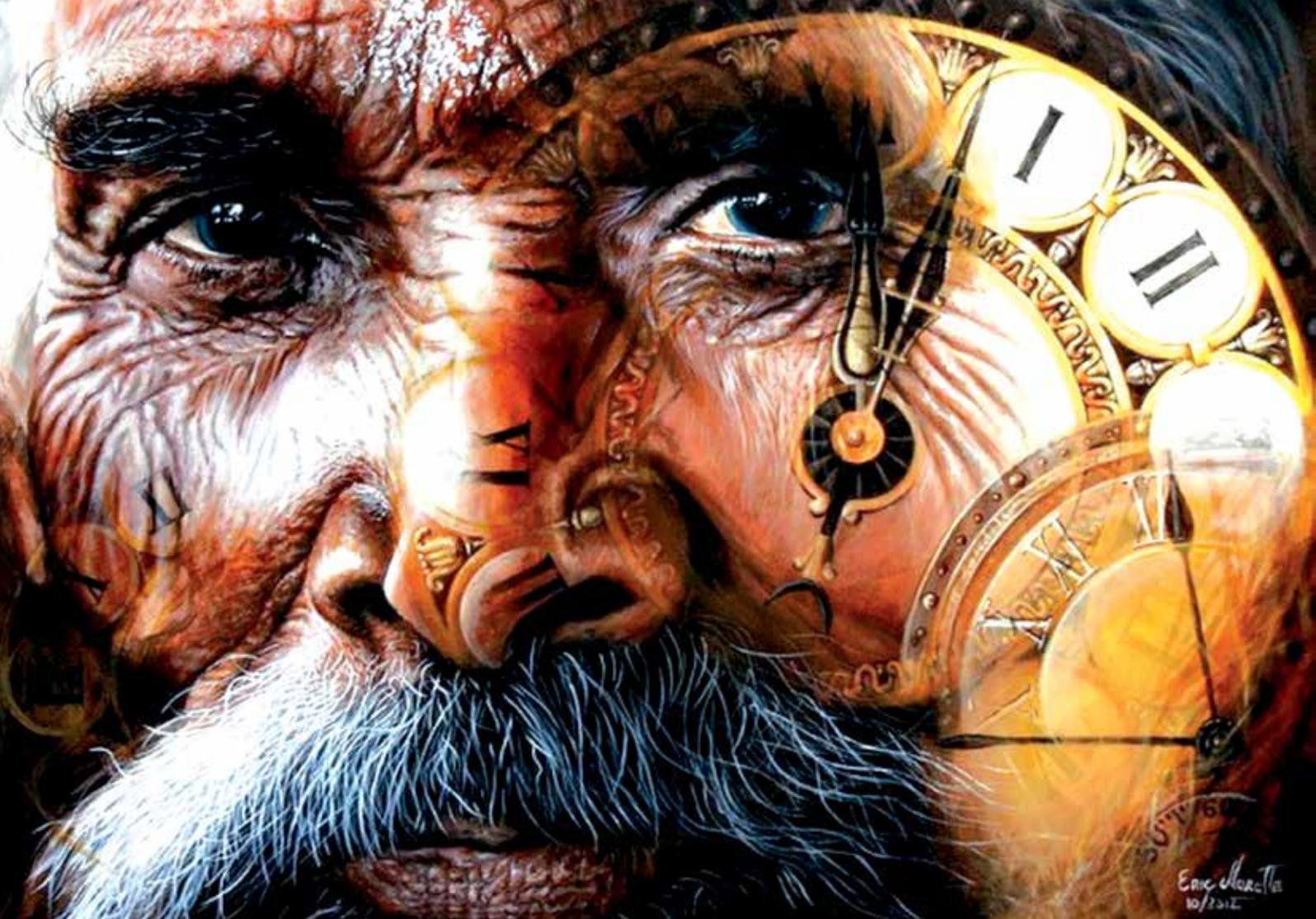
Los balnearios de Alhama de Aragón, La Virgen de Jaraba, Serón y Sicilia, en la provincia de Zaragoza, con visitas al Monaste-

cos de Europa, que ofrece parajes de alta montaña y excursiones a la costa cántabra situada a pocos kilómetros. ■



Arriba a la derecha Raimundo Azpilicueta, director del Balneario de Baños de Fitero (Navarra) y Vicente Gavidia, coordinador de Termalismo de UDP y vicepresidente de AESFAS. Abajo, piscina de los Baños de Fitero, con excelentes cualidades terapéuticas de sus aguas, que emergen a la superficie a una temperatura superior a 50° C, indicadas para enfermedades reumatológicas y respiratorias.





¿Es el envejecimiento una enfermedad?

DESDE SIEMPRE EL PASO DEL TIEMPO HA PREOCUPADO AL HOMBRE. AHORA LA CIENCIA ESTÁ DANDO PASOS PARA REVERTIR EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO Y LOGRAR QUE VIVAMOS MÁS AÑOS Y EN MEJORES CONDICIONES DE SALUD.

Dejando a un lado a Matusalén y otros personajes bíblicos o mitológicos, el record de longevidad registrado en los seres humanos está en manos de la francesa Jeanne Calment, que nació el 21 de febrero de 1875 y murió el 4 de agosto de 1997, a los 122 años y 164 días. Este record puede quedarse anti-

cuado en breve, si los avances científicos que buscan retrasar el envejecimiento llegan a probarse en seres humanos. Este verano hemos visto como un grupo de investigadores de la Universidad de Oviedo han realizado unos experimentos interesantes con ratones, a los que lograron aumentar su esperanza de vida en un 65%.

El equipo, liderado por el Dr. Carlos López Otín, se propuso investigar en un primer momento qué alteraciones presentaban las células de pacientes afectados por los síndromes de Néstor-Guillermo o el de Hutchinson-Gilford, dos tipos diferentes de progeria. Como explica López-Otín, “el estudio de estas patologías presenta un gran inte-

rés biológico por las claves que pueden proporcionar acerca del envejecimiento normal y por la posibilidad de ensayar aproximaciones terapéuticas dirigidas a paliar o a retrasar sus efectos”. Pero lo que encontraron los científicos fue realmente

progeria. Después de recibir el tratamiento, las células presentaban una eficiencia de reprogramación similar a la conseguida por células de individuos jóvenes. Como resalta Clara Soriano-Valles, primera autora del trabajo, los resultados “su-

envejecen más lentamente cuando se reproducen por clonación. El secreto radica en los telómeros, es decir, los extremos de sus cromosomas. Cada vez que una célula se divide, la longitud de los telómeros mengua. Y cuando se

Nuestro cuerpo podrá vivir más años, pero ¿está preparada nuestra mente?

sorprendente. Tanto las células de personas afectadas por progeria como de individuos de edad avanzada presentaban una hiperactivación de los procesos inflamatorios.

Para ello, los científicos administraron terapias antiinflamatorias a las células de pacientes afectados por

peran ampliamente los obtenidos con las estrategias terapéuticas desarrolladas previamente para el tratamiento de los síndromes de envejecimiento acelerado sin presentar efectos secundarios aparentes”.

Más avances. Científicos suecos han descubierto que las estrellas del mar

acortan, tiene lugar el envejecimiento.

Pero cuando las estrellas del mar usan la ‘clonación’ para reproducirse, el tejido nuevamente formado emerge más largo que el tejido antiguo. Este grupo de científicos suecos ha identificado la ‘clave’ que hace posible el rejuvene-



La bioingeniería abre caminos nuevos a un futuro de personas de mucha más edad y en mejores condiciones de salud. Queda aprender cómo aprovechar este tiempo de manera provechosa.



Miembros del equipo de investigación de la Universidad de Oviedo. De izquierda a derecha, Carlos López-Otín, Diana Álvarez Puente, Rafael Valdés Más y Xosé Antón Suárez.

cimiento: una enzima que han llamado 'telomaris', y que regula los telómeros durante la clonación y está ausente cuando se trata de reproducción sexual.

pionero de la secuenciación del genoma humano, puso en marcha hace unos años una nueva iniciativa empresarial, conocida como Human Longevity, que ha se-

más personas alcancen esas edades en mejores condiciones de salud.

Lo que no está tan claro son las implicaciones éticas y morales (por no ha-

La investigación científica abre las puertas a un futuro inquietante

La empresa estadounidense ha visto que puede ser negocio este tipo de investigación. Google lanzó en 2013 Calico, una compañía que busca luchar contra el envejecimiento y sus enfermedades derivadas. Al frente está Arthur Levinson, ex presidente de Apple y Genentech. Y Craig Venter,

cuenciado el ADN de más de 40.000 personas centenarias, con el objetivo de entender las bases moleculares del envejecimiento.

Es probable que en unos años la investigación biomédica logre que se rompa esa barrera de 120 años como tope vital para los humanos, y que muchas

blar de las demográficas) que tales avances científicos pueden provocar. Se trata de un cambio de mentalidad para el que la humanidad no está preparada, y como otras veces, los avances científicos nos abren las puertas a posibilidades impensables hace algunos años. ■



VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA
MÉDICO GERONTÓLOGO
VICEPRESIDENTE DE UDP-MADRID

Genoma y epigenoma

CON EL DESCUBRIMIENTO Y ESTUDIO DEL GENOMA HUMANO SE HA LOGRADO UN GRAN AVANCE EN EL CONOCIMIENTO E INTERPRETACIÓN DE LAS PREDISPOSICIONES Y TRANSMISIÓN DE LAS ENFERMEDADES HEREDITARIAS.

El genoma humano es el número total de cromosomas del cuerpo. A su vez, el número total de genes que contiene el genoma humano —es decir, el total de todos los cromosomas— es de 30.000 a 50.000.

Los genes son las unidades genéticas más elementales transmisoras de los caracteres hereditarios, y se hallan ubicados dentro de los cromosomas. El genoma viene a ser como el plano para la construcción de la persona.

El epigenoma sería la parte que se tacha, se modifica en ese plano a lo largo de la vida de la misma.

En relación con los cambios epigenéticos, por primera vez los científicos han secuenciado “los interruptores” moleculares que pueden activar o silenciar genes individuales en el ADN en más de 100 tipos de células humanas.

Se está evidenciando pues, que la herencia genética no es un destino irrevocable. Algunos autores dicen que

el genoma es plástico. El gran interés que encierra todo esto es que el epigenoma, como parte de la genética, no está escrito en los genes pues, sería el conjunto de modificaciones químicas y moleculares que se sitúan por encima del genoma ADN, y que se producirían por procesos reactivos contraídos con el medio ambiente, con la alimentación, el estilo de vida, etcétera.

Se ha podido constatar que el epigenoma es hasta cierto punto hereditario, pudiendo ser a su vez, reversible.

A través de los cambios en el epigenoma se puede hasta cierto punto combatir las predisposiciones enfermizas o hereditarias con la práctica de un estilo de vida saludable.

A través de la medicina predictiva, se podrán conocer las debilidades, tendencias y predisposiciones enfermizas de cada persona, y establecer un plan de vida saludable integral para prevenir/corregir tales tendencias. Asimismo, se podrán aplicar los fármacos y la alimentación de manera más precisa y personalizada. ■





Cámaras oscuras, una mirada diferente

LA PRIMERA FUE LA DE CÁDIZ, A LA QUE POCO A POCO SE FUERON SUMANDO SIETE MAS DISTRIBUIDAS POR TODA LA GEOGRAFÍA. LAS CÁMARAS OSCURAS PERMITEN VER LO QUE PASA ALREDEDOR DESDE UNA HABITACIÓN A OSCURAS.

Las Cámaras Oscuras, ofrecen la oportunidad de descubrir desde una óptica distinta los lugares donde están ubicadas. Situadas en lugares altos, son habitaciones oscuras donde la luz solo entra por un punto, y en las que se han instalado un espejo, unas lentes de aumento, y una pantalla blanca, en la que se proyecta una imagen en color, muy luminosa y que refleja en tiempo real lo que está teniendo lugar

en el exterior. Son fotografías en movimiento.

Hay quien se remonta hasta el siglo IV con Aristóteles para hablar de la primera Cámara oscura, aunque fue con Leonardo da Vinci cuando se lograron imágenes más nítidas. En el siglo XIX se generalizó su construcción, ayudando al posterior desarrollo de la fotografía.

Una de las Cámaras Oscuras más antiguas del mundo se encuentra en Edim-

burgo. Diseñada en 1835, primero se situó en la colina de Calton Hill, trasladándose en 1892 a una torre situada junto al Castillo de Edimburgo. Precisamente es el Reino Unido el país con más Cámaras Oscuras del mundo, con un total de 14; seguido de Alemania con una menos; España, ocho; EE.UU, cuatro; Sudáfrica y Portugal, dos; e Italia, Suiza y Cuba, una. Fue en la Torre Tavira de la capital gaditana, donde el

22 de diciembre de 1994 se instaló la primera Cámara Oscura en nuestro país. Belén González Dorao y su hermano Ignacio, después de que este visitara la Cámara Oscura de Edimburgo, decidieron crear una similar en Cádiz. Eligieron la

Jaén, Béjar, y Ecija y Santander (estas dos cerradas). La Cámara Oscura de Jerez (Cádiz), se ubica en la torre de Palacio de Villavicencio (siglos XVII y XVIII), edificado en el interior del Alcazar (s.XI), sobre los cimientos del primitivo palacio Almo-

origen de la fundición `San Francisco de Paula', dedicada a la fabricación de productos del plomo y municiones, como los perdigones, de ahí su nombre. Situada en el barrio de la Macarena, desde sus 45 metros de altura, se puede disfrutar y

Las cámaras oscuras ofrecen espectaculares fotografías en movimiento

Torre Tavira desde la que además de asomarse a los tejados y azoteas de la ciudad, puede observarse el contorno de la Bahía, y los pueblos situados al frente: El Puerto de Santa María y Rota.

Tras la de Cádiz, vendrían las Cámaras de Jerez de la Frontera, Sevilla, Tudela,

hade. El emplazamiento del Torre permite disfrutar de unas vistas únicas de la campiña jerezana.

En Sevilla, la Torre de los Perdigones acoge la Cámara Oscura. Construida en 1890, es uno de los pocos monumentos industriales que se conservan en la ciudad, formando parte en su

fotografiar uno de los mayores centros históricos de Europa.

El torreón de las Cadenas, en el Palacio Ducal de Béjar (Salamanca), acoge desde el año 2011 la Cámara Oscura de Béjar. Su privilegiada situación permite ver en tiempo real todo lo que ocurre en el casco his-

Un operario explica el funcionamiento de la Cámara Oscura de la Torre de Tavira, en Cádiz. Los visitantes pueden observar en directo la vida de la ciudad.



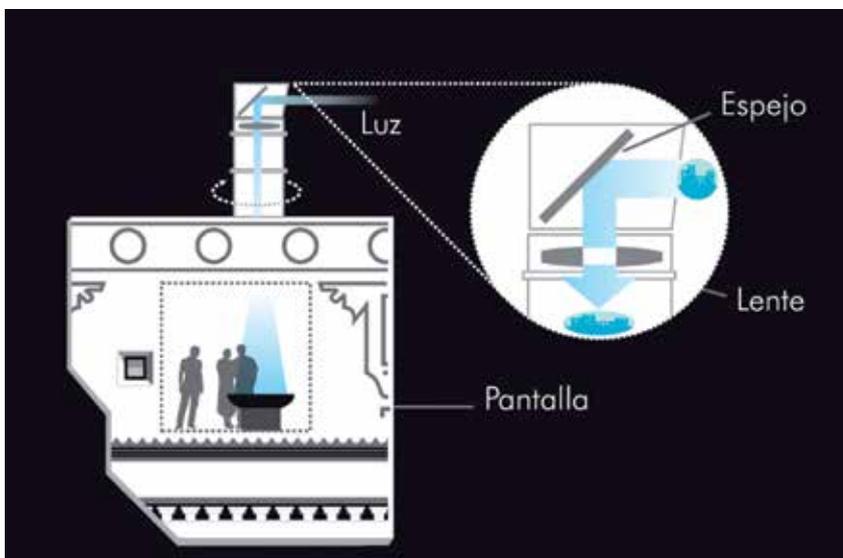
tórico de Béjar, las iglesias de Santa María y el Salvador, el valle del río Cuerpo de Hombre, y más allá los bosques del Castañar, la Sierra de Béjar y la de Francia y los Picos de Valdesangil.

Situada sobre una atalaya al suroeste de Tudela (Navarra), la torre Monreal es el espacio que acoge la Cámara Oscura de esta localidad

navarra. La torre alberga un centro de interpretación sobre las tres culturas que durante siglos vivieron en la capital de la ribera Navarra: la judía, la musulmana y la cristiana.

La Cámara Oscura de Jaén esta instalada en la torre de Capuchinos, en el reformado auditorio de La Alameda, recuperándose así un mirador popular del Jaén anti-

guo. Desde allí las vistas de la ciudad monumental con la Catedral, San Ildefonso, y el Castillo de Santa Catalina son inmejorables, permitiendo también disfrutar de una panorámica de la sierra con el cerro de San Cristóbal, Jabalcuz y el cerro de Almodóvar. Distinguiéndose hacia el este la Sierra Mágina y el pueblo de Mancha Real. ■



El funcionamiento de las cámaras oscuras es sencillo y se conoce desde hace siglos. Abajo, la primera cámara oscura que se instaló en todo el mundo, está en Edimburgo, Escocia, y todavía sigue funcionando.



AUTODEFINIDO

				BARNIZ --- CIERTOS MONOS ARBORÍCOLAS DE CUERPO ROBUSTO	VARA MUY LARGA Y GRUESA --- HIDALGO, SEÑOR, PLURAL	CON 6 AÑOS EMPEZÓ A DAR CONCIERTOS --- MOVER LA COLA	DESABRIDO. CARENTE DE SAL, INSULSO
				CORAZÓN DE LA MAZORCA --- CONJETURAS, SOSPECHAS, INDICIOS			
				ÓXIDO DE CALCIO --- 200 EN NÚMEROS ROMANOS	BORDE DEL TEJADO --- BRISAS, VIENTOS, HÁLTOS		
						SÍMBOLO DEL ASTATO --- LA CARTA DE MAYOR VALOR	ARFA... CON 9 AÑOS OBTUVO EL CERTIFICADO PROFESIONAL DE MICROSOFT
LA CAPITAL MARROQUÍ --- CON 12 AÑOS CREÓ LOS PRIMEROS TEOREMAS		RESONANCIA DE UN SONIDO --- VA DESDE DENTRO AFUERA	PIEZA DEL AJEDREZ --- RETROCEDER, RECLAR, ARRIMAR				CONJUNTO DE COSAS QUE SON SIMILARES
				CABEZA DE GANADO --- INSTITUTO ESPAÑOL EMIGRACIÓN (SIGLAS)			SEXTA NOTA DE LA ESCALA MUSICAL
TRAVESAÑO DE LAS EMBARCACIONES --- CLORURO DE SODIO			CONFIAR --- SIGLAS DE SERVICIO PÚBLICO			RELIGIOSA, HERMANA --- SIGLAS DE SOCIEDAD ANÓNIMA	
		ANTIPÁTICO, DESAGRADABLE. ARISCO, PLURAL					SÍMBOLO QUÍMICO DEL TITANIO
SHIRLEY... SIN DUDA FUE LA NIÑA PRODIGIO DEL SÉPTIMO ARTE					NOMBRE QUE TUVO ANTERIORMENTE JERUSALÉN		

“PERSONAJES QUE CAMBIARON EL MUNDO”

Hoy traemos algunos de los niños prodigios que con su esfuerzo desde muy temprana edad, y fundamentalmente su sabiduría, y talento, lograron ser personajes que cambiaron el mundo para hacerlo mucho mejor y hacernos la vida más feliz

LA FRASE



Con las letras que le faltan se puede componer su autor

JEROGLÍFICO



¿Cómo se logra ser desde niño un genio?

SUDOKU

						2	3
		5	8	3		1	9
3		7		4			8
2							
		1	9		8	6	
							3
2			6		7		4
	6	4		9	1	3	
8	9						

SOLUCIONES.- AUTODEFINIDO.- Verticales: P. S. Rabat. Sale. Eco. M. A. SP. Alfil. M. C. CC. IEE. Laca. Auras. Caballeros. Varal. As. SA. Colear. S. L. Mozart. Lote. Soso. Karim. **LA FRASE.-** Faltan las letras: E. E. L. M. R. O. I. Autor: MOLIÈRE. **JEROGLÍFICO.-** Con trabajo (Contrabajo) **SUDOKU.-** Horizontales: 148569723 --765832194 -- 932714568 -- 429376851 -- 351948672 -- 786125439 -- 213687945 -- 564291387 -- 897453216

angel.esteban.centeno@gmail.com



Acción Social Club de Vacaciones



En Club de Vacaciones tenemos la firme convicción de que un mundo mejor es posible. Por ello estamos comprometidos con el desarrollo y materialización de distintas acciones sociales, con las que poder ayudar a los colectivos más necesitados de nuestra sociedad.

Para llevarlo a cabo, se ha constituido un Comité de Expertos pertenecientes a diferentes entidades de reconocido prestigio, que se encargarán de seleccionar anualmente las diferentes acciones sociales a las que ayudaremos durante ese año. Desde Club de Vacaciones nos comprometemos a donar **UN EURO POR CADA PLAZA** que vendamos durante ese mismo año.

Con esta aportación podremos ver realizadas todas aquellas acciones sociales que resulten elegidas. Muchas gracias por confiarnos tus viajes y formar parte junto a nosotros de este ilusionante proyecto.

Nuestro Comité de Expertos está constituido por las siguientes entidades / organismos:

