UDP

El poder de la unión

AÑO XXVII, Nº 251, ABRIL-JUNIO, 2013

FORMACIÓN
Nuevos cursos en la Escuela de Formación

SENSIBILIZACIÓN
Seminarios de Malos Tratos en Palencia y Gijón

ASOCIADOS
Asambleas generales en varias provinciales

PARTICIPACIÓN
UDP colabora con el CNP en el Plan Mayor Seguridad

Qué opinamos los mayores sobre los temas que más nos afectan

El Barómetro del Mayor

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

RESIDENCIA y CENTRO de DÍA

UDP

EL MORERAL

Información y visitas

976 108 790

Albertia

www.albertia.es

C/ Río Cinca s/n
La Puebla de Alfindén (50171) ZARAGOZA

editorial

Ahora que el ciclo económico recesivo que vivimos está poniendo en serias dificultades el mantenimiento de los sistemas de protección, hemos de ser más tenaces e imaginativos en su defensa, para que las generaciones venideras puedan seguir disfrutando de ellos. Pero no es suficiente que unos pocos nos arroguemos la representatividad de un colectivo y debatamos y propongamos y hablemos y discutamos. Eso está muy bien, pero sólo, no vale.

Es cada uno de nosotros, cada ciudadano, el que debe darse cuenta que tiene mucho que decir en la construcción de la sociedad en la que quiere vivir. Cada uno de nosotros debe pensar cómo quiere envejecer, cuándo quiere o puede dejar de trabajar y cómo va vivir su tiempo de jubilación, en qué manera va a garantizar sus niveles de vida y cómo va a continuar aportando a la sociedad una vez se haya jubilado.

Si realmente queremos transformar la sociedad en que vivimos, debemos cambiar de mentalidad. Empezando por un concepto de jubilación más comprometido, pero también entendido como un periodo de posibilidades de desarrollo personal y social. Los ciudadanos nos encontramos en un momento de profundas transformaciones que no sabemos cómo van a acabar. Deberíamos aspirar a una sociedad con ciudadanos capaces de desarrollar todo su potencial en aquello que nos hace sentir bien. Y que esa actividad nos permita ganarnos la vida independientemente de la edad de los individuos.

UDP

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, nº7072010
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.

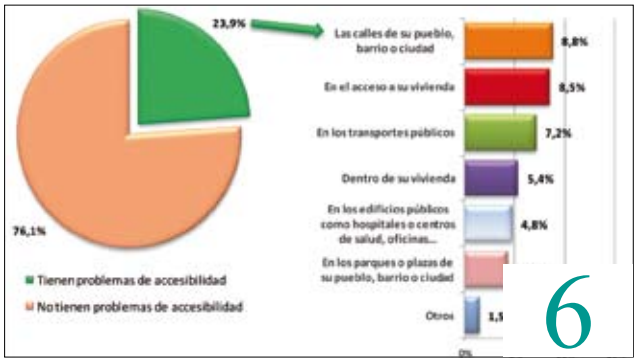
Redacción, diseño y producción Estoesvida. www.estoesvida.net.
Distribución, Sonia Herranz.
Ilustración de portada: Quelot il.lustració. quelot@telefonica.net
Impresión: Producciones Grafimatic
Depósito Legal: M-22653-1981

Revista subvencionada por:
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad
IMSERSO

sumario

UDP pone en marcha el Barómetro del Mayor

El Barómetro del Mayor es una iniciativa que recoge la opinión de las personas mayores sobre distintos temas de actualidad, que afectan directamente a su calidad de vida.



6

Nuevos cursos para directivos en la Escuela de Formación

Desde su creación han pasado por la escuela más de 1.500 directivos que han recibido formación en diferentes materias mejorando así su capacidad en la gestión de las asociaciones.

10

Seminarios de Malos Tratos en Palencia y Gijón

Palencia y Gijón acogieron los Seminarios de Malos Tratos y Abusos a Personas Mayores organizados por UDP en colaboración con el Imserso, donde expertos y profesionales debatieron sobre cómo afrontar y combatir este problema.

12

Asamblea general en la Federación de Cáceres

Los asociados de Cáceres celebraron dos importantes eventos durante el mes de abril: La asamblea general de la asociación provincial y el hermanamiento entre Alagón (Cáceres) y Alagón (Zaragoza).

16

sumario

18

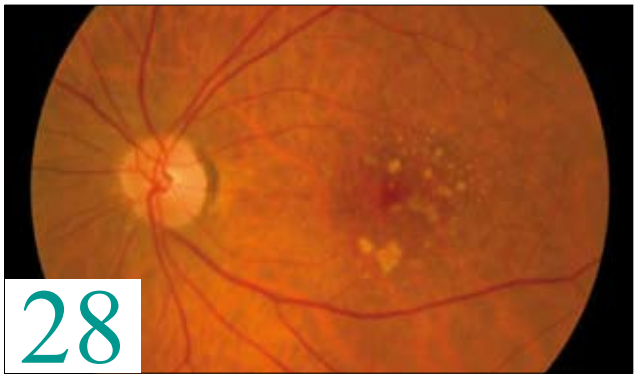
Castilla-La Mancha potencia el Voluntariado Social UDP

El voluntariado sigue siendo uno de los ejes centrales de actuación que impulsa la Federación de Castilla-La Mancha. Las jornadas de sensibilización y los cursos de formación son algunas de las actividades desarrolladas.

20

Nuevas adhesiones a la provincial de Ávila

La asociación provincial de Ávila ha conseguido la adhesión de varias asociaciones de la zona, y continúa dinamizando la actividad de las personas mayores en el ámbito rural.



28

DMAE, la importancia de un diagnóstico precoz

UDP y Novartis trabajan juntos para sensibilizar a la sociedad de la importancia de detectar precozmente la DMAE y comenzar un tratamiento en el momento oportuno. Para ello es indispensable realizar periódicamente revisiones oftalmológicas.

32

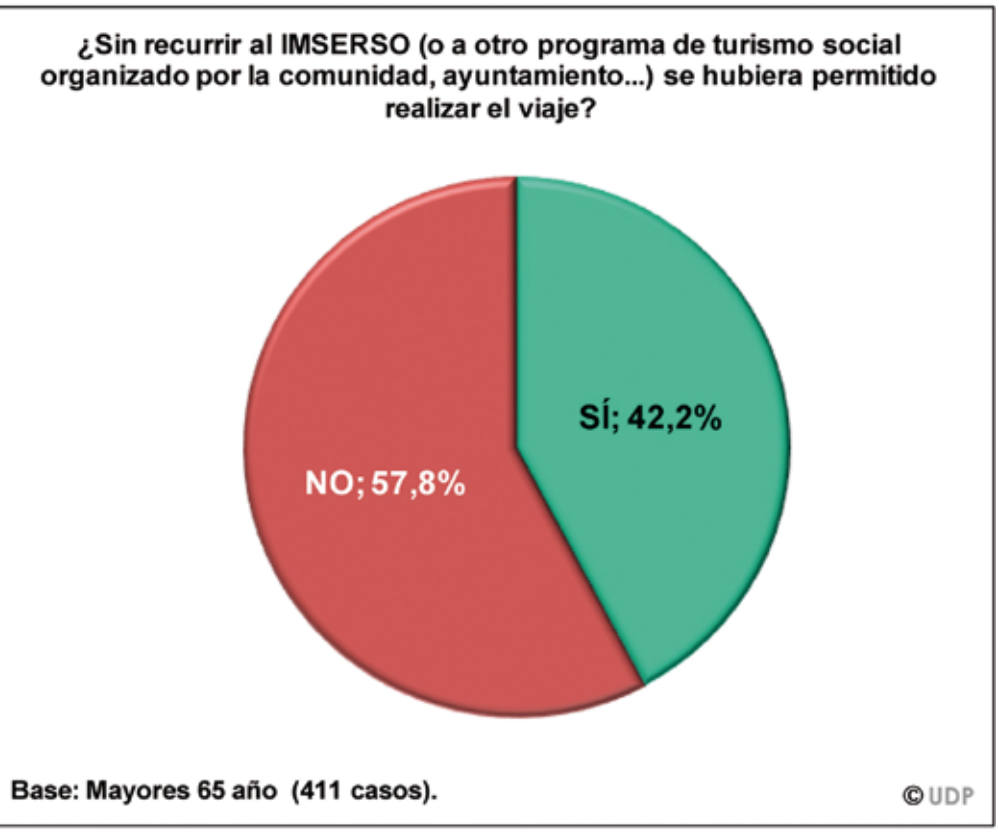
Charlas para la seguridad

UDP y el Cuerpo Nacional de Policía colaboran desde hace tres años en el Plan Mayor Seguridad, que trata de prevenir las principales amenazas detectadas para la seguridad de las personas mayores.

Una herramienta para testar la opinión de los mayores sobre distintos temas

UDP pone en marcha el Barómetro del Mayor

El Barómetro del Mayor es una iniciativa que testa el estado de opinión de las personas mayores sobre distintos temas de actualidad, que afectan directamente a su calidad de vida.



El programa se desarrolla en colaboración con el Imserso y lo realiza el Instituto de Opinión Simple Lógica, partner de Gallup en España.

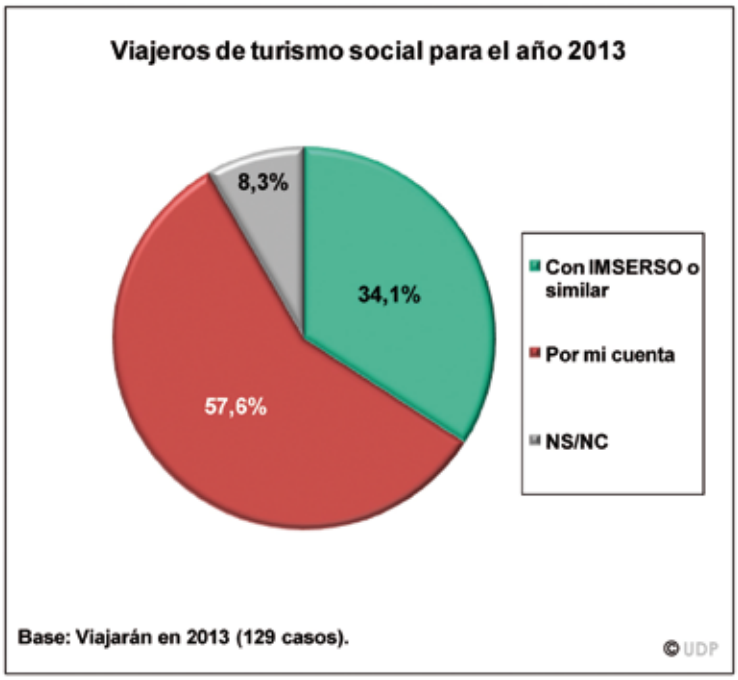
Mayores y vacaciones

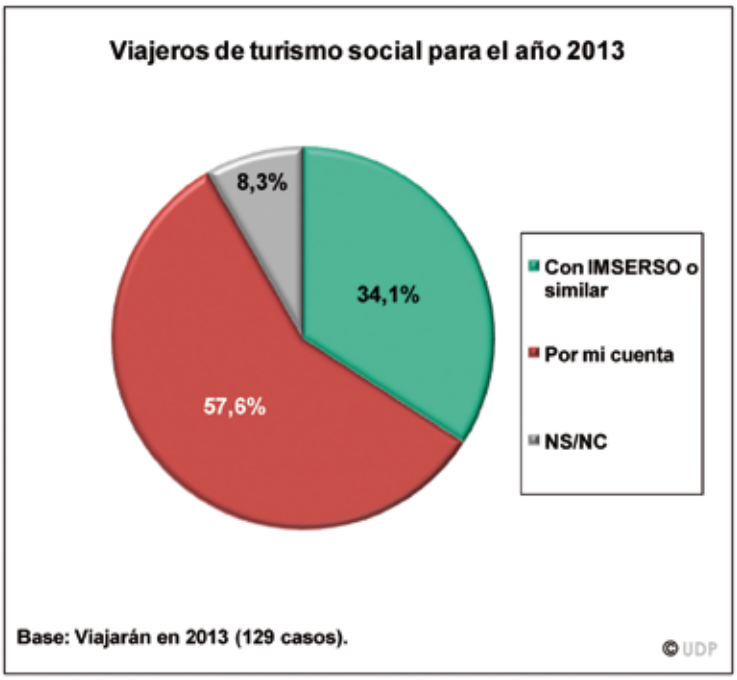
El primer Barómetro se publicó en el mes de marzo con un análisis sobre los viajes vacacionales de las personas mayores. Resaltar el dato de que cerca de dos millones y medio de personas mayores de 65 años (31,1%) pretenden realizar algún viaje vacacional a lo largo del año 2013, lo que supondría un aumento de 5,5 puntos con respecto al 2012. De los que tienen intención de viajar este año, el 34,7% lo hará a través del programa de vacaciones del Imserso u otro similar. De hecho el 58,7% de las personas mayores de 65 años que han viajado en alguna ocasión a través de programas de Turismo Social, afirman que no lo hubieran podido hacer de otra forma.

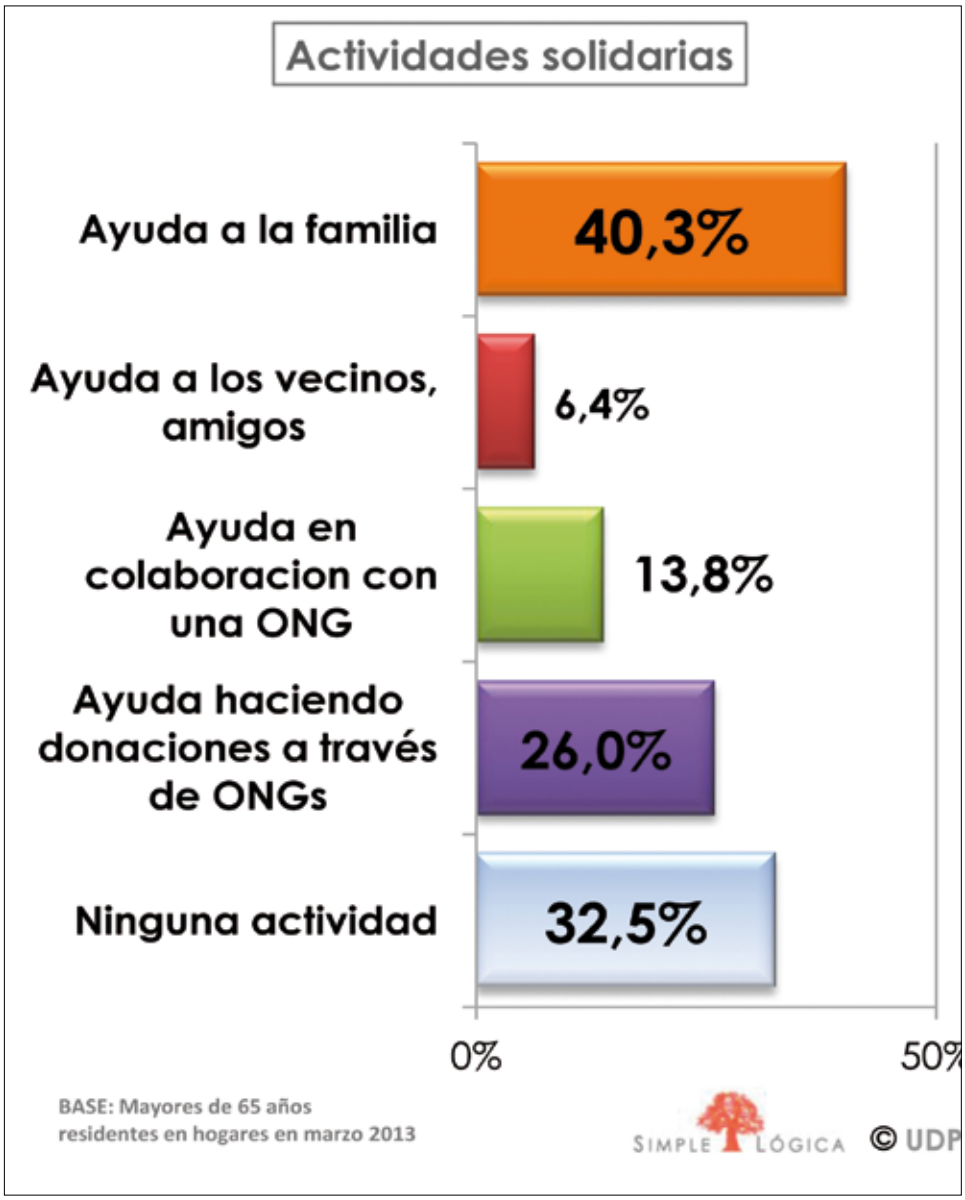
Esta afirmación es más acusada entre las personas mayores con menor nivel de formación y renta, y que viven en poblaciones de hasta 10.000 habitantes: el 66,7% tienen solo estudios primarios; el 69,4% viven en un entorno rural; el 72,4% ingresan menos de 750 euros al mes, o el 75,8% tienen que recurrir a sus ahorros para llegar a fin de mes.

De hecho, la imposibilidad de viajar por tener menos ingresos o ingresos insuficientes es el motivo más mencionado tanto entre las personas mayores que no viajaron en 2012 (41,9%), como entre quienes no viajarán este año (43,8%) representando en ambos casos más de cuatro de cada diez personas que no viajan.

Otras razones, por las que no han viajado fueron la necesidad de apoyar económicamente a familiares (9,7%), la subida de los



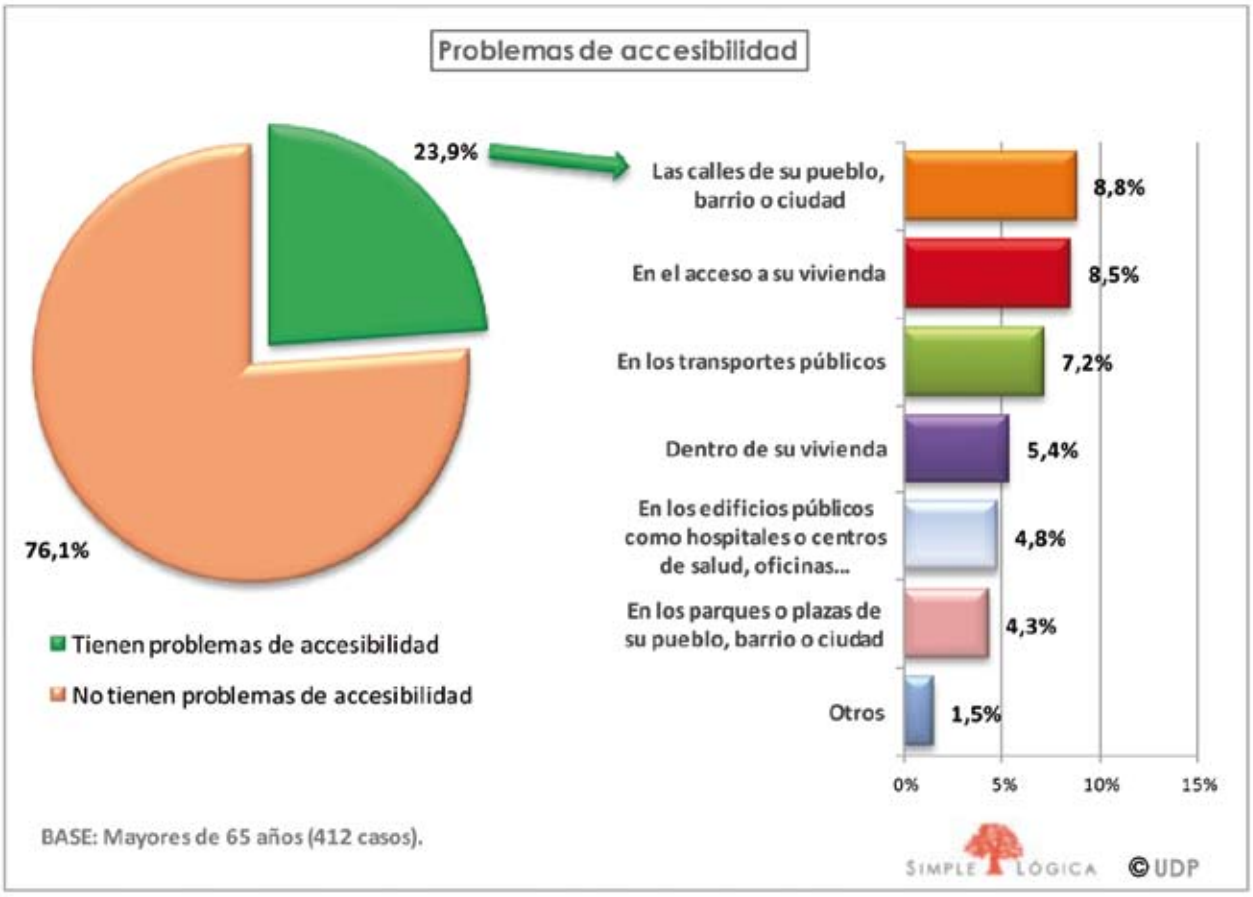




precios (6,9%), el ahorro (7,0%) o los gastos imprevistos (3,6%) todos ellos de naturaleza también económica, a este respecto hay que señalar que el porcentaje de personas que alude a motivos económicos asciende al 58,7% entre quienes no viajaron y al 59,6% entre quienes no viajarán. Además un 8,6% no viajó porque no les gusta viajar y un 7,9% no lo hará en un futuro por la misma razón.

Mayores y Solidaridad

Sin duda alguna, la situación económica actual es un tema que preocupa, afecta y cambia algunos hábitos de las personas mayores, de hecho según el Barómetro del Mayor del mes de abril sobre `Mayores y Solidaridad´, señalaba que la situación económica ha hecho a los mayores más solidarios, no sólo con su entorno



más próximo (familiares, amigos o vecinos), sino también incrementando su participación en asociaciones u organizaciones de apoyo solidario.

Así, el 40,3% prestó algún tipo de apoyo a su familia; un 26%, realizó alguna donación; un 13,8% colaboró con una ONG y un 6,4% prestó ayuda a sus amigos o vecinos.

El tipo de apoyo que prestaron los mayores de 65 años a familiares, vecinos o amigos, fue principalmente económico (20,2%), en la realización de labores del hogar (12,1%), acogimiento en la propia vivienda de algún familiar necesitado de ayuda (9,1%) y de compañía o cuidado (9,7%).

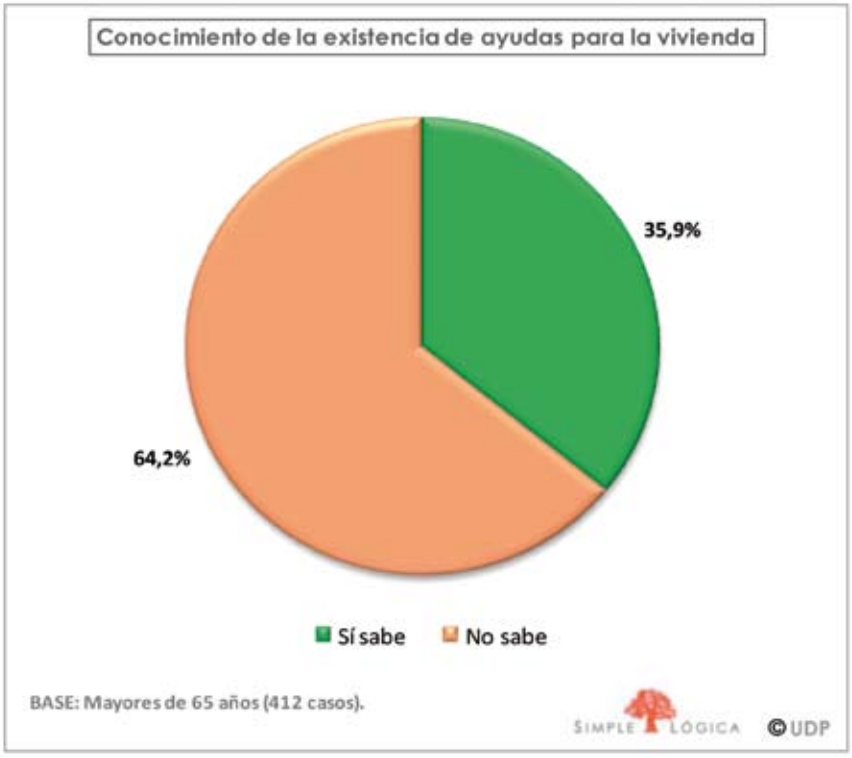
En cuanto a las actividades de ayuda prestadas en alguna organización social, la mitad de las personas mayores que declaran realizar alguna labor solidaria a través de una ONG, 50,3%, dedican su apoyo a donar, recoger o distribuir dinero, comida, ropa o alimentos, lo que representan más de medio millón de personas.

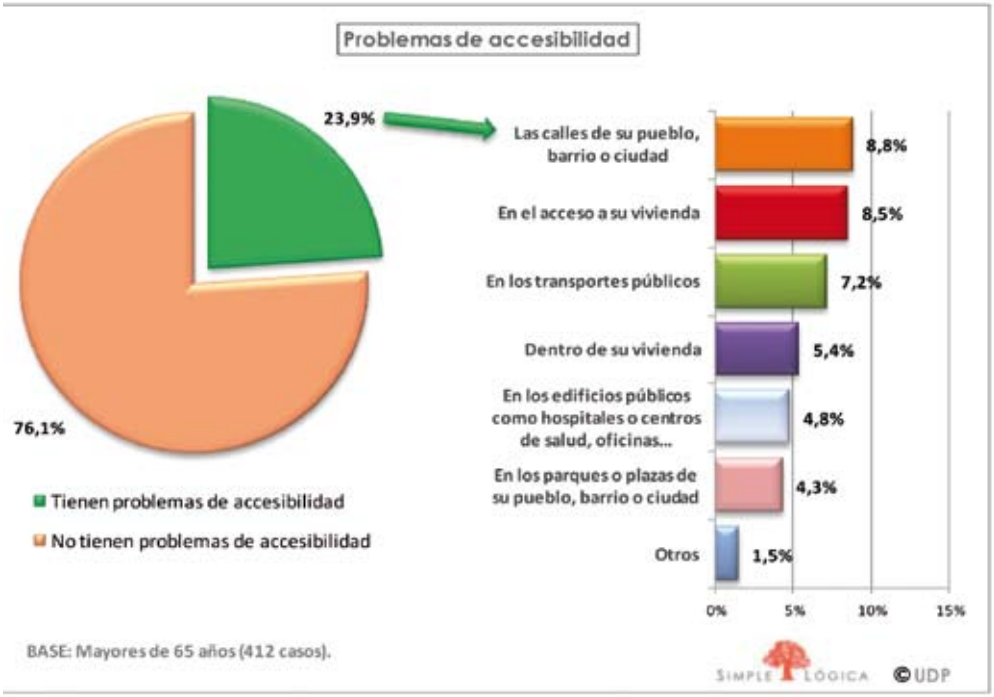
El 12,1% de este grupo de personas, más de cien mil, realizan labores educativas o de apoyo a la formación o culturales, dirigidas en su mayoría a grupos específicos, menores con problemas, desempleados, inmigrantes en centros sociales o similares. Un 7,8%, cerca de cien mil personas, facilita compañía y apoyo en domicilios, residencias, hospitales, centros especiales, etc; el 5,5% participa en acciones genéricas de apoyo a colectivos específicos, enfermos, discapacitados, minorías, etc; otro porcentaje similar (5,4%) realiza actividades de gestión en las asociaciones a las que pertenecen y finalmente un 5% declara realizar actividades de apoyo a iglesias o congregaciones religiosas.

ACCESIBILIDAD

Casi la cuarta parte de las personas mayores de 65 años (23,9%) declara tener problemas de accesibilidad. De éstos, el 8,8% afirma encontrar los mayores pro-

blemas de accesibilidad en las calles de los municipios, seguido del acceso a las viviendas (8,5%), al transporte público (7,2%), a los edificios públicos (4,8%) y a parques o plazas (4,3%). Es de reseñar también el 5,4% de personas mayores que encuentran dificultades de movilidad dentro de su vivienda. Estos problemas de accesibilidad impiden a uno de cada tres (33,1%) afectados mayores de 65 años realizar algunas actividades como acceder a lugares con escaleras, sin rampa ni ascensor (49,3%); realizar la compra (29,4%) o la limpieza doméstica (28,8%); o utilizar el transporte público (10,7%).





Por otra parte, el 82,7% de las personas mayores que afirmaban tener problemas en su vivienda, tanto en el acceso al edificio como dentro, creen que sería necesario realizar obras para mejorar la accesibilidad como la instalación de ascensores o su adaptación (53,1%); de rampas, pasamanos, etc (32,4%); y ya en el interior, en los cuartos de baño el 23,2% y el 6,9% mejorar o instalar la instalación de calefacción o de refrigeración. Pero la mayoría (64,2%) afirman no conocer la existencia de ayudas de las administraciones públicas para realizar obras de mejora y accesibilidad en la vivienda.

Sin embargo, más de la mitad (53,2%) afirma que su ayuntamiento sí se preocupa por hacer más accesible su ciudad, percepción que es mayor entre quienes viven en el ámbito rural (62,8%), o en ciudades de más de 100.000 habitantes (58 %), excepto en Barcelona y Madrid con un porcentaje del 34%. Es curioso que la percepción de aquellos que viven en ciudades pequeñas (hasta 100.000 habitantes), sea diez puntos menor (48%) que entre aquellos que viven en grandes ciudades. ■

El programa está financiado por el Imserso

Nuevos cursos de formación a directivos

Desde su creación han pasado por la escuela más de 1.500 directivos que han recibido formación en diferentes materias mejorando así su capacidad en la gestión de las asociaciones.

La periodista Aurora Campuzano imparte el curso de oratoria "La magia de hablar en público" a alumnos de las asociaciones de Cuenca, Ávila y Murcia.

Se han programado nuevos cursos para los directivos de la Escuela Permanente de Formación Mayores Activos UDP. Desde su creación en 2005, se han impartido 177 cursos a los que han asistido más de 1.500 directivos de las asociaciones locales, provinciales, regionales y autonómicas que integran UDP. A lo largo de los años se ha ido adaptando el contenido de los cursos a las necesidades de formación que demandaban los directivos.

En esta ocasión los cursos que se desarrollarán a lo largo de abril, mayo y junio, y versarán sobre Informática (nivel básico, manejo de Word y Excel y Power Point), Dirección Administrativa y Gestión Económica, así como de Técnicas de Oratoria para mejorar la comunicación.

Así los cursos de Técnicas de Oratoria y Comunicación se celebraron los días 3 y 26 de abril y asistieron directivas/os de Alicante, Ávila, Cuenca, Málaga, Murcia, Lleida, Salamanca, Madrid y Eméritos IBM. Este año los cursos de Oratoria están siendo impartidos por la periodista Aurora Campuzano.

Bajo el titulo de `La magia de hablar en público. El arte de comunicar, interesar y convencer también se aprende´, en primer lugar se hace una exposición teórica sobre diferentes aspectos relacionados con la comunicación verbal, gestual, etcétera, y se elabora un decálogo con las reglas básicas necesarias para ser un buen orador.

Alumnos de Málaga, Lleida, Alicante y Badajoz, posan junto al profesor, Raul Gil, tras el curso de Word y Excel impartido en la sede de la Escuela, en los locales de Santa Cruz de Marcenado en Madrid.

Por su parte los días 4, 5 y 26 de abril y 8 y 9 de mayo se impartieron los cursos de Dirección Administrativa al que asistieron directivos de Alicante, Salamanca, Cuenca, Ávila, Málaga, Barcelona, Murcia, Lleida y Madrid. Las clases corrieron a cargo de Guillermo Rodrigo Guerra, abogado, quien informó a los asistentes sobre todos los temas legales que afectan al funcionamiento y obligaciones de cualquier asociación, especialmente sobre las particularidades en su legislación general y específica (estatutos, órganos de una asociación, funcionamiento y supuestos prácticos).

El curso de Gestión Económica se celebró los días 10 y 11 de abril y 12, 22 y 23 de mayo, y asistieron directivos de Málaga, Lleida, Ávila, Madrid y Alicante y Cuenca. En este caso fue la abogada y gestora, Rosa Lencero quien impartió estos cursos eminentemente prácticos deteniéndose en temas como la fiscalidad de las asociaciones (obligaciones fiscales estatales, autonómicas, locales, donaciones, etcétera); Contabilidad: tipos de contabilidad, Plan General de contabilidad, Herramientas contables y obligaciones anuales (tributarias y depósito de cuentas); y elaboración de Presupuestos.

El profesor Raúl Gil impartió los días 8-9, 16-17 y 23-24 de abril los cursos de Informática Word/Excel, a directivos de Alicante, Ciudad Real, Badajoz, Valladolid, Madrid, Cuenca, Alicante, Lleida y Málaga. De Power Point avanzado y edición de imágenes el 23-24 y 28-29 de mayo; y de Informática nivel básico (3-4 de junio).

Además de los cursos de formación impartidos en Madrid, la Escuela de Formación realiza cursos y talleres itinerantes sobre diferentes materias en las asociaciones locales que lo solicitan. Así se han impartido talleres itinerantes de telefonía móvil, de Estimulación Cognitiva y Psicomotricidad, de Formación de Agentes de Consumo y Técnicas de formación de formadores, estos dirigidos a los directivos de UDP que ya han realizado los cursos de Agentes de Consumo y quieren enseñar a sus compañeros lo aprendido. ■

Cursos presenciales en la Escuela de Formación y talleres itinerantes

Sólo uno de cada diez casos se denuncia

Seminarios de Malos Tratos en Palencia y Gijón

Palencia y Gijón acogieron los Seminarios de Malos Tratos y Abusos a Personas Mayores organizados por UDP en colaboración con el Imserso, donde expertos y profesionales debaten sobre cómo afrontar y combatir este problema.

Mª J. Salvador, pta. del Colegio de Trabajo Social, Martín Pindado, pte. de UDP y Carlos Morchón diputado de Servicios Sociales de Palencia.

El Salón de actos del Centro Cultural Provincial de la Diputación de Palencia acogió el 25 de abril el XXIII Seminario sobre Malos Tratos y Abusos a Mayores organizado por UDP, financiado por IMSERSO. En la inauguración intervinieron el director general del IMSERSO, César Antón; el alcalde de Palencia, Carlos Alfonso Polanco; el presidente de UDP, Luis Martín Pindado y el director de la Escuela de Enfermería de la Diputación de Palencia, Javier Zurro Hernández.

Por su parte, el Seminario de Gijón se realizó el 8 de mayo en la Escuela Universitaria de Cabueñes. Asistieron a la presentación Luis Martín Pindado, presidente de UDP; la consejera de Bienestar Social y Vivienda del Gobierno de Asturias, Esther Díaz García; Cristina Fernández Álvarez, directora de la Escuela Oficial de Enfermería de Cabueñes; Pilar del Amo Morán, directora de la Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón; Francisco López Canedo, comisario Jefe del C.N.P. de Gijón; y Eva Mª Illán Mendez, concejala delegada de Bienestar Social del Ayuntamiento de Gijón.

Durante los seminarios se ha informado de que el 5% de los mayores españoles sufre algún tipo de maltrato o abuso. Pero sólo el 10% de los casos de malos tratos a personas mayores concluye con una denuncia formal.

El perfil de la víctima suele ser una mujer mayor de 75 años, físicamente impedida, con deterioro psicofísico y funcional. El 72% de las víctimas conviven con su agresor que, en tres de cada 10 casos, es su cónyuge.

La forma más sencilla de detectar un maltrato o abuso a una persona mayor es la denuncia o queja de la propia persona mayor. Sin embargo, si ya existen dificultades para denunciar en los casos de malos tratos a mujeres y menores, mayor dificultad tienen las personas mayores, porque el ámbito donde se produ-

cen es más cerrado y privado y en muchas ocasiones resulta muy duro para la persona mayor denunciar a sus hijos/as, de los que además suelen depender física, emocional y económicamente.

En relación a los signos, además de las posibles lesiones se deben tomar como tal la prestación de tratamientos médicos, higiene insuficiente y mal aspecto, malnutrición, deshidratación, depresión, retraimiento, aislamiento social o físico impuesto y mención de la palabra castigo por el mayor o los cuidadores, entre otros.

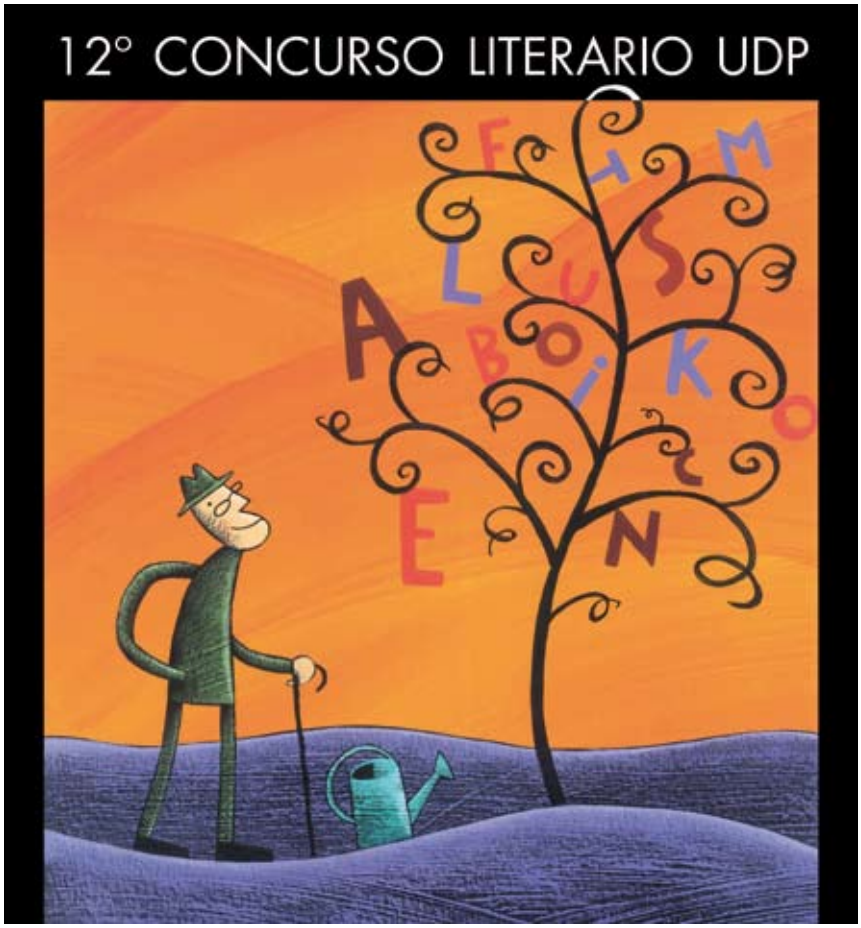
Para el presidente de Unión Democrática de Pensionistas, Luis Martín Pindado, el gran problema que rodea a esta cuestión es la falta de denuncias. "Hay que ser valiente y denunciar a la menor sospecha", ha animado a hacer, sobre todo, a los vecinos de esos mayores, ya que este tipo de maltrato suele llegar casi siempre por parte de los familiares más directos de los ancianos. "Se debe tener claro", declara Pindado, 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." ■

XII Concurso Literario UDP

Cerca de 300 relatos presentados

El día 30 de abril finalizó el plazo de entrega de trabajos para el "12º Concurso Literario UDP", en colaboración con el Imserso y el Grupo Balneario de Cofrentes. En esta edición, han participado un total de 281 personas. Cabe destacar el incremento en el envío de trabajos vía correo electrónico, lo que demuestra el interés de los mayores por las nuevas tecnologías. A través de este medio se han recibido 123 trabajos lo que representa un 44% sobre el total de los presentados.

Durante el mes de junio se reunirá el jurado para dictaminar los ocho trabajos ganadores, UDP contactará telefónicamente con los mismos para comunicarles su premio y al resto de participantes se les enviará, después del verano, copia del acta del Jurado, copia de su trabajo y un diploma acreditativo de haber participado en el mismo. ■



Luis Martín Pindado y Paca Tricio participan en representación de los mayores

UDP presente en distintos foros sobre envejecimiento

Participación de Luis Martín Pindado en las jornadas organizadas por Help Age.

La Fundación Help Age International España, en colaboración con Unión Democrática de Pensionistas, UDP, presentaron, dentro del Día Europeo de la Solidaridad Intergeneracional, las jornadas "Los Derechos Humanos son un Derecho de Todos: No a la Discriminación por Edad".

Durante su intervención, Pindado abogo por "la necesidad de que aspiremos a una sociedad con ciudadanos capaces de desarrollar todo su potencial en aquello que nos hace sentir bien. Y que esa actividad nos permita ganarnos la vida independientemente de la edad de los individuos".

Los mayores ante las TIC

Por otra parte, la directora gerente de UDP, Paca Tricio, participó en las jornadas "Los mayores ante las TIC" organizadas por Edad y Vida en colaboración con Fundación Vodafone España. Estas jornadas pertenecen a un ciclo que se realiza en diferentes ciudades para sensibilizar sobre la importancia de integrar a todos los ciudadanos en el uso y aprendizaje de las nuevas tecnologías. Paca Tricio participó en las jornadas del 21 de marzo en Toledo y del 24 de abril en Sevilla. Durante sus intervenciones en ambos foros, la directora gerente de UDP manifestó su "inquietud por la posibilidad de que se creen grandes bolsas de excluidos tecnológicos, no sólo por razones de formación, sino también por motivos económicos".

Seminario internacional vejez activa

El 22, 24 y 25 de abril se desarrolló el seminario Vejez Activa en el Mundo Iberoamericano, organizado por el CSIC y el Instituto Mexicano en el que participó Paca Tricio en representación de UDP. Ponentes de diferentes lugares de iberoamérica intercambiaron opiniones y experiencias sobre programas e iniciativas puestas en marcha en los diferentes países. ■

Asociados

INFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO - JUNTOS PODEMOS

CON MAYOR CUIDADO

Con Mayor Cuidado es una campaña que ha sido diseñada y promovida por Fundación Mapfre, en colaboración con Unión Democrática de Pensionistas, UDP y otras entidades del tercer sector, con el objetivo de identificar los accidentes que más sufren las personas mayores de 65 años en España, analizar sus causas, y advertir de la actitudes que deben tomarse para evitarlos. La campaña también se centra en enseñar a este colectivo a actuar ante determinadas situaciones de emergencia. Con este ambicioso proyecto se pretende sensibilizar, tanto a la población mayor, como a sus familiares y a los profesionales del sector socio-sanitario encargados de su atención y cuidado, acerca de la importancia de la prevención de los accidentes en el hogar. Para alcanzar este objetivo, se llevan a cabo distintas acciones formativas y divulgativas en residencias, congresos especializados, centros de mayores, de día y de salud, entre otros, y difunde material de carácter educativo, tanto impreso como audiovisual, sobre esta materia.

La incidencia de accidentes es muy común entre las personas mayores de 65 años. El hogar es uno de los lugares donde se produce un mayor número de accidentes. Muchas de estas situaciones de riesgo podrían evitarse si se analizaran las causas y se tomaran las medidas oportunas, tanto para prevenir como para saber cómo hay que reaccionar una vez ocurrido el incidente.

Cáceres, Miranda de Ebro, Aesfas y Valencia celebran sus asambleas generales. Castilla-La Mancha organiza distintas actividades de promoción del Voluntariado (pág, 18). UDP Ávila consigue nuevas adhesiones a la provincial (pág, 20).

Extremadura - Cáceres

Asamblea provincial de Cáceres y hermanamiento con Alagón

Los asociados de Cáceres celebraron dos importantes eventos durante el mes de abril. La asamblea general de la asociación provincial y el hermanamiento entre Alagón (Cáceres) y Alagón (Zaragoza).

En la asamblea general se dieron cita 136 delegados llegados de diferentes localidades de la provincia.

El 27 de abril tuvo lugar la asamblea provincial de UDP Cáceres en Alagón del Río. El evento se celebró en el salón de actos del colegio de la localidad. Acudieron representantes de casi todas las delegaciones con la que cuenta UDP en la provincia (136 delegados). Los asistentes contaron con la presencia de Juan Carlos Guerrero, alcalde de Alagón del Río; José Manuel Cebrián, delegado de Aesfas; Cristóbal Lozano Quijada, primer teniente de alcalde de Alagón del Río; Ana Quintero, responsable de UDP en el balneario de Baños de Montemayor; Eva Mª Serrano López, presidenta del colegio oficial de trabajadores sociales de la provincia de Cáceres; Isabel García Noruega, trabajadora social de la Mancomunidad Valle del Alagón, además del presidente de la federación de Cáceres, Virgilio Lozano.

Tras la asamblea, los delegados visitaron el Centro de Interpretación de la Colonización del Valle del Alagón, y seguidamente, tuvo lugar una comida de hermandad.

Durante la comida se realizaron varios sorteos de cinco estancias para dos personas con todos los gastos pagados al balneario de Baños de Montemayor y una estancia para dos personas de 4 noches y 5 días al balneario de Cofrentes.

Durante la Asamblea, el presidente de UDP Cáceres, Virgilio Lozano, repasó las actividades desarrolladas durante el año pasado, así como presentó un avance de las iniciativas que se pondrán en marcha en este

El grupo de personas de Alagón en Zaragoza fue agasajado durante la jornada de hermanamiento con Alagón de Cáceres.

curso, y se aprobaron las cuentas y el presupuesto.

Hermanamiento

El día 24 de abril visitaron Alagón del Río, en Cáceres, un grupo de 38 personas de jubilados y pensionistas del pueblo hermano Alagón en Zaragoza. Los aragoneses se encontraban pasando unos días en el balneario de Baños de Montemayor. Los visitantes conocieron el Ayuntamiento, y el Centro de Interpretación de la Colonización del Valle del Alagón, donde se plasma la transformación ocurrida en los años 50 y 60 en las tierras de regadío de la zona norte de Cáceres y la creación de los denominados "pueblos de colonización". El centro cuenta con una sala de proyecciones y se completa con material etnográfico de la época, como máquinas sembradoras manuales, trillos y utensilios agrícolas de la época, entre otros. Después el grupo visitó una quesería local y disfrutaron de un chocolate con ruedas (una especie de churros típicos de la zona) y dulces. En el evento los visitantes estuvieron acompañados por el alcalde de Alagón del Río, Juan Carlos, y el teniente de alcalde, Cristóbal Lozano.

Todos disfrutaron de una bonita tarde, en la que no faltaron las risas, el buen humor, las anécdotas y las jotas. Fruto de las gestiones del presidente de Cáceres, es probable que este grupo se adhiera a UDP. ■

Badajoz

UDP Badajoz presente en la Feria de Mayores

La Asociación Provincial de Badajoz estuvo presente en la feria de mayores de Extremadura con un stand. Este año participaron junto a la provincial la asociación AESFAS y su delegado Nacional de Convenios José Manuel Cebrián, así como la colaboración de Gaes y Securitas.

Durante la Feria, el expositor fue muy visitado, despertando el interés por las actividades de la organización y consiguiendo nuevos socios, así como interesantes contactos con miembros de las administraciones y empresarios que dirigen sus productos a las personas mayores, en particular se avanzó en el impulso del programa de Termalismo Social UDP en las localidades de la zona. ■

Castilla-La Mancha - Alcázar de San Juan y Albacete

UDP Castilla-La Mancha potencia el voluntariado

El voluntariado sigue siendo uno de los ejes centrales de actuación que impulsa la Federación de Castilla-La Mancha. Las jornadas de sensibilización y los cursos de formación son algunas de las actividades desarrolladas.

Carmen Navarro, Carmen Bayod, Ramón Munera y Pablo Escobar en la mesa presidencial de las Jornadas de Envejecimiento Activo y Voluntariado realizadas en Albacete.

El día 24 de abril en el auditorio de la Diputación Provincial de Albacete, UDP Castilla-La Mancha organizó unas Jornadas sobre Envejecimiento Activo y Voluntariado con asistencia de 130 participantes de las asociaciones de la provincia. Participaron en las Jornadas la Alcaldesa de Albacete, Carmen Bayod; la coordinadora provincial de Sanidad y Asuntos Sociales, Carmen Navarro; el diputado de Medio Ambiente y Consumo, Pablo Escobar; y el presidente de UDP Castilla-La Mancha, Ramón Munera.

En la provincia existen 111 asociaciones locales de UDP, con un total de 18.622 socios actualmente.

Cursos de voluntariado

En los Salones Mabel de Alcázar de San Juan, el miércoles día 17 de abril se celebró un curso para nuevos voluntarios/as y otro para coordinadores/as. Con asistencia de 70 voluntarios de las provincias de Albacete, Ciudad Real, Cuenca y Toledo, impartido por las psicólogas Mercedes Herrero y Susana Serrano, los cursos fueron clausurados por la secretaria general de Asuntos Sociales y Voluntariado de la Junta de Castilla-La Mancha, Paloma Leis, junto al coordinador provincial Luis Alberto Marín; el alcalde de Alcázar de San Juan, Diego Ortega; y el presidente de la Federación Territorial de Castilla-La Mancha, Ramón Munera, quien informó de que “gracias al impulso del gobierno regional, podemos reiniciar estos cursos y otras de nuestras actividades. para que muchas personas mayores puedan estar en sus casas todo el tiempo que quieran, mientras lo permita su salud, y no les lleven a donde no quieran estar”. ■

Castilla-La Mancha - Guadalajara

El Doncel celebra el Día del mayor

El presidente y los miembros de la junta directiva hacen entrega de la placa homenaje a Florentino García de Lucas.

Como cada año, se ha celebrado una jornada de encuentro y convivencia entre los asociados de El Doncel de Guadalajara. Más de 150 personas se dieron cita en las instalaciones del Centro Social.

El presidente de UDP Guadalajara, Atilano Bernardino, dirigió a los asistentes unas palabras de bienvenida, y a continuación realizó una exposición de las iniciativas y actividades previstas para el año en curso.

Aprovechando el encuentro de los asociados se hizo entrega a Florentino García De Lucas una placa como homenaje por ser el socio de mayor edad y también el de más antigüedad de la asociación.

A continuación todos los asistentes pudieron disfrutar de una merienda que se sirvió en las instalaciones, y para terminar, se produjo un animado baile que se prolongó más de tres horas. ■

Madrid

UDP Madrid, en el Ateneo Gerontológico

El vocal de Sanidad de UDP Madrid, Víctor López, intervino en el Ateneo Gerontológico que organiza el grupo de comunicación Entremayores. En la mesa “Crisis en atención gerontológica y estrategias necesarias”, Víctor López aportó “una visión un poco más humanista” a los temas que centran este foro. López desgranó algunas de las deficiencias que según UDP detectan para el desarrollo de una atención sociosanitaria integral plena, como son la falta de geriatras, la inexistente universalidad y homogeneidad en el acceso a los servicios geriátricos en el territorio nacional y la oferta pública insuficiente. Frente a ello defendió la necesidad de “promover y concienciar a la ciudadanía sobre el valor de la salud en todos los órdenes de la vida”. ■

Castilla y León - Avila

UDP Ávila consigue nuevas adhesiones

Inmaculada Ruiz (al fondo) y Marta Clemente, junto a los directivos de la nueva asociación de UDP "San Roque".

El día 26 de marzo la asociación provincial de Ávila firmó con la Asociación de Pensionistas y Jubilados "San Roque" de San Bartolomé de Pinares, la incorporación de sus 307 socios a UDP.

A la firma acudieron el presidente de "San Roque", Antonio Modesto Prieto; el Secretario, Agustín González Aceña; y el Tesorero, Guillermo Gastelut Vaillo.

Este acuerdo es fruto de la campaña de expansión que realizan en la zona la presidenta de la asociación provincial, Inmaculada Ruiz Martín y la secretaria Marta Clemente, quienes están consiguiendo importantes avances en cuanto a presencia y conocimiento de la organización en la provincia. Entre los logros más destacados están sus gestiones para la firma del acuerdo firmado con el alcalde de Ávila para el desarrollo del programa de Termalimo Social y la realización de varios cursos de alfabetización digital para los asociados de la provincia. ■

Miranda de Ebro

UDP Miranda celebra su asamblea anual

La asociación de Miranda de Ebro celebró el 14 de febrero su asamblea anual, que fue presidida por Federico Urquidi, presidente de UDP Miranda, y por los miembros de la junta directiva. Cerca de un centenar de socios se dieron cita en la parroquia de San Nicolás, que cedió sus instalaciones para la celebración de la asamblea. El presidente pasó revista de las actividades desarrolladas por la organización el año pasado, y adelantó las iniciativas previstas y las líneas de actuación a seguir para el año en curso. También destacó la importancia de agruparse en organizaciones transnacionales como UDP. Posteriormente se celebró una comida de hermandad de la que pudieron disfrutar 246 socios previo pago de su importe, naturalmente. ■

Andalucía - Málaga

Actividades culturales en Málaga

Las exposiciones organizadas por Apejupo en las instalaciones de Parque Oeste atraen a un gran número de visitantes.

La Asociación de Pensionistas y Jubilados Parque Oeste de Málaga, Apejupo, ha organizado diferentes actividades culturales en el Centro Ciudadano Parque Mediterráneo. El día 13 de abril se rindió homenaje a la figura de Lucio Romero, cinéfilo, coleccionista y reconocido hombre de la cultura malagueña. Un acto de reconocimiento a uno de los malagueños mas queridos por su talento, su humor, sus andaduras teatrales, cinematográficas, televisivas y sobre todo humanas. El artista pudo compartir con los asistentes muchas anécdotas vividas dentro del mundo del espectáculo, con muchos de los grandes actores que ha conocido, así como un aperitivo que se sirvió para la ocasión.

Dentro de las actividades que desarrolla la asociación para la promoción social y cultural de sus integrantes, Apejupo inauguró la exposición “Aquellas entrañables películas”, donde se mostraron una serie de carteles originales de películas del cine clásico. Los carteles pertenecen a la colección de Lucio Romero, que los cedió amablemente para su exposición a los vecinos y usuarios de las instalaciones del Centro Ciudadano Parque Mediterráneo de Málaga. ■

Cádiz

Ana Lobato en la Semana del Mayor de Cádiz

La presidenta de UDP Cádiz, Ana Lobato, entregó, en el Palacio Provincial de la Diputación, el premio a la Mejor Labor Social con Personas Mayores, al programa de voluntariado de mayores de Cruz Roja. El premio ha sido concedido por unanimidad por el Consejo Local del Mayor. Ana Lobato es la representante de UDP en el Consejo Local del mayor, así como en el Consejo provincial de Cádiz. En la entrega del reconocimiento estuvo acompañada por la alcaldesa de Cádiz, Teófila Martínez, en el marco de los actos de conmemoración de la Semana del Mayor 2012. Este galardón reconoce el destacado trabajo y esfuerzo de la institución, así como la dedicación de los voluntarios mayores de 65 años a este programa solidario.

La alcaldesa se interesó por el desarrollo de los programas que desarrolla la asociación, en especial el comedor social de UDP, que posibilita que muchas personas mayores con recursos reducidos puedan disponer de alimentación suficiente y equilibrada a precios especiales. ■

Galicia - A Coruña

Foro Intergeneracional en A Coruña

En primer plano la consejera de Trabajo y Bienestar Social, Beatriz Mato, junto a miembros de UDP A Coruña.

El pasado 2 de abril tuvo lugar en A Coruña el Foro de Relaciones Intergeneracionales, con presencia de la Consejera de Trabajo y Bienestar Social, Beatriz Mato y la presidenta de la Federación Gallega de UDP, Mª Luisa Ansorena.
Se trata de uno de los cinco foros de relaciones Intergeneracionales organizados por la Xunta de Galicia con el objetivo de facilitar el contacto entre jóvenes y mayores para poner en valor la experiencia y capital social que aportan las personas mayores a nuestra sociedad y promover el envejecimiento activo y saludable. Esta iniciativa se enmarca en el proyecto 'Envejecimiento+Activo' del Programa Europeo de Cooperación Transfronteriza (POCTEP).
Durante su participación en el foro, Mª Luisa Ansorena, presidenta de la Federación Gallega y de la provincial de A Coruña y coordinadora Provincial de Voluntariado, realizó una exposición sobre el Voluntariado Social de UDP, su implantación a nivel provincial, autonómico y nacional, y la importancia de las actuaciones que los voluntarios/as llevan a cabo, así como de la necesidad de promocionar el programa con el fin de seguir creciendo y ofrecer una labor más amplia. ■

Sofán

Los asociados de Sofán celebran la Semana Cultural

La Unión Democrática de Pensionistas de Sofán acudió a una de sus citas anuales más relevantes, la Semana Cultural, que se desarrolló del 15 al 20 de abril. Durante la semana se pronunciaron diferentes conferencias sobre salud y envejecimiento activo. "La familia del paciente terminal", fue impartida por Darío Aquino Trinidad, doctor en medicina y cirugía y especialista en medicina familiar y comunitaria. Margarita Muñoz de la Llave, farmacéutica especializada en dermocosmética, habló sobre "Protección solar y ciudados de la piel". Igualmente se celebró la asamblea de socios con la presentación de resultados y propuesta de actividades para el año en curso.
El miércoles los participantes realizaron un viaje al Museo Etnográfico de Arzúa, y el jueves Xosé Pumar habló de historia. El viernes actuó el grupo de teatro de UPD Sofán, interpretando la obra "La consulta del doctor" que resultó muy aplaudida, y el sábado cerró la semana Xosé María Arán, de Vieiro, con la conferencia "Las adicciones de la familia". ■

Valencia

Asamblea de la Federación Valenciana

Mª Teresa Guardiola, Pilar Albert y José Sanchís en la mesa presidencial de la asamblea.

La Federación de Valencia ha celebrado el 21 de marzo su Asamblea General Ordinaria en el Colegio de Farmacéuticos. Al evento han acudido la presidenta del Colegio, Mª Teresa Guardiola; y la Directora General de Acción Social, Pilar Albert.

El presidente de la Federación, José Sanchís explicó la situación de la Federación e informó sobre los proyectos y propuestas en los que se está trabajando. Por su parte, María Teresa Guardiola ha mostrado una vez más su apoyo al colectivo, mostrándose dispuesta siempre a colaborar en futuros programas y acciones. Pilar Albert destacó "la labor esencial que se desarrolla desde las asociaciones en la promoción del envejecimiento activo".

Enrique Marco, secretario de la organización, explicó la Memoria de programas realizados en el ejercicio 2012 y la previsión del año 2013.

Para finalizar el encuentro se celebró una comida de hermandad en la Escuela de Hostelería de Valencia, donde los asistentes han podido relacionarse de una manera más informal y relajada. ■

Cofrentes

Asamblea general de Aesfas en Cofrentes

Los días 2 y 3 de marzo se celebró en el Balneario Hervidero de Cofrentes, la II Asamblea Internacional de AESFAS. Por parte de UDP asistió la directora gerente, Paca Tricio.

Se presentó el programa conjunto de AESFAS/UDP, de autofinanciación para asociaciones, en el cual se traza un plan de viabilidad por el que todas las asociaciones integradas en AESFAS/UDP, podrán obtener unos ingresos que paliarán la grave situación de muchas de ellas. Este proyecto busca conseguir nuevas fórmulas de financiación para las asociaciones a través de acuerdos de fidelización con diferentes empresas, quienes revierten una parte de los ingresos obtenidos en las ventas a socios de UDP, a sus asociaciones adheridas y al mantenimiento del programa. ■

Alicante

Homenajes, celebraciones y viajes en Alicante

Los asociados de la provincia de Alicante celebran diferentes actividades, estableciendo contactos con otras ciudades y dando homenaje a los miembros del Voluntariado.

El grupo de UDP posa en el ayuntamiento de Melilla con las autoridades locales.

Viaje a Melilla

La asociación de Crisol de Orihuela Costa organizó un viaje a Melilla que realizaron unas 40 personas. En la ciudad autónoma de Melilla fueron acogidos espléndidamente por el presidente de UDP Melilla, Gregorio Castillo y los componentes de su junta directiva, quienes hicieron de magníficos anfitriones y colaboraron en que la visita fuera deliciosa. Los viajeros tuvieron ocasión de ser recibidos por las autoridades locales en su visita al ayuntamiento, así como de conocer de mano de los vecinos, lugares muy interesantes de la ciudad que a menudo pasan desapercibidos para la mayoría de los turistas. Dispone de una fortaleza construida entre los siglos XVI y XVIII, con almacenes, aljibes fosos, baluartes, fuertes, cuevas, minas, capillas, una de ellas la única obra religiosa gótica que es la más completa de esta orilla del Mediterráneo.

Grupo musical de voluntarios que amenizaron la celebración del Carnaval en las residencias. Abajo (izda), los voluntarios de Pinoso posan con sus diplomas. Derecha, comida de hermandad en Cocentaina.

El patrimonio arquitectónico de Melilla está considerado, junto con el de Barcelona y por encima del de Madrid y Valencia, como uno de los mejores exponentes del estilo modernista español de principios del Siglo XX.

Animación sociocultural

Los días 13 y 14 de febrero, los voluntarios de la asociación de UDP "Los Oriolanos" (Orihuela Costa) celebraron la festividad de Carnaval junto a los usuarios de los centros residenciales Casaverde de Guardamar del Segura y Torre de la Horadada. En ambas jornadas los voluntarios compartieron bailes, disfraces y canciones con los residentes y todos disfrutaron de unas jornadas muy entretenidas.

Pinoso

El 20 de abril la asociación de Pinoso celebró una jornada de Convivencia a la que asistieron un centenar de afiliados en un ambiente distendido y agradable.
Asistió la presidenta de la Federación de Alicante, Marisa Gimeno, y el coordinador del Voluntariado, Alberto Oliver, que aprovecharon la ocasión para entregar los diplomas a los Voluntarios, celebrándose a continuación la Asamblea General.

Cocentaina

Los asociados de Cocentaina celebraron el 16 de marzo una jornada de convivencia en el centro social Real Blanc. Al encuentro acudieron más de 150 personas que estuvieron acompañados por el alcalde de Cocentaina, Rafael Briet; la concejala de Bienestar Social, Marcela Richard, y la presidenta de la asociación, Elia Llinares, quienes departieron con los socios sobre los problemas existentes y las posibles iniciativas a poner en marcha Para la ocasión los asistentes disfrutaron de una chocolatada y un baile que se prolongó varias horas. ■

Murcia

UDP Murcia asesora sobre el copago

La asociación UDP Murcia ha puesto en marcha una iniciativa interesante impulsada por su presidente, Luis Fuster. Se trata de un servicio de información y asesoramiento gratuito para personas mayores sobre el copago de los medicamentos. En la asesoría se despejan las dudas surgidas en torno a qué se debe pagar, qué debe devolver la administración, cuándo se cobran las devoluciones, de qué forma se puede reclamar, qué pasa cuando compras medicamentos fuera de tu comunidad, o cómo sabemos cuánto se nos tiene que devolver por haber pagado de más. ■

Alemania

La Coordinadora recibe a Marina del Corral

Miembros de la Coordinadora con la secretaria de Empleo e Inmigración.

El 22 de marzo, la Coordinadora Federal del Movimiento Asociativo en Alemania, adherida a UDP, recibió la visita a su sede de la secretaria general de Inmigración y Emigración, Marina del Corral, acompañada de Belén Roel de Lara, jefa de Gabinete, y la asesora del Ministerio de Empleo y Seguridad Social, Sara Carrascosa. También estuvieron presentes el consejero de Empleo y Seguridad Social de la Embajada de España en Berlín, Ángel de Goya, y el cónsul general de Dusseldorf, Francisco Aguilera Aranda. ■

José Serra, presidente de UDP Madrid.

El 17 de abril falleció Jose Serra. Durante más de 10 años fue miembro de la Junta Directiva Nacional de UDP, y refundó la Asociación Provincial de Jubilados y Pensionistas en Madrid.

Pepe era para todos los que le conocieron una persona abierta, jovial y optimista, con una gran energía vital que desplegaba en todas sus actuaciones.

Entró a colaborar con UDP en 1999, y ha sido miembro de la Junta Directiva Nacional desde 2002, en la que ha desempeñado diversos cargos.

Por su trabajo y dedicación a la Casa, la Junta Directiva Nacional solicitó que le fuera otorgada la Insignia de Oro de la Organización, que le fue concedida en 2011.

En nombre de todos los directivos, socios, simpatizantes y trabajadores de UDP, reciban su viuda, familiares y amigos nuestro más sentido pésame.

Cuídate

INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

DEPORTE A TODAS LAS EDADES

El velódromo de Anoeta, en San Sebastián, acogió los IX Campeonatos de Europa de Atletismo los días 18 al 24 de marzo. Más de 1.500 atletas compitieron en esta edición, que contó con una destacada participación de atletas españoles mayores de 65 años que consiguieron un buen número de medallas. Se realizaron cerca de 100 competiciones con participantes de hasta 93 años. La práctica de algún tipo de ejercicio físico es beneficiosa a cualquier edad e imprescindible en edades avanzadas. Las modalidades de ejercicio aeróbico en esta población deben ser sencillas y accesibles, la actividad universal en este sentido es la caminata, no requiere de materiales adicionales, vestimenta costosa, y se puede realizar en cualquier parte; ahora bien, el éxito de su implementación dependerá de la frecuencia en que se practique idealmente de 3 a 4 veces por semana y del esfuerzo que la actividad represente para quién la ejecuta. Una buena manera de medir dicha intensidad es por medio de una escala subjetiva de esfuerzo percibido, es decir según la sensación o percepción de dificultad que se tenga en el momento de realizar el ejercicio así se asignara una intensidad respectiva. Una de las más utilizadas es la Borg, una escala numérica de 1 a 10 en la cual 1 vendría siendo lo más fácil y 10 lo más difícil o agotador. La idea es alcanzar un esfuerzo para estas personas entre 3 y 4 que vendría a representar un esfuerzo moderado. Nunca es tarde para empezar a practicar algún tipo de deporte, es un estupendo modo de superación personal y de mejora de la condición física.

FOTO: TXEMA ODRIOZOLA

La prevención es la herramienta más eficaz para prevenir la Degeneración Macular Asociada a la Edad (pág. 28). En un mundo que envejece rápidamente ¿qué es la gerocultura? (pág. 30).

La DMAE es una patología ocular donde la prevención es vital

La vital prevención de la DMAE

UDP y Novartis trabajan juntos para sensibilizar a la sociedad de la importancia de detectar precozmente la DMAE y comenzar un tratamiento en el momento oportuno. Para ello es indispensable realizar periódicamente revisiones oftalmológicas.

La degeneración macular asociada a la edad (DMAE) es una enfermedad ocasionada por un deterioro en la mácula, la responsable de la visión central detallada. Cuando la mácula comienza a degenerarse, las áreas del centro del campo visual pierden nitidez y se dificulta la realización de actividades como la lectura, costura, reconocimiento de caras, conducción, entre otras.

El principal factor de riesgo para el desarrollo de DMAE es la edad. Otros factores de riesgo son tabaquismo, raza blanca, obesidad, antecedentes familiares de DMAE y sexo femenino.

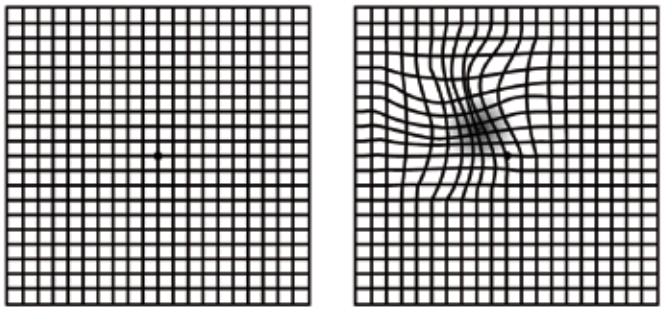
En etapas iniciales es posible que la DMAE no presente síntomas pero a medida que avanza, usted puede tener problemas

con la visión central y verá los objetos distorsionados y opacos. Aparecerá una mancha borrosa en el centro de la visión que progresivamente se irá agrandando y oscureciendo. También puede notar que las líneas rectas aparecen onduladas o torcidas. Si aparecen estos síntomas, consulte inmediatamente con su oftalmólogo.

No olvide que para detectar precozmente la DMAE, e instaurar un tratamiento en el momento oportuno, es indispensable que se realice periódicamente una revisión oftalmológica de su vista.

La DMAE afecta la vida diaria de quienes la padecen y produce efectos que impactan de manera importante la calidad de vida de las personas. Entre ellos se incluyen la pérdida de la independencia personal; la pérdida de actividades de ocio, por ejemplo leer, utilizar el ordenador, etcétera; la pérdida de actividades sociales y aislamiento.

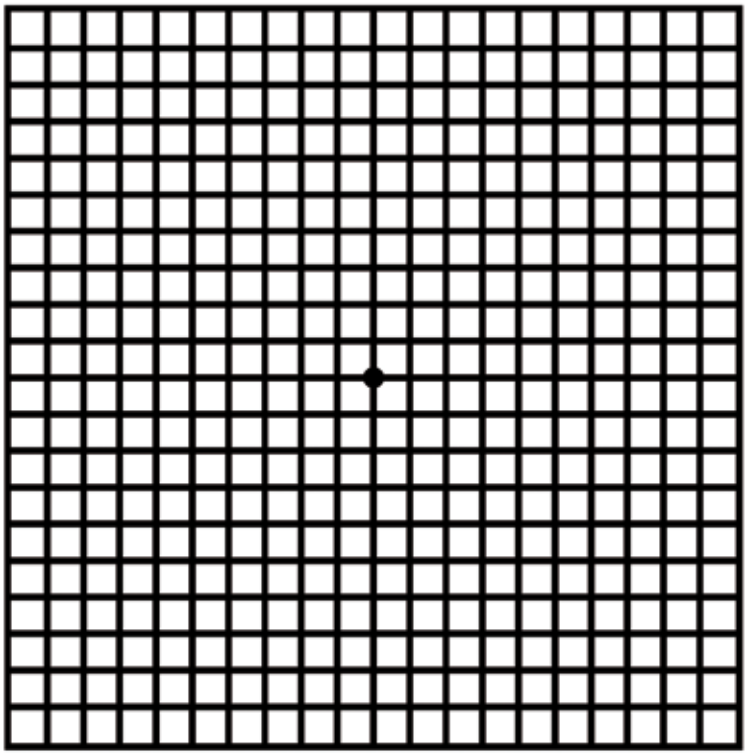
Actualmente existen ayudas para las personas con una visión disminuida con el fin del que el paciente pueda realizar las diferentes actividades del quehacer diario y mejorar su calidad de vida, como las lupas, microscopios, telescopios y telemicroscopios, así como las guías de escritura, los relojes hablantes, enhebradores y diferentes tipos de iluminación, entre otros. ■



Visión normal Visión con DMAE

Rejilla de Amsler

La rejilla de Amsler es un instrumento utilizado para la evaluación de la DMAE. Para utilizarla adecuadamente usted debe tapar un ojo y fijar su vista en el punto negro situado en el centro de la rejilla. Mientras usted mira este punto podría notar que las líneas que son rectas se ven onduladas o que faltan algunas líneas. Estos pueden ser signos que alerten de la presencia de una DMAE.



REJILLA DE AMSLER

Víctor López García
Médico Gerontólogo
Vocal Sanidad UDP-Madrid

Qué es la gerocultura

La gerocultura es el conjunto de consejos, recomendaciones y normas de vida que han de seguirse para alcanzar un envejecimiento activo y saludable.

Los seres humanos debemos aprender y cultivar el arte de envejecer bien a lo largo de nuestras vidas. Y dicha tarea formativa es responsabilidad de familiares, educadores, profesionales sanitarios, cuidadores y promotores de la salud. Desde el punto de vista de la gerocultura –que algunos autores llaman también gerontología preventiva o gerohigiene– las personas deberían vivir de acuerdo con un plan personal y mantenido en el tiempo. Dicho modo de vivir armónico y saludable en consonancia con las leyes biológicas, psíquicas, morales y sociales por las que se rige la vida humana le ayudará a la persona alcanzar una edad avanzada en buenas condiciones. Pero la vida hay que valorarla y desarrollarla de una manera holística, es decir, contemplando todos los aspectos que la conciernen como trasmisión hereditaria, salud física y mental, relaciones familiares y sociales, mundo laboral, relaciones con el entorno físico y cultural, actividades lúdicas y recreativas y respuesta adecuada a la llamada de la trascendencia humana.

Todo ello hay que desarrollarlo al unísono ya que la vida humana es un proyecto-trayecto único y personal que trascurre en "un continuum" y no admite desgloses, fragmentos ni divisiones.

Los objetivos que persigue la gerocultura son básicamente seguir las enseñanzas y normas de vida saludables que fomenta la gerontología preventiva desde la más tierna infancia; evitar o reducir al máximo la aparición de enfermedades agudas y crónicas a lo largo de la vida; mantener la autonomía e independencia funcional de la persona todo el tiempo que sea posible. Lo ideal sería hasta el final de la existencia humana; aumentar la esperanza de vida, pero no a costa de una mala vejez; y tratar de conseguir en la última etapa del ciclo vital actividad, comodidad, seguridad y bienestar. ■

Diviértete

IDEAS Y SUGERENCIAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO DE OCIO

EL PUENTE DE VIZCAYA CUMPLE 120 AÑOS

El Puente de Vizcaya es uno de los grandes monumentos de la Revolución Industrial y uno de los pocos supervivientes representativos de aquella era. Fue el primer puente colgante transbordador del mundo, y sirvió de modelo a muchos otros similares en Europa, África y América, siendo el mejor conservado de los que quedan en pie y el único que mantiene su uso original.

Fue el primer puente transbordador construido en el mundo de estructura metálica. Está situado en la boca del río Ibaizabal, en el punto en el que el estuario navegable de Bilbao se abría al mar hasta el siglo XIX. Se inauguró el 28 de julio de 1893 y fue diseñado para enlazar con su gran cuerpo de hierro las localidades de Portugalete y Getxo, una orilla rocosa y escarpada y otra baja y arenosa. Cuando se construyó consiguió facilitar las comunicaciones entre estas dos pequeñas poblaciones balnearias veraniegas sin interrumpir la navegación de uno de los puertos fluviales con más activo tráfico naval de Europa.

Tres fueron los hombres que hicieron posible la construcción de esta obra que entró en el año 2006 a formar parte de la Lista de Patrimonio Mundial: El arquitecto Alberto de Palacio que lo diseñó en 1887 con la influencia de la filosofía constructiva de Gustave Eiffel, y que participó también en la construcción del Palacio de Cristal de Madrid; Ferdinand Arnodin, que se hizo cargo de la construcción de la obra y que es conocido por la creación de los "cables cordón"; y el empresario textil bilbaíno Santos López de Letona que fue el principal valedor y financiador del proyecto.

Más información: www.puente-colgante.com

El Cuerpo Nacional de Policía y UDP colaboran durante los últimos años en la información en materia de seguridad a personas mayores es el Plan Mayor Seguridad (pág.32).

Encuentros para la seguridad

UDP y el Cuerpo Nacional de Policía colaboran desde hace tres años en el Plan Mayor Seguridad, que trata de prevenir las principales amenazas detectadas para la seguridad de las personas mayores

Las personas mayores, en cuanto grupo específico de riesgo, requieren una atención diferenciada por parte de la Institución Policial tendente a proporcionarles los niveles de seguridad que les permitan un normal desenvolvimiento en la sociedad. Por ello el Cuerpo Nacional de Policía puso en marcha el Plan Mayor Seguridad, en cuya difusión colabora UDP. La modalidad delictiva que a lo largo del año 2012 ha afectado en mayor medida a las personas mayores de 65 años han sido los hurtos, seguidos a gran distancia de los robos con violencia o intimidación, los robos con fuerza, el maltrato en el ámbito familiar, las estafas y las lesiones.

Los hurtos representan más del 60% de todas las infracciones cometidas sobre este colectivo en el ámbito del CNP, lo que confirma la vulnerabilidad de los mismos ante estos hechos.

En el caso de que el valor de lo hurtado no exceda de 400 euros estaríamos ante una falta de hurto, castigada con una pena de localización permanente de cuatro a doce días o multa de uno a dos meses, según recoge el artículo 623 del Código Penal.

La mayoría de estos hechos se cometen en luga-

PLAN MAYOR SEGURIDAD

Dirigido a la **prevención y mejora** de la **seguridad** de **nuestros mayores**

Porque nuestro mayor deseo es conseguir su mayor seguridad

Si nos necesita, ¡llámenos!

POLICÍA NACIONAL
091

www.policia.es

GUARDIA CIVIL
062

www.guardiacivil.es

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DEL INTERIOR
SECRETARÍA DE ESTADO DE SEGURIDAD

res de gran afluencia de público como grandes superficies comerciales, calles muy transitadas, transporte público, especialmente en las horas punta, a la salida de las entidades bancarias, tras realizar reintegros de efectivo, o en los domicilio particulares, cuando se permite el acceso a personas desconocidas que se hacen pasar por empleados públicos, revisores de compañías eléctricas, gas, agua, teléfono, etc.

En unos casos, los autores aprovechan el descuido y distracción de las víctimas para apropiarse de sus efectos de valor y en otras ocasiones son los propios delincuentes los que crean cualquier situación encaminada a confundir a la víctima para lograr sus propósitos, generando una importante sensación de inseguridad objetiva y subjetiva, especialmente cuando se trata de personas de avanzada edad.

Uno de los objetivos del Plan Mayor Seguridad, impulsado desde la Secretaría de Estado de Seguridad, es la prevención de las principales amenazas que afectan a la seguridad de los mayores. En este sentido, los Delegados de Participación Ciudadana imparten charlas informativas en las que se exponen los modus operandi que utilizan los delincuentes, facilitan consejos de seguridad y comparten experiencias propias de los asistentes.

Se aconseja que en la vía pública, transporte público y centros comerciales se lleven siempre las pertenencias perfectamente controladas, evitando hacer ostentaciones de joyas u otros objetos de valor y no llevar grandes cantidades de dinero encima. No abrir la puerta a personas desconocidas en el domicilio familiar y cuando se realice cualquier tipo de operación en una entidad bancaria vigilar siempre los alrededores, evitando sacar mucho dinero de una sola vez. Si utiliza las nuevas tecnologías, sea precavido con su perfil y datos personales y no realice compras en páginas que no garanticen seguridad.

Colabore con la Policía formulando denuncia ante cualquier hecho delictivo del que tenga conocimiento o haya sido víctima. ■

Los delegados de participación ciudadana del Cuerpo Nacional de Policía han dado numerosas charlas informativas a socios de UDP de distintas localidades.

AUTODEFINIDO

Ángel Esteban Centeno

MUSICA Y DANZA HÚNGARA --- ENCAR-NADURA		PALABRA DE LA FRASE --- CORTAR CON LOS DIENTES		MUY DIS-TRAÍDO --- QUINTO HIJO DE SEM		HAY QUE SER OP-TIMISTA AUNQUE ESTE AÑO ACABE EN...		BLANCO --- HERMANO DE ABEL --- ANUDAR		PALABRA DE LA FRASE --- BURRO, JUMENTO, RUCIO		PALABRA DE LA FRASE DE VÍCTOR HUGO --- IMPAR		
ARTÍCULO NEUTRO --- OBRA POÉTICA EN VERSO			VOZ DE ARRULLO --- PALABRA LA DE FRASE			PALABRA LA DE FRASE --- MATRÍCULA DE ÁVILA				HIJO DE ODÍN --- PELO DE LA OVEJA O CARNERO				
					CARREAR, ARROSTRAR, HACER CARA									
UNA DE LAS PALABRAS DE LA FRASE DE VÍCTOR HUGO										SÍMBOLO QUÍMICO DEL ACTINIO	TRABAJÉ, CULTIVÉ, LABORÉ	QUE SUCEDE O SE REPITE CADA BIENIO		
										SÍMBOLO QUÍMICO DEL BERILIO --- ÉPOCA			ALTAR, TABER-NÁCULO	
											UNA DE LAS PALABRAS DE LA FRASE DE VÍCTOR HUGO			

Ya se respira primavera en este año 2013. Al resolver os saldrán todas las palabras de la frase de VÍCTOR HUGO que aparece

LA FRASE

El _lma es sim-
ple_ente un _aso,
qu_ s_l_ se llen_
de ete_ _i_ad.

Con las letras que faltan se puede componer su autor (nombre y apellido)

JEROGLÍFICO

¿Sientes la primavera en tu corazón?

SUDOKU

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

SOLUCIONES.- AUTODEFINIDO.- Verticales (de fin de principio): Ara. Corazón. Bienal. Non. Labré. Está. Era. Ac. L. A. Atar. Trece. Av. U. A. Ido. Aram. Mi. En. Roer. Galop. P. C. **LA FRASE.-** Faltan: A.M.V.E.O.O.A.R.N.D. Autor: AMADO NERVO. **JEROGLÍFICO.-** La siento (L asiento)
SUDOKU.- Horizontales: 581369427 - 397142856 - 462857913 - 238476591 - 946531278 - 715928364 - 629784135 - 154693782 - 873215649

En tu declaración de la renta marca "Fines Sociales"

Ahora es el momento de elegir si quieres que parte de tus impuestos vaya a ayudar a millones de personas... o no.
No te cuesta nada. No pagarás más, ni te devolverán menos.

SOLIDARIA
www.xsolidaria.org

TU GESTO LO CAMBIA TODO

Síguenos en #xsolidaria

plataforma tercer sector · Plataforma de ONG · Plataforma del Voluntariado de España · EAPN · CERMI · plataforma de infancia · Coordinadora ONG para el Desarrollo España