

UDP



El poder de la unión

AÑO XXVII, Nº 250, ENERO-MARZO 2013

PARTICIPACIÓN

XII Edición del
Concurso Literario

VOLUNTARIADO

Encuentro de
voluntarios en Lugo

SALUD

Nuevos acuerdos
del Termalismo Social UDP

LITERATURA

Naufragio, la novela
sobre el Titanic español

Marca Fines Sociales en tu Declaración de Renta

Programas financiados
con la X Solidaria

RESIDENCIA y CENTRO de DÍA



EL MORERAL

Información y visitas
976 108 790

Albertia

www.albertia.es

C/ Río Cinca s/n

La Puebla de Alfindén (50171) ZARAGOZA



editorial

Son preocupantes los últimos datos publicados por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social, en los que se da cuenta del descenso continuado en el número de afiliados. Respecto a hace un año, la Seguridad Social ha perdido más de 800.000 cotizantes. O lo que es lo mismo, cerca del 6% de la afiliación. Desde el comienzo de la crisis, la Seguridad Social ha perdido prácticamente 3,5 millones de afiliados.

Si el número de pensionistas a 1 de diciembre de 2012 era de 8.999.045, (5.391.504 correspondían a pensiones de jubilación) y el número de desempleados en enero de 2013 alcanzó la cifra de 4.980.778, la relación entre cotizantes y pensionistas es más que alarmante, situándose en 1,96 cotizantes por cada pensionista.

Ante estos datos, UDP ha instado a Gobierno, oposición, y agentes sociales a adoptar acuerdos urgentes que garanticen no solo el futuro a medio plazo de las pensiones, sino también a corto plazo. Los números no se discuten, se contrastan. No se trata de recortar para obtener liquidez y hacer frente a los pagos urgentes. Tenemos que saber qué medidas se van a tomar.

Nosotros proponemos que se estudian algunas, como la jubilación voluntaria; fórmulas legales que permitan compatibilizar trabajo remunerado y la percepción de una pensión; incentivar con desgravaciones y ayudas a las empresas que mantengan trabajadores mayores de 50 años; fomentar el trabajo por cuenta propia en los últimos años de la vida laboral... son sólo algunas de las más de cien propuestas que hemos hecho llegar a los miembros de la Comisión del Pacto de Toledo.

No se trata de recortar para obtener liquidez y hacer frente a los pagos urgentes. Tenemos que saber qué medidas se van a tomar para la sostenibilidad del sistema.



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 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:



sumario

Programas financiados con la generosidad de todos

A la hora de hacer la Declaración de la Renta debemos marcar la casilla de Fines de Interés Social. De esta manera se financian multitud de programas con los que la organización ayuda a miles de personas mayores cada año.



Marca la X solidaria en tu declaración de la renta

Seis millones de personas reciben ayuda gracias a la casilla de Fines Sociales, pero más de 1000 proyectos se quedan cada año en papel mojado por falta de fondos. Elige el destino de una pequeña parte de tus impuestos, no te cuesta nada.



Abierta la convocatoria del XII Concurso Literario

Está abierta la convocatoria del XII Concurso Literario UDP. Hasta el 30 de abril de 2013 se podrán presentar cuentos, relatos o ensayos de hasta 10 folios por una cara y escritos en prosa.



Jornadas de envejecimiento activo en Castilla-La Mancha

Cerca de 500 personas se dieron cita en la localidad alcarreña en las jornadas organizadas por la Federación de UDP-Castilla-La Mancha, en colaboración con la Junta de Comunidades.



sumario



Saturnino Alvarez, nuevo presidente de UDP-La Rioja

La asamblea general de los asociados de La Rioja sirvió para formalizar el relevo en la presidencia de la organización. Pedro Crespo cede el testigo, tras su buen trabajo en la presidencia durante sus años de mandato.



Encuentro de voluntarios usuarios y técnicos en Lugo

Los asistentes debatieron sobre el desarrollo del programa de voluntariado social UDP, intercambiaron experiencias y propusieron iniciativas para mejorar el servicio.



Asamblea general de la Federación Catalana

La Federación Catalana celebró su IV Asamblea General, a la que acudieron delegados comarcales, provinciales, locales y sectoriales de toda la Comunidad.



El naufragio del transatlántico Príncipe de Asturias

El trasatlántico español, con más de 600 personas a bordo, tenía como destino Buenos Aires, y tras chocar con un arrecife, se hundió en 1916 frente a la costa de Brasil.

Marca la casilla de Fines Sociales en tu Declaración de la Renta

Programas financiados con la generosidad de todos

A LA HORA DE HACER LA DECLARACIÓN DE LA RENTA DEBEMOS MARCAR LA CASILLA DE FINES DE INTERÉS SOCIAL. DE ESTA MANERA SE FINANCIAN MULTITUD DE PROGRAMAS CON LOS QUE LA ORGANIZACIÓN AYUDA A MILES DE PERSONAS MAYORES CADA AÑO.



En los centros de atención sociosanitaria de UDP los profesionales tratan a cada persona de manera individualizada.

Una parte de los programas que desarrolla UDP en España están financiados a través del IRPF. La ex-

celencia en el servicio, la innovación y la atención centrada en la persona son los ejes de actuación de los centros y progra-

mas desarrollados. Así, la residencia El Moreral, ubicada en La Puebla de Alfindén, Zaragoza, cuenta con 100 plazas que disponen de los espacios y equipamientos precisos para ofrecer una atención adecuada y personalizada a los residentes.

La Residencia El Moreral dispone de un vehículo adaptado para el traslado de los usuarios a las revisiones médicas correspondientes en el Hospital de Zaragoza.

En Hoyo de Pinares, Avila, UDP gestiona una residencia de 24 plazas y un centro de día que da servicio a 12 usuarios. En ella se atienden a mayores con problemas de movilidad. El centro cuenta, con todos los equipamientos necesarios para la atención integral de los residentes: intercomunicadores para emergencias, servicios médicos y de enfermería diarios y apoyo psicológico individualizado. La residencia dispone de un vehículo adaptado para el traslado de los usuarios a las revisiones médicas



*Arriba, los familiares cuidadores en el programa de respiro Cuidarela.
A la izquierda vehículo de transporte sanitario.*

hospitalarias, imprescindible en una zona rural con déficit de transportes. También se ofrece servicio de atención diurna con la aplicación de terapias cognitivas y de rehabilitación a los usuarios. Los usuarios disfrutaban en el centro de un servicio de comidas saludables. Gracias a la financiación del IRPF, UDP viene gestionando el Servicio de Ayuda a Domicilio en más de 70 localidades de Valencia y Albacete que desde 1999 se amplía a la provincia de Alicante.

Se han llevado a cabo más de un millón de horas de servicio, y recibieron atención más de 12.000 usuarios. Las Ayudas prestadas por el Servicio de Ayuda a Domicilio abarcan de una forma integral las necesidades de cada usuario, adecuándolas a sus necesidades que les impiden realizar las necesidades básicas de la vida diaria. El Servicio de comidas en Cádiz, se puso en funcionamiento en 1995. Está dirigido a personas mayores con dificultades so-

ciales que obtienen así al menos una vez al día, una comida caliente y completa. Durante los últimos años se ha incrementado el número de usuarios del comedor, en la medida que han empeorado las condiciones económicas de los mayores de la zona. Con este servicio de comidas se ayuda a mayores de la zona que padecen complejas situaciones, posibilitando una alimentación adecuada dentro de un marco en el que se favorecen las relaciones y la comunicación, evitando

así el aislamiento social. La Vivienda Tutelada de A Coruña fue adquirida y equipada con subvención de las convocatorias del IRPF. Cuenta con habitaciones dobles, espacios de ocio y tiempo libre muy amplios y luminosos, atención permanente las 24 horas y cuarto de baño geriátrico. Ubicada en una zona de A Coruña rodeada de zonas verdes y espacios abiertos, está ocupada al 100%.

Otro programa de atención sociosanitaria innovador, financiado a través de la convocatoria anual de IRPF es Cuidarela. El programa sirve de espacio de encuentro, formación e intervención, y cuyo fin es apoyar a las familias/parejas cuidadoras en la atención a la dependencia de sus personas mayores en su entorno familiar. La organización de estan-

cias, en balnearios de la zona, de cuatro días de duración en las que los familiares reciben formación e intervención específica en cuidados al mayor y autocuidados, favoreciendo para ello el entorno de tratamientos alternativos desde el descanso y terapia de relax, a los efectos

saludables de las aguas termales.

Hasta el momento se han beneficiado más de 700 personas de las comunidades autónomas de Valencia, Aragón y La Rioja. También con cargo al IRPF se financia el Voluntariado Social UDP. Desde su nacimiento en 1999, el



En el Voluntariado Social UDP participan cerca de 10.000 personas entre voluntarios y usuarios. Abajo, comedor social de la sede de UDP en el barrio de La Viña, en Cádiz.



Voluntariado Social UDP se ha extendido a nueve comunidades autónomas, creciendo constantemente en usuarios y voluntarios, y consolidando una manera de intervenir propia y eficaz. Con más de 4.000 voluntarios y 5.574 personas atendidas se han formado 230 grupos de voluntarios implantados en sendas localidades. El programa ha mejorado cada año en la gestión de los procesos para su puesta en marcha. Por ese motivo en los últimos años se ha trabajado en la

implantación de un Sistema de Aseguramiento de la Calidad. En 2011 se ha obtenido el Certificado de Calidad para la Gestión del Voluntariado Social de Mayores-ISO 9001-2008. Todas las personas mayores que participan en el Voluntariado Social UDP reciben cursos de preparación y formación, donde se les proporcionan la documentación, el apoyo y los materiales informativos necesarios para desempeñar su labor voluntaria en las mejores condiciones. El programa Contigo en

Casa está dirigido a personas mayores que viven solas. Se ha habilitado un centro de control y acompañamiento que realiza un seguimiento continuado a los usuarios. Desde el centro se está percibiendo que la conexión por videoconferencia entre las personas participantes con sus familias, supone un salto cualitativo en la percepción que tienen de sí mismas y de sus posibilidades, ganando sustancialmente en autoestima, en ilusión y en integración social con el entorno. ■



Contigo en Casa es un programa de asistencia remota para personas mayores que viven solas. Abajo, encuentro de voluntarios en Albacete.



Juan Lara Crevillent, presidente de la Plataforma de Ong de Acción Social

Tu gesto lo cambia todo

SEIS MILLONES DE PERSONAS RECIBEN AYUDA GRACIAS A LA CASILLA DE FINES SOCIALES, PERO MÁS DE 1000 PROYECTOS SE QUEDAN CADA AÑO EN PAPEL MOJADO POR FALTA DE FONDOS. ELIGE EL DESTINO DE UNA PEQUEÑA PARTE DE TUS IMPUESTOS, NO TE CUESTA NADA.

En tu declaración de la renta marca "Fines Sociales"



SOLIDARIA

www.xsolidaria.org

Síguenos en   #xsolidaria



ANTONIO Y ÁNGELES.
Abuelos de Sofía.

"No sabíamos nada sobre la Discapacidad Intelectual. Gracias a la XSolidaria hemos recibido la ayuda de personas expertas y sabemos cómo apoyar a nuestra nieta."

**No te cuesta nada.
No vas a tener que pagar más,
ni te van a devolver menos.**

nas contribuyentes, puesto que no pagan más, ni les devuelven menos del resultado de su declaración, se pondrán en marcha en el presente año 1.103 proyectos sociales que llevarán a cabo 425 ONG de acción social. Sin embargo, estos recursos resultan insuficientes ante el elevado número de personas vulnerables que actualmente hay en nuestra sociedad. Como es de suponer, los programas puestos en marcha por las ONG de acción social no representan ni una tercera parte de lo solicitado por las entidades sociales para cubrir las necesidades ciudadanas detectadas y más de 1.000 proyectos se quedan sin cubrir anualmente por falta de dinero.

Según los últimos datos de los que disponemos, en el último año 300.000 personas más marcaron la casilla de Fines Sociales alcanzando un total de 9.770.000 personas solidarias, un 50% del total de personas contribuyentes de nuestro país.

Lo que supone que la mitad de los contribuyentes espa-

Gracias a la solidaridad de las personas contribuyentes que marcaron la casilla de Fines Sociales de su declaración de la renta, durante el año 2013 más de 6 millones de personas que dependen casi por completo de estas aportaciones

para poder sobrevivir cada día, se beneficiarán de los programas financiados por los fondos procedentes del Impuesto sobre el Rendimiento de las Personas Físicas (IRPF).

En concreto, gracias a estas aportaciones, que no le cuestan nada a las perso-

ñoles o bien deja en blanco la casilla donde puede señalarse el destino de su aportación solidaria, o marca exclusivamente la casilla de la Iglesia Católica cuando, en realidad, puedes simultanear ambas opciones, duplicando su asignación ($0,7\% + 0,7\% = 1,4\%$).

En los difíciles momentos que atraviesa nuestra sociedad, hay millones de personas que sin la ayuda de las ONG no podrían salir adelante. Personas mayores, personas con discapacidad, personas enfermas de cáncer y mujeres y jóvenes, entre otros colectivos, son quienes más se benefician de esta solidaridad ciudadana que queda expresa cuando se marca la casilla de Fines Sociales. Al marcar la casilla de “Fines Sociales” en la declaración de la renta, tú haces que las cosas cambien.

Puedes ayudarnos a cambiar la vida de millones de personas con un sencillo gesto, como en el caso de José Ángel, persona con parálisis cerebral en silla de ruedas que, a pesar de sus dificultades para ir a la Universidad, gracias a los apoyos recibidos, está a punto de acabar su carrera de Trabajo Social viviendo en la residencia de COCEMFE en Madrid, totalmente adaptada, y subvencionada con el 0,7% del IRPF.

De Ana, que a sus 88 años vive sola en su casa y puede hacerlo, porque Pilar y Jua-

ni la visitan cada semana, la llevan de paseo y la ayudan a hacer sus gestiones. Ana disfruta del Voluntariado Social UDP, financiado por el 0,7% del IRPF.

De Luis, que era un transeúnte, en situación de exclusión social, aho-

la Plataforma de ONG de Acción Social a la Plataforma de Voluntariado de España, a la Red de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social (EAPN-ES) y al Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad



Juan Lara Crevillent, presidente de la Plataforma de Ong.

ra vive en un piso tutelado del Centro de Acogida San Juan de Dios de Málaga, subvencionado con el 0,7% del IRPF.

Esta es la realidad y estos son ejemplos de los proyectos que se financian con la casilla de Fines Sociales. Nuestro objetivo es que esos 1.000 proyectos que se quedaron sin financiación el año pasado, puedan realizarse gracias a la generosidad de una sociedad comprometida y solidaria para con sus conciudadanos.

La Plataforma del Tercer Sector que integra a

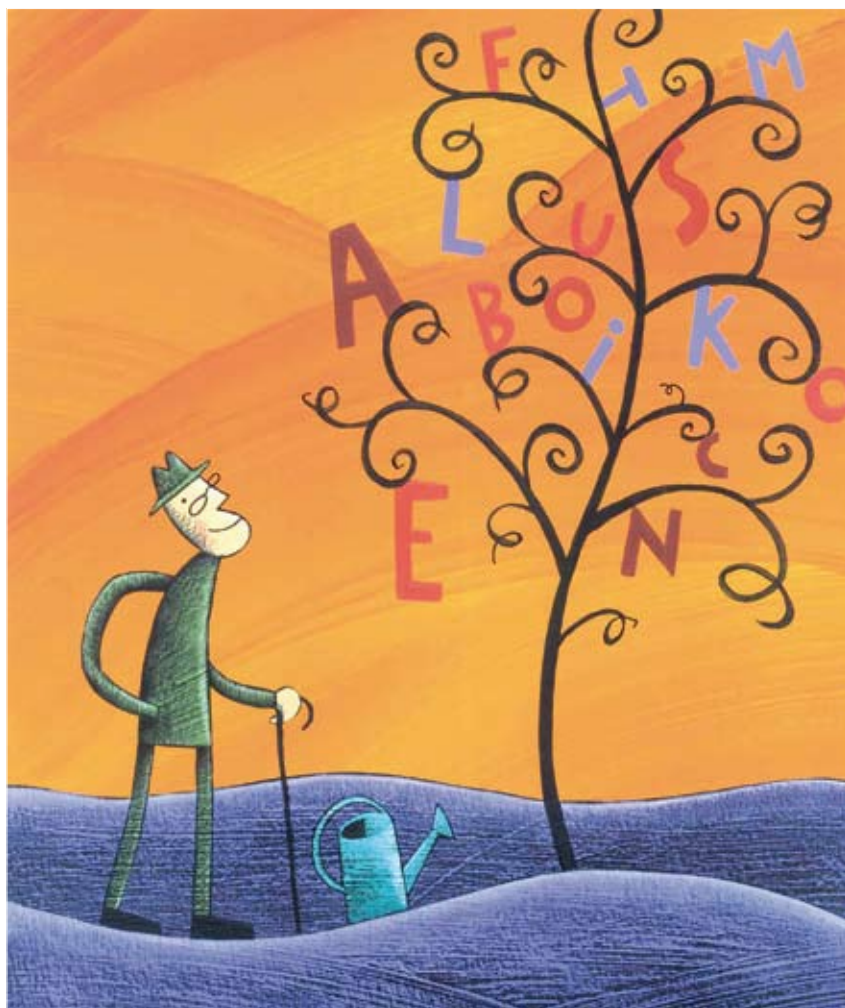
(CERMI) lidera este año la campaña “X Solidaria” junto con la Plataforma de Organizaciones de Infancia y la Coordinadora de ONG para el Desarrollo. Esta campaña de sensibilización está dirigida a las personas contribuyentes para que marquen la casilla de Fines Sociales en su declaración de la renta anual.

Por éstas, y por muchas otras razones, no te olvides, –y por favor, corre la voz entre tus amistades– marca en tu declaración de la renta la X Solidaria. Tu gesto lo cambia todo. ■

Para personas mayores de 65 años, jubilados o pensionistas

XII Concurso Literario UDP

ESTÁ ABIERTA LA CONVOCATORIA DEL XII CONCURSO LITERARIO UDP. HASTA EL 30 DE ABRIL DE 2013 SE PODRÁN PRESENTAR CUENTOS, RELATOS O ENSAYOS DE HASTA 10 FOLIOS POR UNA CARA Y ESCRITOS EN PROSA.



un título a la siguiente dirección, poniendo en el sobre: UDP, "XII Concurso Literario", C/ Alcalá nº 178 bajo. 28028 - Madrid. Dentro de este sobre, se incluirá otro cerrado en el que figurará el título del trabajo y en el interior del mismo los datos personales del autor: nombre, apellidos, dirección, teléfono, fecha de nacimiento, e-mail (si lo tuviera), así como fotocopia del DNI.

Los participantes que deseen enviar sus trabajos por correo electrónico lo podrán hacer a la dirección pilar@mayoresudp.org, adjuntando dos ficheros, uno con el trabajo y otro con los datos personales requeridos anteriormente, en ambos ficheros deberá figurar el nombre del trabajo. Aquellos correos que no se reciban con todos los datos solicitados no podrán ser admitidos.

Se otorgarán cuatro premios y cuatro accésit consistentes en: Primer Premio: 15 días/14 noches de estancia en el "Hotel Balneario Cofrentes", junto con un acompañante en habitación doble compartida, pensión completa, circuitos termales y otras actividades.

Puede participar en el concurso cualquier persona mayor de 65 años, jubilados o pensionistas que lo deseen y lo acrediten.

El plazo de presentación de los trabajos finalizará el 30 de abril de 2013.

Cada participante podrá presentar un único trabajo de hasta 10 páginas, por una sola cara, en lengua

castellana, pudiendo adoptar la forma de cuento, relato o ensayo. El tema de los relatos será de libre elección. No se admitirán trabajos de poesía.

Los textos no podrán haber sido publicados o premiados en otros medios editoriales (libros, revistas, periódicos.), ni premiados en otros concursos. Los trabajos se enviarán por duplicado, con



Segundo Premio: 10 días/9 noches de estancia en el "Hotel Balneario Cofrentes", junto con un acompañante en habitación doble compartida, pensión completa, circuitos termale y otras actividades.

Tercer Premio: 7 días/6 noches de estancia en el "Hotel Balneario Cofrentes", junto con un acompañante en habitación doble compartida, pensión completa, circuitos termale y otras actividades.

Cuarto Premio: 5 días/4 noches de estancia en el "Hotel Balneario Cofrentes", junto con un acompañante en habitación doble compartida, pensión completa, circuitos termale y otras actividades. Además se conceden cuatro accésit: 3 días/2 noches de estancia en el "Hotel

Balneario Cofrentes", junto con un acompañante en habitación doble compartida, pensión completa y dos circuitos termale.

El Jurado estará compuesto por representantes cualificados del mundo de las letras, quienes resolverán, estudiarán y calificarán las obras presentadas.

El fallo del Jurado será inapelable y se hará público a través de las publicaciones habituales de UDP, se contactara telefónicamente con los ganadores.

La sede Nacional de Unión Democrática de Pensionistas, se reserva el derecho a publicar los trabajos premiados en su revista de información así como en su página web, sin perjuicio de la propiedad intelectual de los autores y sin que la publicación suponga

contraprestación económica alguna, de conformidad con lo previsto en el Real Decreto Legislativo 1/1996 de 12 de abril, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual.

La participación en este concurso supone la aceptación total de las bases del mismo, cuyo incumplimiento supondrá la supresión del premio otorgado. Todas las incidencias no contempladas en las bases serán resueltas por el Jurado.

Los premios sólo podrán ser disfrutados por los ganadores sin posibilidad de ser transferidos a otras personas. En ningún caso serán sustituidos por prestación económica o disfrutados en otro Balneario. Los traslados correrán por cuenta de los ganadores. ■

CORTE EL CUPÓN Y ENVÍELO A UDP, C/ ALCALÁ, 178, 28028-MADRID

DONATIVOS

Forma de pago:

☐ Giro Postal a UDP, Calle Alcalá 178, 28028, Madrid.

☐ Transferencia Caixa Catalunya, C/ Alcalá 201, 28028 Madrid

CC: 2013 0718 01 0200508613

Adjuntar resguardo del giro postal o copia de la transferencia

Fecha.....de.....de 20.....

Firma

Todos los donativos realizados a UDP son deducibles en el IRPF

Para la emisión del certificado de donación deben identificarse adecuadamente

PEDIDOS

Deseo recibir periódicamente la revista UDP en el siguiente domicilio

Nombre y apellidos.....

DNI.....Fecha de nacimiento.....

Entidad.....

Domicilio.....

Código Postal.....Localidad.....Provincia.....

Persigue la interacción entre jubilados y trabajadores de edad

Aware, un proyecto de integración laboral



La red Sen+ aporta conocimiento e intercambio de información para los trabajadores de edad.

Financiado por la UE y con la participación de UDP, el proyecto AWARE busca proporcionar habilidades a las personas mayores, tanto trabajadoras como jubiladas, en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación y elaborar una herramienta TIC que pueda facilitar la integración social de ambos grupos. Dentro de este proyecto se está desarrollando la plataforma SEN+. Es una red social y un sistema de gestión del conocimiento que ofrece servicios para trabajadores mayores y

personas jubiladas, y que trata de apoyar a las empresas en la gestión del proceso de envejecimiento de su plantilla.

SEN+ está formado por los diferentes módulos: *Mi Red Social*: La red social es el área para buscar, contactar y comunicarse; *Mi Conocimiento* permite crear y compartir información. *Mejoro mi Entorno* permite al trabajador localizar recomendaciones para mejorar su puesto de trabajo o su hogar.

Aprendo y Enseño permite al trabajador participar en cursos y crear cursos propios.

Desde el mes de septiembre de 2012 hasta febrero de 2013, se han realizado pruebas piloto en las que han participado 32 usuarios (15 en España y 17 en Alemania). Durante este tiempo, los usuarios han podido probar las distintas características de SEN+ a través de actividades específicas y mediante su uso abierto. Con los resultados que se obtengan, se remodelará la plataforma para que se ajuste al máximo a las necesidades y demandas de usuarios y empresas. SEN+ estará disponible en septiembre de 2013. ■

Asociados

INFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO - JUNTOS PODEMOS

SIMPLIT TAMBIÉN PARA LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS

Los balnearios de Cofrentes, Chulilla y Montanejos, en las provincias de Valencia y Castellón, han participado en una experiencia piloto para obtener el sello Simplit, que garantiza que sus servicios “tienen en cuenta las necesidades y preferencias de clientes de todas las edades”.

Para evaluar los servicios del centro termal, el hotel y el restaurante de los tres balnearios, el IBV ha utilizado técnicas de ‘Mystery Shopper’ (clientes sorpresa), con la colaboración de una selección de personas mayores que valoraron la facilidad de uso y el grado de satisfacción con el servicio.

La auditoría se ha completado con la visita de un técnico-auditor, que ha analizado la idoneidad de las infraestructuras y equipamientos del entorno en que se presta el servicio. Por ejemplo, en el ámbito de restauración, se ha valorado la accesibilidad al comedor, la distribución del mobiliario o el estado del pavimento.

Según han destacado, los balnearios de Cofrentes, Chulilla y Montanejos “llevan años trabajando intensamente para que los clientes disfruten de los

mejores servicios y estén satisfechos de su paso por las instalaciones”, un esfuerzo que “se ve ahora compensado con el sello Simplit servicios”.

Algunos ejemplos de aplicación del diseño basado en las personas mayores en productos y servicios de la vida diaria son asegurar una prestación del servicio “sencilla” para el cliente, la accesibilidad al establecimiento donde se ofrece, un mobiliario idóneo o indicaciones adecuadas de las salidas de emergencia.

Simplit se creó a finales de 2009 para garantizar que los productos –y ahora también los servicios– “están diseñados teniendo en cuenta las necesidades, preferencias y expectativas de los consumidores de todas las edades”.



Alagón del Río, Cáceres, y Villanueva de la Serena, Badajoz, se suman al [Termalismo Social UDP](#) (pág. 16). Castilla-La Mancha organiza unas [Jornadas de Envejecimiento Activo](#) (pág. 18). Saturnino Alvarez, [nuevo presidente de UDP La Rioja](#), (pág. 20).

Acuerdos del Termalismo Social UDP en Extremadura

LOS MAYORES DE ALAGÓN DEL RÍO Y VILLANUEVA DE LA SERENA YA PUEDEN BENEFICIARSE DE LAS VENTAJAS DEL TERMALISMO SOCIAL UDP, GRACIAS A LA FIRMA DE ACUERDOS CON LOS AYUNTAMIENTOS DE AMBAS LOCALIDADES.



Virgilio Lozano, Vicente Gavidia y Cristófer Lozano en Alagón del Río, Cáceres. Abajo, Gavidia, Miguel Ángel Gallardo y Juan Sánchez en Villanueva de la Serena, Badajoz.

El Termalismo Social de UDP sigue creciendo. Se han firmado acuerdos de colaboración con los ayuntamientos de Alagón del Río, Cáceres, y Villanueva de la Serena, en Badajoz. El coordinador del Termalismo Social UDP, Vicente Gavidia, acompañó

a los presidentes de las asociaciones de Cáceres, Virgilio Lozano; y Badajoz, Juan Sánchez, en la firma de los acuerdos con Cristófer Lozano, teniente de alcalde de Alagón del Río, y Miguel Ángel Gallardo, alcalde de Villanueva de la Serena, respectivamente.

Con este programa, los mayores de sendas localidades podrán disfrutar de una estancia de 12 días en el Balneario de Hervideros de Cofrentes (Valencia).

UDP garantiza la plaza. Si no le fuese autorizada por el Imsero y, por tanto, no recibiese subvención, el balneario asumiría el costo de la misma, teniendo el pensionista el mismo precio a pagar que si se fuese a recibir la subvención.

Las aguas del Balneario de Cofrentes están especialmente indicadas para afecciones reumáticas, artrosis y reumatismo, afecciones digestivas, estreñimientos y enfermedades del hígado y de la vesícula biliar, renales, urinarias y del aparato respiratorio.

Descuentos de hasta el 30% en técnicas y tratamientos fuera de programa con la presentación del carnet UDP-Aesfas.

Solicite información sobre este programa y sobre las ventajas de gestionar el programa de Termalismo del Imsero a través de Unión Democrática de Pensionistas, UDP. ■

Extremadura - Cáceres

UDP Cáceres potencia el voluntariado



Los voluntarios de la Federación Provincial de Cáceres ofrecieron a los vecinos migas y café.

Los voluntarios de Cáceres participaron en noviembre en el Congreso Regional de la Plataforma Voluntariado Social y los días 3 y 4 de diciembre, el presidente Virgilio Lozano y la secretaria provincial, Petra García, el coordinador local de los voluntarios de Valdeobispo y la coordinadora local del voluntariado de Plasencia, Pilar Benavente participaron en el Congreso Provincial.

Por otra parte, el día 21 de diciembre los voluntarios participaron en las actividades navideñas. De este modo, se cantaron villancicos en la iglesia de Alagón del Río donde acudieron personas de Galisteo, Montehermoso, Aldehuela

del Jerte, Villa del Campo, Aceituna, Morcillo y Puebla de Argeme.

Los voluntarios de UDP, en colaboración con el ayuntamiento de Alagón del Río, elaboraron numerosas raciones de migas y café para obsequiar a los participantes del encuentro, e intercambiaron opiniones sobre su labor solidaria con los asistentes al acto. ■



Juan Sánchez, el representante del SEPAD, José Barrero, el pragonero Ángel Valadés y la concejala de Mayores.

Badajoz

UDP Badajoz celebra el Día del Mayor

Los asociados de Badajoz participaron en La Semana del Mayor de Don Álvaro. En la inauguración intervinieron el presidente local, José Barrero, y el provincial, Juan Sánchez, quien pronunció el discurso "Envejecer no es una tragedia, es una riqueza". El turno de intervenciones se cerró con la concejala de Mayores del ayuntamiento, y el director general de Política Social y Familia del Gobierno de Extremadura.

Durante la Semana se realizaron diferentes actuaciones musicales, bailes, y charlas informativas, así como una comida para 400 personas, y la representación de "El Principito", a cargo del Grupo P'Adelante. Con una nutrida participación, se clausuró la Semana celebrando un mercadillo y un vino en la Plaza Mayor. ■

Castilla-La Mancha - Alcázar de San Juan

Jornadas de Envejecimiento Activo en Alcázar de San Juan

CERCA DE 500 PERSONAS SE DIERON CITA EN LA LOCALIDAD ALCARREÑA EN LAS JORNADAS ORGANIZADAS POR LA FEDERACIÓN DE UDP-CASTILLA-LA MANCHA, EN COLABORACIÓN CON LA JUNTA DE COMUNIDADES DE CASTILLA-LA MANCHA.



El consejero de Sanidad y Asuntos Sociales de Castilla-La Mancha, José Ignacio Echániz, habló del envejecimiento rural y los retos que plantea.

La Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha en colaboración con la Federación C-LM de UDP, celebraron unas jornadas, el pasado día 21 de noviembre en el auditorio municipal de Alcázar de San Juan, a las que asistieron 470 asociados.

Inauguraron Ramón Munera, presidente de la Federación C-LM; Diego Ortega, alcalde de Alcázar de San Juan y Luis Alberto Marín, coordinador Provincial de Sanidad y Asuntos Sociales de Ciudad

Real. La conferencia inaugural de las jornadas estuvo a cargo de Carlos Susías Rodado, presidente de la Red Europea de la Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social, que habló sobre "Nuevos Perfiles de mayores en Castilla-La Mancha".

Después intervino el consejero de Sanidad y Asuntos Sociales, José Ignacio Echániz. Las jornadas continuaron con un panel de experiencias en el que intervinieron Mercedes Miñana, vocal de la Asociación Provincial de

Albacete, que habló sobre las relaciones intergeneracionales; Mercedes Criado, trabajadora social, con una exposición sobre actividades de envejecimiento activo; y Andrés Moreno, de la Universidad de Mayores José Saramago, que informó de la programación en la universidad. El acto de clausura corrió a cargo de Juan José García Ferrer, director general de Mayores de la Junta de Castilla La Mancha. Después de un turno de preguntas, se dieron por clausuradas las jornadas. ■

Guadalajara

Un policía salvó la vida a un socio

La asociación de Guadalajara rindió homenaje a Mario Gerardo Muñoz, policía nacional que el pasado verano salvó la vida a Luis Ramírez, socio de UDP. El suceso ocurrió el verano pasado, cuando los asociados estaban de viaje en Oropesa del Mar. Luis se estaba dando un baño cuando se empezó a sentir mal. No pudo salir del agua y le sobrevino un desfallecimiento. El señor Muñoz se encontraba en la playa fuera de servicio, y vio a Luis flotando, lo que le alarmó. Rápidamente, entró en el agua y nadó hasta Luis, a quien sacó del agua comprobando que estaba en parada cardio respiratoria. Gracias a los ejercicios de reanimación, el accidentado pudo recuperar la respiración y el pulso y ser trasladado al hospital, donde permaneció cuatro días hasta su total recuperación.

El señor Muñoz y su esposa fueron homenajeados en la Comida de Navidad, donde el presidente de UDP Guadalajara, Atilano Bernardino, muy agradecido, hizo entrega de una placa de reconocimiento por tan heroico acto. ■

Castilla y León - Valladolid

Actividades en la sede de Valladolid



Los integrantes de la Coral de UDP Valladolid interpretaron varias composiciones para los asistentes al recital.

El coro de UDP Valladolid interpretó algunas piezas de su repertorio en el concierto que ofreció, con motivo de las fiestas navideñas, a los usuarios y socios del Centro Cívico Campillo. Los asistentes disfrutaron de la velada y premiaron a los músicos con fuertes aplausos. Por otra parte, el grupo de voluntarios de Valladolid celebró una jornada de hermandad el día 27 de enero, en el Hotel Felipe IV, en la que se intercambiaron anécdotas y experiencias. Por la mañana se celebró

una misa en recuerdo de los socios fallecidos.

A la comida asistió la concejala de Bienestar Social y Familia, Rosa Hernández del Campo, quien tuvo oportunidad de avanzar a los asistentes los programas e iniciativas del ayuntamiento. Como otros años, contó con la asistencia de cerca de 100 socios. A Valladolid acudieron delegaciones de UDP en Miranda de Ebro y Zamora. Después de la comida, los socios disfrutaron de un rato de baile y según el comentario general lo pasaron muy bien. ■

Saturnino Alvarez, nuevo presidente de UDP-La Rioja

LA ASAMBLEA GENERAL DE LOS ASOCIADOS DE LA RIOJA SIRVIÓ PARA FORMALIZAR EL RELEVO EN LA PRESIDENCIA DE LA ORGANIZACIÓN. PEDRO CRESPO CEDE EL TESTIGO, TRAS SU BUEN TRABAJO EN LA PRESIDENCIA DURANTE SUS AÑOS DE MANDATO.



En el centro Luis Martín Pindado y el presidente de honor de UDP Rioja, Julián Pérez, flanqueados por Saturnino Álvarez (izda.) y Pedro Luis Crespo.

La Asociación de Pensionistas y Jubilados de La Rioja, celebró el pasado 13 de diciembre en Logroño, su asamblea general anual, a la que asistió el presidente Nacional, Luis Martín Pindado.

La junta directiva presentó el estado de cuentas de la organización y expuso las actividades desarrolladas durante el pasado año, destacando la comida de hermandad a la que asistieron 760 socios y los viajes realizados: 11 circuitos culturales por España, cinco por Europa y

más de 88 autobuses fletados, que permitieron a los socios disfrutar por un día de las distintas playas de la cornisa cantábrica, durante los meses de verano. También, se realizaron varios cursillos de informática y se impartieron distintas charlas formativas.

La trabajadora social, Marta Fernández, dio cuenta de la labor realizada por el voluntariado, mientras que la psicóloga, Virginia Jiménez, explicó el éxito que supuso la puesta en marcha en La Rioja del programa Cuidar-relax, informando de su funcionamiento.

Los representantes de Aesfas UDP, José Manuel Cebrián y Vicente Gavidia, explicaron la normativa que rige su actividad. Por su parte los señores Rodríguez y Moreno, directores de los balnearios de la Virgen y de Alhama de Aragón, respectivamente, presentaron la oferta de ambas instalaciones incorporadas recientemente al programa de termalismo de UDP.

El punto más importante de la Asamblea consistió en la elección de nuevo presidente, cargo para el que ha sido nombrado para los próximos cuatro años, Saturnino Álvarez Bacaicoa. El presidente saliente, Pedro Luis Crespo, en su despedida, tuvo palabras de agradecimiento para todos los socios y resaltó "estos años que le habían regalado, hasta hacerlos los más activos y dichosos de su vida". Prometió que siempre seguirá, esté donde esté, al servicio de UDP. El discurso de clausura corrió a cargo del presidente Nacional de la organización, Luis Martín Pindado. ■

Madrid

Protagonistas de la campaña del IRPF



Evelio, Segunda, Elio y Ana, usuarios y voluntarios del Voluntariado en Madrid, actúan en el anuncio de campaña.

Cuatro participantes del Voluntariado Social de UDP en Madrid protagonizan el spot de la campaña de la Plataforma de Ong de Acción Social, para que los ciudadanos marquen la casilla de fines sociales en su declaración de la renta. Este año se han elegido cuatro colectivos de ciudadanos que se benefician de programas financiados gracias al 0,7% de la declaración de la renta. Se trata de enfermos de cáncer, discapacitados, colectivos en riesgo de exclusión social y personas mayores. En la parte dedicada a personas mayores participan voluntarios y usuarios del

programa de Voluntariado Social UDP en Madrid. Evelio, Segunda, Elio y Ana interpretarán cómo el programa reporta beneficios en ambas direcciones, ya que no sólo los usuarios reciben compañía, sino que los voluntarios reciben reconocimiento social a su labor y una gran satisfacción personal. ■

Madrid

La empresa IBM reconoce la labor de UDP

La empresa de tecnología IBM ha reconocido la labor de UDP por su participación en el programa de voluntariado On Demand Community, que pone a disposición de los empleados de IBM de todo el mundo más de 140 activos de tecnología y otros recursos, estrategias, programas y tutoriales, a los que se puede acceder en línea y compartir con las entidades donde desarrollan su labor voluntaria.

En la jornada se reconoció la labor de 16 entidades que trabajan para la mejora de las condiciones de vida de los ciudadanos.

Por parte de UDP participó Jacob Serfaty, que expuso cómo funciona Unión Democrática de Pensionistas, qué ofrece a sus asociados y qué iniciativas ponen en marcha dentro de sus diferentes líneas de actuación. ■



VIII Encuentro Provincial de Voluntarios de Lugo

VOLUNTARIOS, USUARIOS Y TÉCNICOS DEBATIERON SOBRE EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE VOLUNTARIADO SOCIAL UDP, INTERCAMBIARON EXPERIENCIAS Y PROPUSIERON INICIATIVAS PARA MEJORAR EL SERVICIO.



Voluntarias, usuarias y técnicos del voluntariado social debaten en el VIII Encuentro Provincial.

El grupo de voluntarios UDP de Lugo se reunió en la localidad de Pol para celebrar el VIII Encuentro Provincial del Voluntariado Social.

La Jornada se desarrolló en el salón de actos del centro sociocultural del ayuntamiento, con las intervenciones de Mario Outeiro Veiga, delegado del Área de Cultura de la Diputación de Lugo, y de Bernardino Barreiro, presidente provincial de UDP.

A continuación se presentaron las campañas 'Tal

como somos: Voluntariado UDP' y 'Está en tu mano', con las que se pretende hacer visible y fomentar el voluntariado, y el envejecimiento activo.

Bajo el título 'Cómo el Voluntariado Social contribuye al envejecimiento activo y al bienestar' se organizó una mesa redonda en la que voluntarios y usuarios expusieron sus opiniones sobre el programa.

Tras el reconocimiento a la labor de los voluntarios se clausuró el encuentro por parte del vicepresidente primero de la Diputación

de Lugo, Antonio Veiga Outeiro; la jefa Territorial de la Consellería de Trabajo e Benestar de la Xunta, Marta Barreiro; y María Luisa Armesto, trabajadora social del ayuntamiento de Pol.

Por otra parte, como ya va siendo tradicional, el grupo de voluntarias que imparten el taller de pandeteras a usuarios de la Asociación Lucense de Enfermos Mentales (ALUME) realizaron una pequeña animación con cantigas en el Centro de día Arroupar. ■

Galicia - Pontevedra

Bodas de Oro en UDP Pontevedra



Alguno de los matrimonios que fueron homenajeados por la celebración de las Bodas de Oro.

La Asociación de Pensionistas de UDP Pontevedra rindió homenaje a ocho parejas que durante ese año celebraron sus bodas de oro con la entrega de placas conmemorativas durante una comida que se celebró en el hotel Coia.

El acto contó con la asistencia de un centenar de personas que tras la comida disfrutaron también de un baile que se alargó hasta el final de la tarde. “Es nuestra manera de rendir homenaje por el Día de los Abuelos y Abuelas”, explicó Antonio Navarro, portavoz de la asociación.

Una semana más tarde también en el hotel Coia, se rindió homenaje a otras cinco parejas que alcanzaron

los cincuenta años de vida común de la parroquia de Coruxo. En esa ocasión fue la asociación Avoa la que lo organizó, comenzando en la iglesia parroquial con una misa-boda que contó con la participación de una coral. Posteriormente, en el local parroquial, se celebró un concierto de la agrupación musical “Cordas Novas”, de Coruxo, del que pudieron disfrutar todos los asistentes. ■

Galicia - A Coruña

Visita institucional a UDP-A Coruña

La conselleira de Traballo e Benestar, Beatriz Mato, acompañada de la delegada territorial del Gobierno Gallego en A Coruña, Belén Docampo, visitaron la oficina de la Asociación Provincial de Pensionistas y Jubilados UDP A Coruña.

Durante la visita, tanto la conselleira como la delegada territorial mostraron interés por las actividades que se desarrollan desde la asociación en A Coruña, y mostraron su apoyo a los proyectos y actividades que desde la asociación se vienen realizando por y para los mayores.

Las autoridades de la administración gallega estuvieron arropadas en todo momento por la Junta Directiva de la UDP en La Coruña, con la presidenta, María Luisa Ansorena, y el vicepresidente, Fernando Wonenburger, a la cabeza. ■



IV Asamblea Federal de UDP Cataluña

LA FEDERACIÓN CATALANA CELEBRÓ SU IV ASAMBLEA GENERAL, A LA QUE ACUDIERON DELEGADOS COMARCALES, PROVINCIALES, LOCALES Y SECTORIALES.



El presidente Nacional, Luis Martín Pindado, acompañó a los directivos y delegados desplazados desde diferentes localidades de Cataluña.

A la asamblea acudieron el presidente Nacional, Luis Martín Pindado, Asunción Vilà, Defensora del ciudadano de Barcelona, así como el presidente de la Coordinadora Nacional de Jubilados y Pensionistas de Catalunya y representantes de la Taula del Tercer Sector Social, de la Federación Catalana del Voluntariado Social, de la Federación Catalana de la Gent Gran, del Consell Municipal d'Associacions de Barcelona, de la Plataforma Unitaria de Gent Gran del

Consell d'Associacions de Barcelona, y de AESFAS. Se procedió a la elección del presidente Federal y posterior presentación de la nueva Junta Directiva que quedó constituida por Ángel Marcos, presidente; Gregorio Giménez, vicepresidente; Fidel Comas, secretario; Alex Escudé Tesorero; y los vocales Antonia Gómez, Francesc Vendrell, Antonio Aguayo, Juan Gràcia, Mercé Adán, Josep Pueyo., Mari Luz Montero, Juan Alamillo, María Jiménez, y Aida Peralta.

En transcurso de la IV Asamblea tuvo lugar la firma del convenio de colaboración con la Cruz Roja firmado por el Presidente Autonómico de Cruz Roja, Josep Marqués, y por el Presidente de la FCUDP Ángel Marcos. En la programación de actividades para 2013 se destacó el plan de expansión, especialmente aplicado a la provincia de Girona que es donde tenemos mas dificultades. Finalmente el presidente Nacional, Luis Martín Pindado, clausuró la IV Asamblea. ■

Cataluña - Lleida

Multitudinaria turronada en Lleida



El pabellón Cuatro de los Jardines Campos Eliseos acogió a los más de 1.500 participantes de la tradicional turronada.

El ayuntamiento de Lleida celebró en los Jardines Campos Eliseos la tradicional Turronada dedicada a la gente mayor de la ciudad, y a la que asistieron alrededor de 1.500 personas. El acto estuvo presidido por la 1ª teniente de alcalde, Marta Camps; acompañada por el 2º teniente de alcalde y concejal de Bienestar Social y Ocupación, Josep Presseguer; la concejala de Participación Ciudadana, Gente Mayor y Voluntariado Senior, Dolores Arderiu. En representación de UDP estuvo el presidente de la Coordinadora de Jubilados y Pensionistas y delegado de UDP en Lleida, José

Pueyo además de otros miembros de su junta directiva.

Por otra parte, el presidente de la Coordinadora de Jubilados y Pensionistas y delegado provincial de UDP en Lleida, José Pueyo, impartió el pasado mes de diciembre una conferencia bajo el título “La historia del ferrocarril a Lleida”. El acto, organizado por los Hogares de Jubilados de Sant Anastasio y de Donaire, en la sala Jaume Magre, contó con numerosos asistentes, ante los que el conferenciante desgranó la llegada y evolución histórica del ferrocarril a Lleida, y lo que esto supuso para la ciudad y su entorno. ■

Valencia

I Forum Ciudadano Senior UDP

Forum Ciudadano Senior UDP, organizó una jornada sobre “La participación social de las personas mayores”, en colaboración con el vicerrectorado de Cultura e Igualdad de la Universidad de Valencia y el Colegio Mayor Rector Peset, lugar donde se realizó esta jornada.

Cristina Mora Zinke, presidenta del Forum; Juan Manuel Ramírez, catedrático de Derecho de Trabajo de la Universidad de Valencia; Antonio Ariño Villarroja, catedrático de Sociología y vicerrector de Cultura e Igualdad de la Universidad de Valencia; intervinieron en la presentación de la jornada.

A continuación, se celebró la Mesa Redonda sobre “La participación social de las personas mayores” con Jordi Garcés, catedrático de la Universidad de Valencia, Paca Tricio, directora gerente de UDP, quien habló sobre “El papel social de los mayores en el momento actual” y Rosa Solbes, periodista con largo recorrido en diversos medios, se centró en el tema de “Los medios de comunicación y las personas mayores”. ■

Alicante

Semana Cultural en Muro de Alcoy



La Reina y las Damas de Honor posan con las autoridades.

La Asociación de Pensionistas y Jubilados "Penya el Frare" celebró la XX Semana Cultural. El lunes se dedicó a los difuntos, con una misa en honor de los pensionistas fallecidos.

El martes se representó una obra de teatro interpretada por actores pensionistas y simpatizantes. El miércoles en el Centro Polivalente Municipal, la cronista oficial de Muro, Elia Gozálbz Esteve, pronunció una conferencia sobre la participación de Muro en la Guerra de la Independencia.

El jueves los asistentes disfrutaron de las actuaciones del grupo de gimnasia, y de la coral "La Lira". También se produjeron interpretaciones musicales y de humor por parte de pensionistas y

artistas presentes entre el público. A continuación se coronó a la Reina, Carmen Vicent Molines y las Damas de Honor, Reme Nicolau Pérez y Dorotea Vicent Molines.

El viernes, con la asistencia de las autoridades, así como de la presidenta provincial, Marisa Gimeno, se clausuró la Semana con una comida de hermandad y baile que se prolongó hasta tarde. ■

Alicante

San Isidro renueva su junta directiva

La asociación UDP San Isidro, de Hondón de los Frailes (Alicante), ha renovado su junta directiva. Al acto acudieron M^a Luisa Gimeno y Alberto Oliver, presidenta y secretario provincial.

Trino Lozano, nuevo presidente, anunció su voluntad de aumentar la cultura y la formación de los jubilados, mantener las jornadas de convivencia, realizar algún programa de labor social, y organizar conferencias, realizadas por personas cualificadas en geriatría y que puedan servir de ayuda para envejecer bien.

Cerró el acto M^a Luisa Gimeno, presidenta con unas palabras de agradecimiento a Ramón Navarro, presidente saliente y a su directiva y otras de ánimo a la nueva Junta, destacando la juventud de los componentes y la ilusión en sus objetivos de trabajo. ■



Cuídate

INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

GEOLOGÍA MÉDICA

Que una sustancia sea natural no significa que sea saludable. En algunos casos la asociación entre enfermedad y geología es muy clara. La falta de iodo en las aguas alpinas ha sido durante mucho tiempo causa de cretinismo y bocio. Hoy día, se añade iodo al agua que llega a nuestros grifos, del mismo modo la adición de flúor para prevenir las caries ha sido un éxito. La geología médica es el estudio de los efectos de materiales geológicos en el hombre, animales y salud de las plantas.

Los impactos de los materiales geológicos en la salud humana han sido reconocidos durante miles de años. Mercurio, cadmio y niveles de selenio fueron detectados en un cabello humano de 7.000 años de antigüedad conservado en Karluk (Alaska). También se descubrió en el tejido pulmo-

nar del Hombre de hielo del Tirol, partículas de hollín, de al menos 5.000 años. Esta persona pudo haber padecido dolencias respiratorias después de inhalar cristales minerales diminutos.

Hipócrates y otros escritores griegos reconocieron que los factores ambientales afectaban a la distribución geográfica de las enfermedades hace 2.400 años. Trescientos años antes de Cristo Aristóteles advirtió del envenenamiento por plomo en mineros.

Se ha estimado que de 25 a 75 millones de personas está en riesgo de sufrir arsenosis en Bangladesh e India Bengali Oriental por el exceso de arsénico en el agua para beber. Otras regiones del planeta han sido expuestas al plomo, flúor, mercurio, uranio, etc, causando graves problemas de salud.



Una dieta rica en cobre **previene la osteoporosis** (pág. 28). Recomendaciones para un **uso adecuado del ordenador**. (pág. 30).

Presente en legumbres, chocolate, pan y frutos secos

El cobre previene la osteoporosis

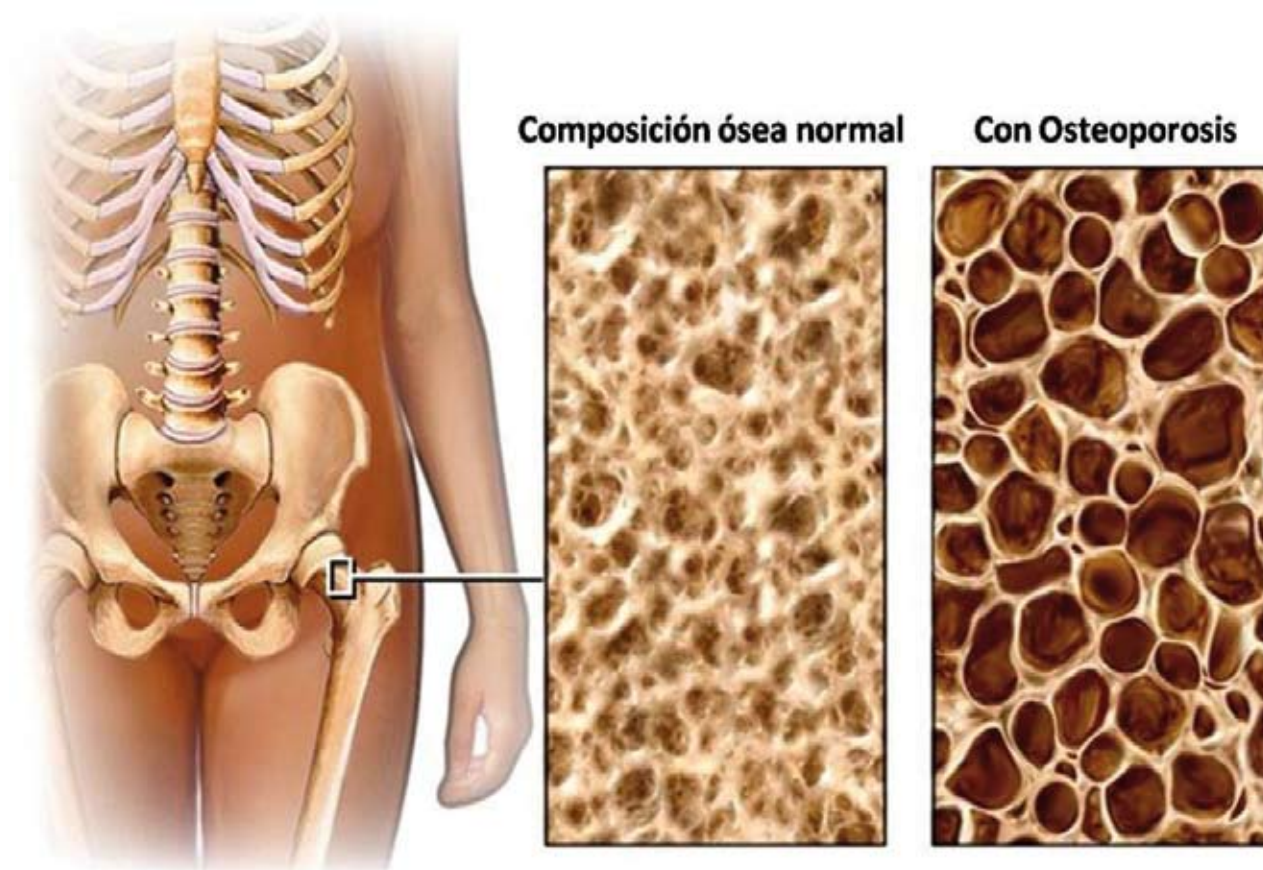
UNA DIETA COMPUESTA POR ALIMENTOS RICOS EN COBRE COMO LAS LEGUMBRES, EL CHOCOLATE, LOS CEREALES O EL MARISCO MEJORA LA FORTALEZA ÓSEA. EL 30% DE LAS DIETAS OCCIDENTALES SON DEFICIENTES EN COBRE. SE RECOMIENDA UNA INGESTA DIARIA DE COBRE DE 0,9 MILIGRAMOS PARA ADULTOS.



Con el paso del tiempo, las personas perdemos densidad en los huesos, corriendo más peligro de sufrir lesiones o fracturas serias. La osteoporosis es la enfermedad ósea más frecuente, la cual se produce por una disminución en la cantidad de minerales en los hue-

sos. Esta enfermedad es común entre personas de avanzada edad y mujeres que acaban de dar a luz. La falta de calcio y de minerales en la dieta es una de las principales causas de esta enfermedad. Una dieta rica en cobre puede ayudar a prevenir la osteoporosis, así como otro tipo de enfermedades como la

anemia, la artritis reumatoide o el aplastamiento vertebral. Los estudios demuestran que la mayoría de los ancianos que sufren alguna fractura en los huesos presentan niveles de cobre en sangre más bajos que los recomendables para su edad. Según diversos estudios, alrededor del 30% de las dietas occidentales son



El 30% de las dietas occidentales son deficientes en cobre

deficientes en cobre, lo cual es perjudicial para nuestro sistema óseo. Seguir una dieta rica en cobre no es difícil, ya que este mineral se encuentra en numerosos alimentos que consumimos a diario, como el chocolate, los cereales, las legumbres, el marisco, las nueces o el hígado. Siguiendo una dieta equilibrada con este tipo de alimentos, se reducirá el riesgo de sufrir problemas óseos o fracturas.

La Academia Estadounidense de las Ciencias recomienda una ingesta diaria de cobre de 0,9 miligramos para adultos, 1,0 miligra-

mos para mujeres embarazadas, y 1,3 miligramos para las mujeres que dan el pecho a sus hijos. La Academia también ha establecido un máximo recomendable de consumo diario de cobre, fijado en 10 miligramos al día.

OTRAS ENFERMEDADES

Los problemas óseos no son los únicos que pueden surgir ante la falta de cobre. La anemia (enfermedad muy común entre las mujeres que acaban de dar a luz), neutropenia (reducción del recuento de neutrófilos en los leucoci-

tos) o cambios anatómicos perjudiciales para la salud como la degeneración muscular o la artrosis también se relacionan con la carencia de cobre en el organismo. Además, la falta de cobre perjudica la metabolización del colesterol: un déficit de este mineral incrementa los niveles de LDL (el colesterol malo) y reducen los niveles de HDL (el colesterol bueno). Los niveles bajos de cobre también conllevan efectos negativos en el proceso de metabolización de la glucosa y en la circulación sanguínea. ■



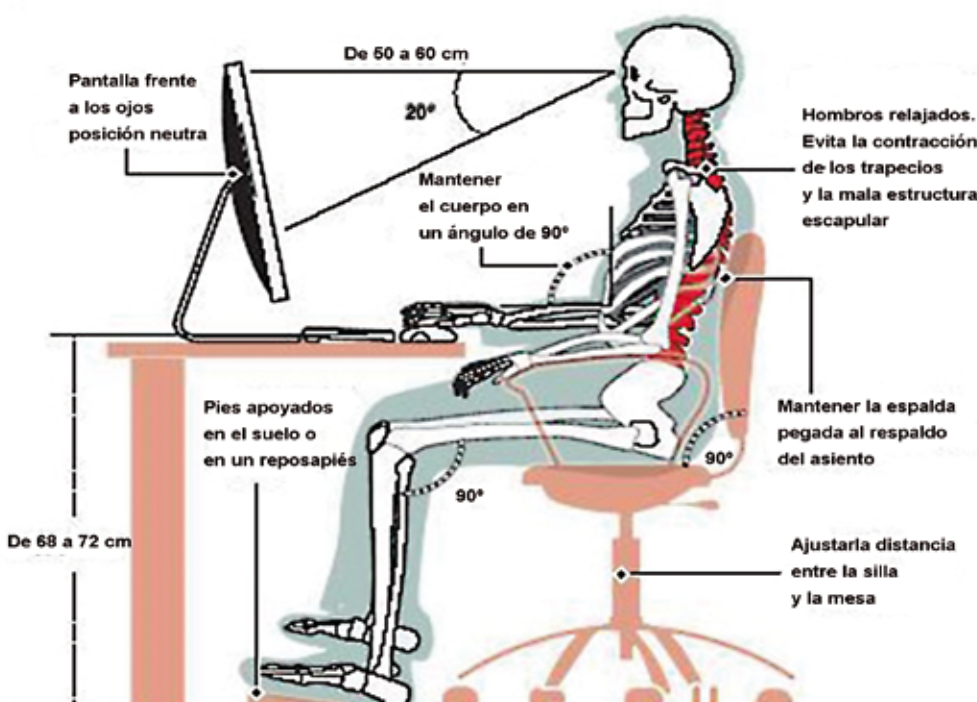
VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA
MÉDICO GERONTÓLOGO
VOCAL SANIDAD UDP-MADRID

La salud y el ordenador

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS APORTAN BENEFICIOS INDUDABLES PARA CUALQUIER PERSONA. PERO ES PRECISO TOMAR ALGUNAS MEDIDAS PARA QUE EL USO Y DISFRUTE DE LAS MISMAS NO TRAIGAN CONSIGO POSIBLES PROBLEMAS DE SALUD

A la hora de sentarse ante el ordenador hay que tener en cuenta las siguientes recomendaciones. Trabajar con una adecuada iluminación ambiental, con un foco de luz adecuado sobre la mesa de trabajo. Mantener una humedad relativa de la habitación entre 40% y 55% y una temperatura de alrededor de los 22°. La persona que usa el ordenador debe llevar unas gafas adecuadas. Situar la pantalla correctamente en cuanto a ángulo y distancia. Tratar que la pantalla esté limpia y libre de brillos y reflejos. La pantalla debe situarse entre los 15 y 20 grados por debajo de la horizontal de los ojos. La silla de trabajo, regulable, en altura y respaldo, y ajustable también en profundidad. Adoptar una postura correcta y relajada al sentarse.

Si no se adoptan estas medidas preventivas es muy probable que se produzca a la larga cansancio de la vista, dolor de cabeza; dolor de cuello, espalda, muñeca



y mano con contracturas a veces muy dolorosas. Las personas con problemas de varices o insuficiencia venosa crónica de las piernas se les puede acentuar sus molestias o síntomas. Pueden notar mejoría usando reposapiés o poniendo las piernas en alto en periodos de descanso o si disponen de tiempo suficiente caminando un buen rato. Hay que entender finalmente que las prolongadas y frecuentes sesiones ante

el ordenador favorecen la vida sedentaria, la obesidad, diabetes, hipertensión arterial, arteriosclerosis, etcétera.

Los problemas contraídos con el mal uso y abuso del ordenador y otras tecnologías pueden ser contrarrestados con una vida sana y activa y con unas medidas ergonómicas y posturales adecuadas y hay que acordarse siempre de aquel principio “más vale prevenir que curar”. ■

Diviértete

IDEAS Y SUGERENCIAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO DE OCIO

LA ABANDONADA ESTACIÓN INTERNACIONAL DE CANFRANC

Situado en un cruce de caminos, Canfranc, en Huesca, es el Summus Portus de los romanos, la puerta entre Hispania y la Galia para atravesar los Pirineos. Pero Canfranc es sobre todo su Estación Ferroviaria Internacional que hoy languidece tristemente abandonada.

Las compañías Midi Francés y Norte de España presentaron el proyecto de la estación internacional en 1909, empezándose a construir en 1915, tras la I Guerra Mundial, y finalizándose en 1925. La estación inaugurada por el rey Alfonso XIII entró en servicio en julio de 1928, alcanzando su máximo esplendor en los años treinta, y cerrándose entre 1945 y 1949 por desacuerdos políticos con el gobierno francés.

El estallido de la Guerra Civil y la II Guerra Mundial dejarían su huella sobre el edificio. Canfranc quedaría grabado como el lugar de paso del wolframio desde España hasta la Alemania nazi a cam-

bio de oro que sería transportado hasta Lisboa y Madrid.

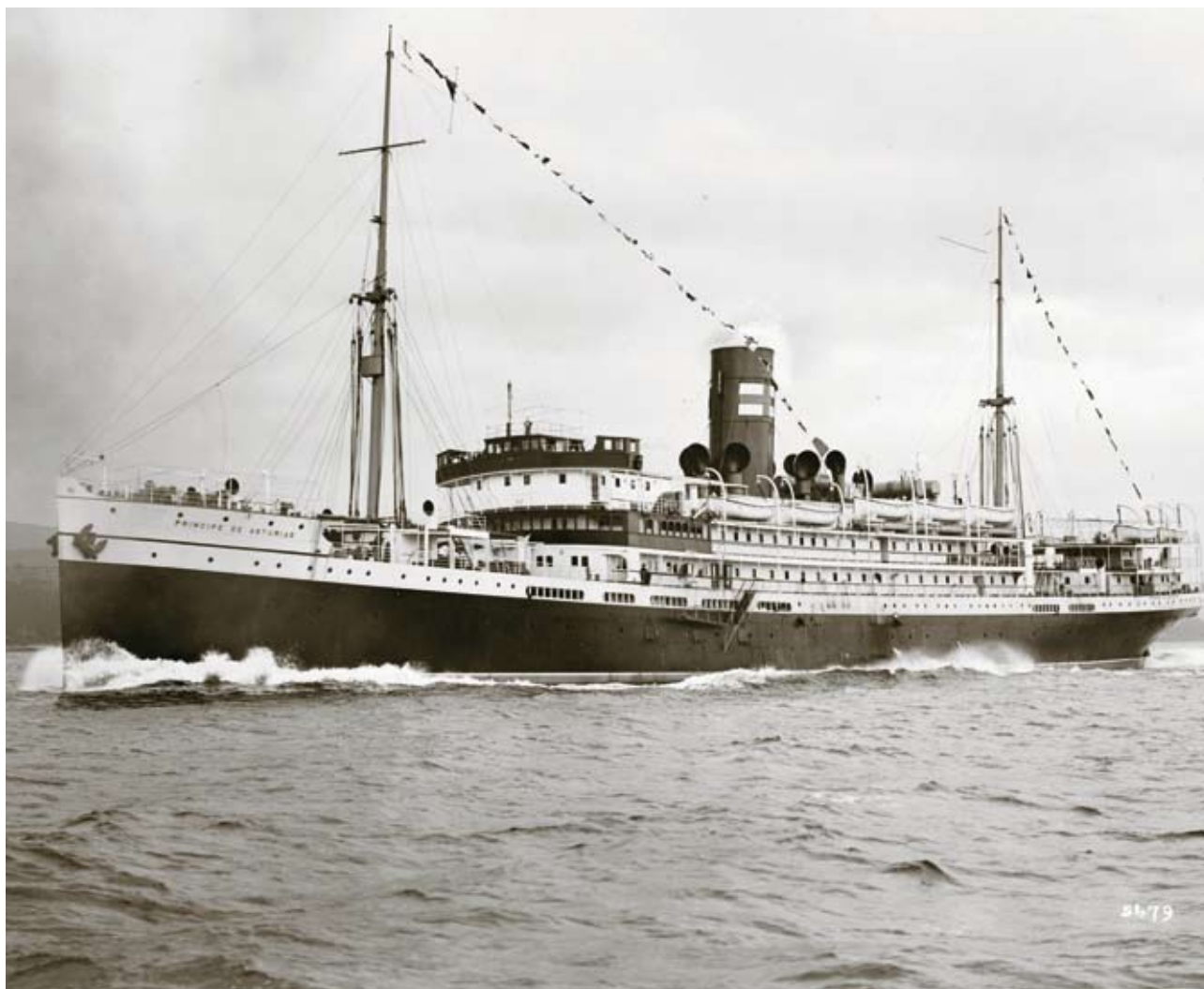
En 1970 un tren francés de mercancías descarrió destruyendo el puente que atravesaba en ese momento. La compañía francesa de trenes renunció a reparar este tramo y, a partir de entonces, cayó en el olvido y la decadencia.

Consta de un edificio principal (de más de 200 metros de longitud), varios muelles y el depósito de máquinas. El cuerpo central cobijaba el vestíbulo donde se encontraban las taquillas. Grandes ventanales, pilastras con aire clasicista y trabajo en madera de gusto Déco se combinan para crear un espacio suntuoso.

La magia y la belleza de este lugar, a pesar de su abandono ha sido escenario de un buen número de películas, anuncios o videoclips.



En 1906, el transatlántico español Príncipe de Asturias naufragó con más de 600 personas a bordo frente a las costas de Brasil. Ahora, Francisco García Novell nos cuenta todos los detalles en la novela **Naufragio (pág.32)**.



El naufragio del Príncipe de Asturias

EL TRASATLÁNTICO ESPAÑOL, CON MÁS DE 600 PERSONAS A BORDO, TENÍA COMO DESTINO BUENOS AIRES, Y TRAS CHOCAR CON UN ARRECIFE, SE HUNDIÓ EN 1916 FRENTE A LA COSTA DE BRASIL.

El cinco de marzo de 1916 el mayor trasatlántico de la marina mercante española, el Príncipe de Asturias, orgullo de la compañía naviera Pinillos, Izquierdo y Compañía, naufragó y se hun-

dió en el océano frente a las costas de Brasil. Era el más grande, y moderno de nuestros vapores en aquellos primeros años del siglo XX. Durante la madrugada, en una noche de Carnaval, en medio de la niebla y tras

un brutal choque contra los arrecifes el lujoso trasatlántico desapareció en el océano en menos de cinco minutos. Perekieron más de quinientas personas, entre pasajeros y tripulantes, y solo ciento cuarenta y siete

lograron sobrevivir tras permanecer en el mar nadando y a merced de las olas durante muchas horas. La tragedia, que conmocionó a la sociedad de la época, fue muy similar a la del Titanic aunque se olvidó muy pronto.

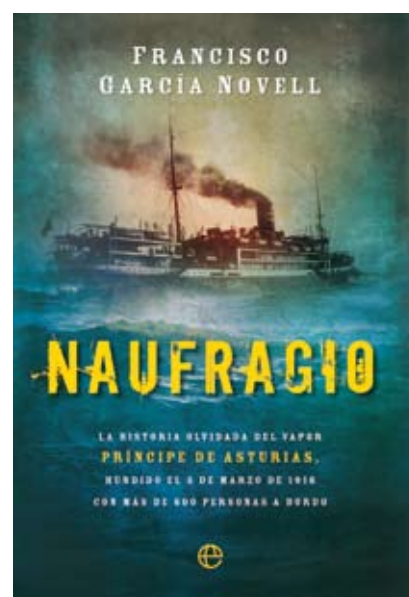
Francisco García Novell, periodista y escritor, ha rescatado la memoria de aquel suceso a través de una novela ("Naufragio" – La Esfera de los Libros) en la que ha reconstruido la historia del naufragio y sus protagonistas.

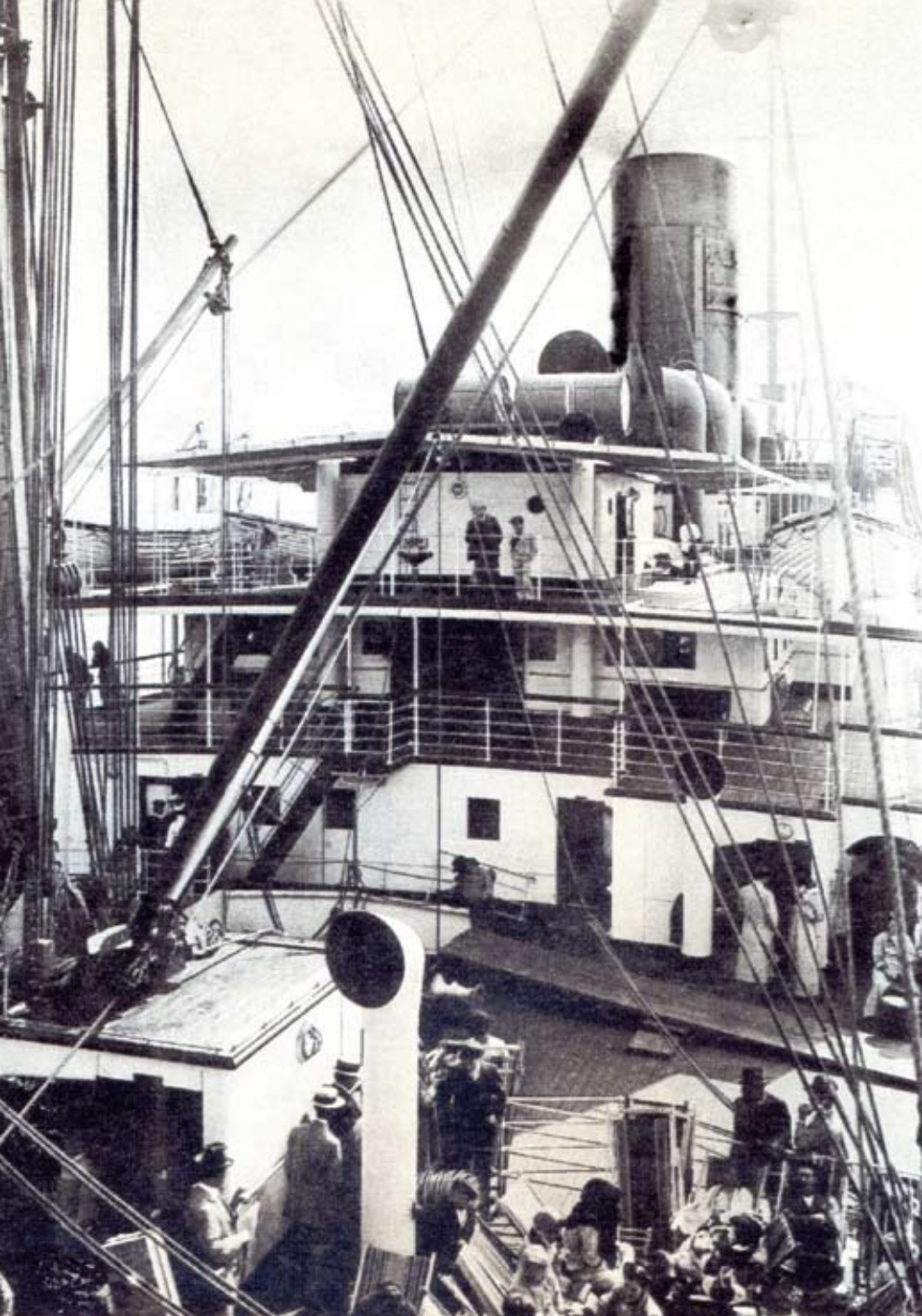
El libro es el resultado de una exhaustiva investigación realizada durante casi cinco años por el autor, que consigue relatar los pormenores de aquel último viaje del Príncipe de Asturias iniciado en Barcelona el 17 de febrero de 1916 y que a

través de Valencia, Almería, Málaga, Cádiz y Canarias debía culminar unas semanas más tarde en la ciudad de Buenos Aires. La novela da a conocer, de manera coral, las múltiples y emotivas historias tanto de los emigrantes españoles que viajaban a Ultramar persiguiendo el sueño de una vida mejor, y la de aquellos otros, los acomodados pasajeros de primera clase, que ya habían conseguido hacer fortuna una vez establecidos en Argentina o Uruguay. La vida de unos y otros, los pobres y los ricos, tenía en aquella travesía un fatal destino común.

Durante años el hundimiento del Príncipe de Asturias ha permanecido olvidado casi por completo. Se ha convertido en un buque fantasma, porque na-

die se ha acordado de él, y su memoria ha desaparecido incluso de las efemérides de la prensa. El trasatlántico fue construido para la naviera andaluza Pinillos Izquierdo y Compañía en Glasgow, en los astilleros Kingston de Russell, con todos los adelantos de la ingeniería náutica de la





El pecio del Príncipe de Asturias ha sido dinamitado varias veces por buscadores de fortunas tratando de encontrar sus legendarios tesoros sumergidos, pero nadie ha dado con ellos hasta la fecha. Es uno de los grandes misterios del buque.

“Naufragio” es una novela llena de interés a través de la que es posible recuperar la memoria de una época difícil y convulsa tanto de Europa como de nuestro país, inmersos en los avatares de la Primera Guerra Mundial. Es la historia de la emigración y la de las prestigiosas navieras que como Pinillos, Izquierdo y Compañía hicieron posible la navegación por los océanos. Y es, además, el relato de una horrible tragedia en el mar que el libro ha conseguido rescatar y convertir en leyenda.

Francisco García Novell logra mantener vivo el interés a través de las páginas de la novela y, sobre todo con la historia de Teresa, el personaje que se convierte en hilo conductor de la trama argumental, una mujer de nuestro tiempo, nieta de una de las víctimas de la tragedia, que trata de investigar todo lo concerniente al naufragio en el que perdió la vida su abuelo. La aventura humana de esa familia es emocionante, como la de tantas otras víctimas de la tragedia, y consigue conmovir al lector. ■

época, con el fin de ofrecer comodidad y seguridad a los pasajeros. Podía transportar ciento cincuenta pasajeros de primera clase, ciento veinte de segunda y mil quinientos de tercera. Tenía lujosos salones, cómodos camarotes, contaba con una surtida biblioteca decorada al estilo Luis XVI y poseía un hermoso comedor de primera clase decorado con los mejores materiales. En teoría, según informaciones de la

casa propietaria, era insubmergible y estaba dotado de los sistemas más modernos de seguridad. “En el ánimo de todo el mundo —escribe Francisco García Novell— estaba muy reciente el naufragio del Titanic y tras la dramática experiencia de aquel suceso, se habían tomado toda clase de medidas de tal modo que la rigurosa sociedad de clasificación Lloyd’s concedió a este buque su más alta valoración”.

AUTODEFINIDO

Ángel Esteban Centeno



UDP

PALABRA DEL TEXTO ... PERSONA INCONSTANTE MUDABLE	CAUSAR HERIDAS ... SEXTA NOTA MUSICAL	OTRA PALABRA DE LAS SEIS QUE APARECEN EN EL TEXTO	JUNTARÁ, APROXIMARÁ UNA COSA CON OTRA	NEGACIÓN ... SIGLAS DE UNIDAD MONETARIA	SÍMBOLO QUÍMICO DEL ANTIMONIO ... VACIO
↓	↓	↓	↓	↓	↓
CADA UNO DE LOS DIOSES DE LA CASA ... AFIRMACIÓN		JUAN... GENERAL ESPAÑOL (1814-1870)	PALABRA DEL TEXTO ... REAL ACADEMIA ESPAÑOLA		UNA DE LAS SEIS PALABRAS DEL TEXTO DE FELICITACIÓN
↓		EL 2013 QUE HA LLEGADO ES UN AÑO...		SUMO SACERDOTE JUDÍO A EN TIEMPOS DE CRISTO	
EMPERADOR EN LA ANTIGUA RUSIA			UNA DE LAS SEIS PALABRAS DEL TEXTO DE FELICITACIÓN		UNO DE LOS TRES PRESENTES DE LOS REYES MAGOS

"FELIZ AÑO NUEVO, HAPPY NEW YEAR", al resolver os saldrán esas seis palabras de ese texto entrecomillado y en negrita

LA FRASE



Con las letras que faltan se puede componer su autor

JEROGLÍFICO



¿Bebiste muchas copas el fin de año antes de coger el coche?

SUDOKU

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

SOLUCIONES.- AUTODEFINIDO.- Verticales (de fin de principio): Oso. Web. Ana. Soñar. Aire. Vano. Allano. A. Noé. B. P. R. UM. Uniré. RAE. Happy. T. M. Herir. A. La. Feliz. S. V. **LA FRASE.-** Faltan: D. O. S. I. S. Autor: DOSSI. **JEROGLÍFICO.-** Una bebi, Dani (Una bebida NI) **SUDOKU.- Horizontales:** 164729853 - 983615724 - 753348169 - 625891347 - 439257618 - 871463295 - 217954536 - 598136472 - 346572981

SÍ, QUIERO AYUDAR A
6 MILLONES
DE PERSONAS QUE
LO NECESITAN



MARCA LA CASILLA DE FINES SOCIALES
EN TU DECLARACIÓN DE LA RENTA
TU GESTO LO CAMBIA TODO



SOLIDARIA

www.xsolidaria.org

Síguenos en   #xsolidaria