

UDP

El poder de la unión
AÑO XXVI, N° 248, OCTUBRE 2012

Eduardo Mendicutti
Los gays
en la tercera edad

DOCE CAUSAS

Dos nuevos informes,
Conducción y El Mayor
como Consumidor

SENSIBILIZACIÓN

Los socios protagonizan
la campaña Está en Tu
Mano

VIAJES

Oña acoge
Las Edades del Hombre

XLII Asamblea General de UDP en El Escorial

Las asociaciones se enfrentan a la crisis



NOVIEMBRE 2012

OCTUBRE 2012

| L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

DICIEMBRE 2012

| L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

editorial

A estas alturas del mes de octubre no sabemos si este año se revalorizan las pensiones o no, conforme a un IPC que llega ya al 3,5%. Seamos prudentes y esperemos que los gobernantes comprendan que no se puede echar más leña al fuego. Los jubilados, como individuos, están soportando fuertes presiones económicas que afectan decididamente a su calidad de vida. A unas pensiones que no se revalorizan como marca la Ley desde hace tres años, se une una fuerte subida de impuestos, IVA e IRPF, amén del pago de los medicamentos, y de la supresión de partidas importantes en la Ley de Dependencia. Además, son muchos los mayores que suponen un soporte fundamental para sus familias, apoyando económicamente a los hijos, cuando no acogiéndoles de nuevo en sus domicilios.

Los jubilados, como colectivo, también estamos sufriendo los recortes. La red asociativa que agrupa y dinamiza a varios millones de personas está en peligro. Se trata de un intangible de muchísimo valor, un soporte esencial para la cohesión social del país y que posibilita la puesta en marcha de infinidad de iniciativas, aparte de dar trabajo a un buen número de profesionales.

Un grupo muy pequeño de personas son capaces de movilizar a miles. Ahora la sabia que nutre toda la red se está secando. En ocasiones ya no hay dinero ni para lo más esencial, y las asociaciones corren el serio peligro de desaparecer y de que perdamos así, todas las ventajas que nos aportan.



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.

PRESIDENTE

Luis Martín Pindado

DIRECTORA GERENTE: Paca Trício

VICEPRESIDENTE, M^a Luisa Gimeno;

SECRETARIA, Margarita García Durá;

TESORERO, Esther Fernández

VOCAL, R. Casero, J. Serra, J. Serfaty,

P. L. Crespo, G. Garrido y J. Rodríguez

CONSEJO EDITORIAL

Luis Martín Pindado, Margarita

García Durá, Jacob Serfaty,

Paca Trício.

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:



ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

PREMIO HONORÍFICO INSERSO 1989

REGISTRO NACIONAL DE ASOCIACIONES, n^o 213

REGISTRO DE ENTIDADES I+D MITYC, n^o 7072010

REGISTRO DE CENTROS DOCENTES "MAYORES ACTIVOS" n^o 217

MEDALLA DE ORO DE LA SOLIDARIDAD SOCIAL 2011

MEDALLA DE ORO DE LA CRUZ ROJA 2012

sumario

Delegados de 50 organizaciones se dan cita en El Escorial

La crisis económica y la falta de recursos económicos está poniendo en serios apuros a muchas asociaciones. En la Asamblea General celebrada en El Escorial, los delegados intercambiaron ideas y propuestas para superar la situación.



Conductores seguros, peatones de riesgo

La campaña del Inmerso y UDP "Doce Causas para 2012" dedicó el mes de julio a la movilidad. Desde la organización se recuerda que en el año 2030 habrá en España 6,1 millones de conductores mayores de 65 años. Los mayores son conductores seguros y responsables.



Analizamos a las personas mayores como consumidores

Las empresas deben diseñar sus productos y servicios pensando en las personas de edad. Un mercado heterogéneo, con necesidades muy distintas y niveles económicos y formativos también diferentes.



Los asociados protagonizan la campaña "Está en Tu Mano"

Asociados de diez ciudades españolas han grabado una campaña de promoción del envejecimiento activo. Los spots se están difundiendo por las redes sociales y servirán de material promocional para las asociaciones.



sumario



Multitudinario encuentro en Villena

Más de 800 personas han disfrutado de la tradicional Comida de Hermandad de Villena. El encuentro ha servido para constatar el formidable estado de salud del movimiento asociativo en la zona.



La Coordinadora participa en las fiestas de Lleida

Más de 2.000 personas han disfrutado de una gran cantidad de actividades programadas a lo largo del Día del mayor. Además, José Pueyo recibió un homenaje por su labor al frente de la Coordinadora.



Los gays en la tercera edad

Con motivo de la incorporación de la Fundación 26 de Diciembre a la UDP, uno de los patronos, Eduardo Mendicutti, escribe unas palabras sobre quiénes son y porqué deben estar presentes en una organización como UDP.



Monacatus, la exposición de las Edades del Hombre

El Monasterio de San Salvador de Oña acoge hasta el 4 de noviembre la XVII edición de Las Edades del Hombre, con 138 obras de artistas de la talla de Zurbarán, Ribera, El Greco, Berruguete o Goya.

Los asociados buscan alternativas a la falta de recursos

LA CRISIS ECONÓMICA Y LA FALTA DE RECURSOS ECONÓMICOS ESTÁ PONIENDO EN SERIOS APUROS A MUCHAS ASOCIACIONES. EN LA ASAMBLEA GENERAL CELEBRADA EN EL ESCORIAL, LOS DELEGADOS INTERCAMBIARON IDEAS Y PROPUESTAS PARA SUPERAR LA SITUACIÓN.



Mesa presidencial de la Asamblea. De derecha a izda. Pepe Serra, Esther Fernández, Margarita García Durá, Luis Martín Pindado, Marisa Gimeno Y Pedro Luis Crespo.

Representantes y directivos de cerca de 50 organizaciones de personas mayores integradas La Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP), se reunieron en San Lorenzo de El Escorial, Madrid, los días 19, 20 y 21 de junio durante la XLIII Asamblea General de la Organización. En el transcurso de la Asamblea, las organizaciones procedentes de todas las CCAA expresaron su

preocupación por las consecuencias que la crisis económica está teniendo en el desarrollo de las diferentes actividades y programas. También los delegados tuvieron ocasión de mostrar su preocupación por el retraso de todas las administraciones a la hora de pagar las subvenciones concedidas. Así, el presidente Nacional, Luis Martín Pindado, manifestó que “el retraso está causando importantes perjuicios en el desa-

rollo de la actividad de las asociaciones, que deben hacer frente a compromisos contraídos con diferentes empresas y trabajadores prestadoras de servicios”. “El problema es común para todas las asociaciones, tanto las que dependemos de financiación de la Administración Central, como las que dependen de fondos autonómicos o de ayuntamientos y diputaciones”, afirmó Pindado, quien se mostró “profundamente

preocupado” ante la situación de desinformación y retraso en el pago de las subvenciones ya concedidas que están padeciendo las asociaciones.

“Cada euro que se entrega a las asociaciones es inmediatamente destinado al pago de los programas que desarrollan, y muchos programas de atención a mayores con problemas de soledad o en riesgo de exclusión se están viendo afectados por estos retrasos en el pago y falta de información a los directivos”, manifestó Pindado. Por otra parte, los directivos de las diferentes organizaciones de mayo-

res reunidos en la XLIII Asamblea expresaron su inquietud ante los rumores de nuevos recortes en pensiones que se oyen en distintos foros. “Los pensionistas hemos perdido mucho poder adquisitivo, con la congelación primero, y luego con la subida del IRPF y con el pago de medicamentos. No estamos dispuestos a que ahoguen nuestras economías” explicó el presidente de UDP.

Tras la lectura y aprobación del acta de la XLIII Asamblea se procedió a la ratificación de nuevos socios. Durante el año 2011 se incorporaron a la orga-

nización más de 40 nuevas asociaciones, y más de 50.000 socios.

Se leyó el informe de la comisión revisora de cuentas, y del informe de la Sociedad Española de Auditorías Salas y Maraver. Ninguno de los dos órganos auditores encontró irregularidad alguna en las cuentas de la organización. A este respecto, la directora gerente paca Tricio, volvió a recordar a todos los delegados que las cuentas de UDP son transparentes, y están a disposición de todo aquel que quiera acercarse a la sede nacional para cualquier duda o aclaración.



Foto de la derecha, Víctor Muñoz (izda.), presidente de UDP-Antequera y Virgilio Lozano, presidente de UDP-Cáceres, censores de cuentas durante este mandato, posan con el presidente Nacional, Luis Martín Pindado (centro).

Abajo, imagen de los delegados durante las sesiones de trabajo.



Por la tarde se procedió a informar del presupuesto y actividades previstas para el ejercicio 2013. A este respecto, se informó a los directivos que todavía no había llegado a la organización el presupuesto destinado por la Administración para las actividades de la Sede Nacional en 2013. Por lo tanto, las

ocuparon gran parte de las intervenciones, pero también hubo ocasión para exponer otras iniciativas puestas en marcha. En este sentido, los delegados pudieron intercambiar experiencias y contrastar datos y opiniones sobre la situación de los diferentes programas y de la actividad en las regiones.

95 asociaciones que trabajan en todo el territorio continental francés. Sus objetivos son la defensa de los derechos sociales, económicos, cívicos y culturales de los españoles residentes en Francia.

Una de sus líneas de actuación es la conservación de la memoria de los españoles en Francia.

Gabriel Gasó, director general y Antonio Aliaga, presidente de la Federación de Asociaciones y Centros de Españoles Emigrantes en Francia, Faceef, recientemente adheridos a UDP.



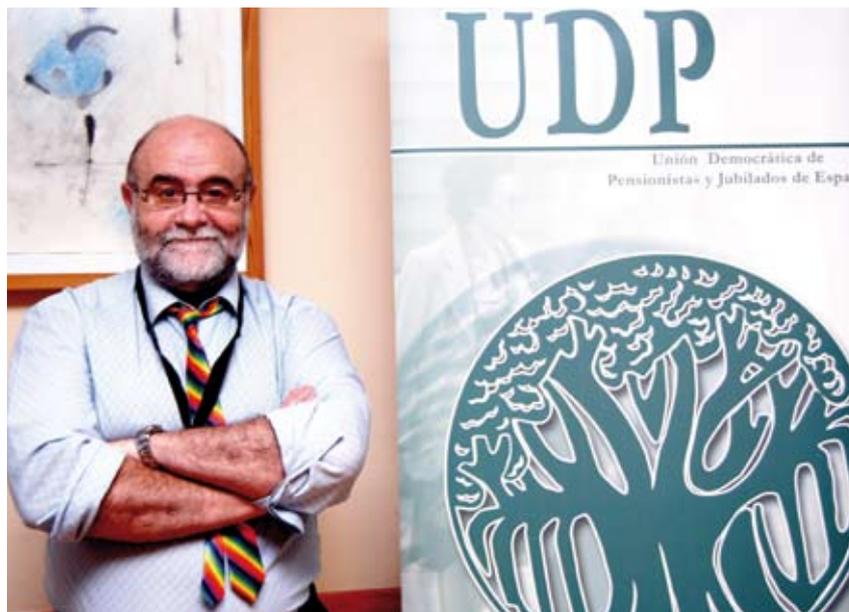
Hay una voluntad firme de alianzas con confederaciones internacionales.

actividades seguirán la línea de años anteriores, si bien sujetas a modificaciones fruto de posibles recortes presupuestarios. Posteriormente, los delegados presentaron las diferentes actividades y programas llevados a cabo en sus zonas de influencia. Las campañas de expansión y el programa de Voluntariado Social UDP

De entre los asistentes destacó la asistencia de los delegados llegados de Francia, representantes de la Federación de Asociaciones y Centros de Españoles Emigrantes en Francia, Faceef, Antonio Aliaga Hernández y Gabriel Gasó Cuenca, presidente y director de la organización respectivamente. La Federación está compuesta por

También desarrollan programas en defensa de los derechos de las mujeres y contra la violencia de género. En lo relativo a pensionistas su trabajo se centra en reivindicar los derechos adquiridos en España por trabajadores emigrados, y en muchas ocasiones no reconocidos por la administración española. Para Gabriel Gasó, "hay mu-

Federico Armenteros, presidente de la Fundación 26 de Diciembre, que defiende los derechos de personas mayores lesbianas, gays, bisexuales y transexuales.



chos españoles que no están bien integrados en la sociedad francesa, y nosotros trabajamos para buscar una mejor integración de estas personas”.

Otra de las asociaciones adheridas recientemente a UDP es la Fundación

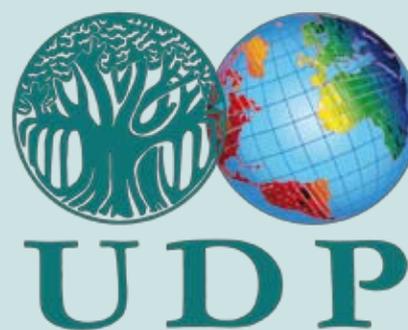
26 de Diciembre. Su presidente, Federico Armenteros, nos explica que se trata de un grupo de profesionales de la intervención psicosocial que, tras militar durante años por los derechos y libertades de las personas Lesbianas Gays

Bisexuales y Transexuales en nuestro país, y conscientes de la situación en la que se encuentran actualmente las personas mayores LGTB, dirigen hoy sus esfuerzos a mejorar su atención en esa etapa de la vida. ■

Una nueva imagen corporativa

La Asamblea aprobó por unanimidad la nueva imagen corporativa de la organización. El nuevo logotipo, en sus diferentes formatos, ha incorporado un nuevo elemento. Se trata del globo terráqueo en color. Lo que se pretende es transmitir la idea de que la organización ha traspasado ya las fronteras nacionales y busca ampliar sus horizontes en otros países.

De esta manera la nueva imagen refleja una línea de trabajo que debe ser potenciada en el futuro. Con la adhesión de las confederaciones de Francia, Alemania y Uruguay se da un paso importante en la consolidación internacional de UDP.



Conductores responsables, peatones de riesgo

LA CAMPAÑA DEDICÓ EL MES DE JULIO A LA MOVILIDAD. DESDE LA ORGANIZACIÓN SE RECUERDA QUE EN EL AÑO 2030 HABRÁ EN ESPAÑA 6,1 MILLONES DE CONDUCTORES MAYORES DE 65 AÑOS. LOS MAYORES SON CONDUCTORES SEGUROS Y RESPONSABLES.



Durante los meses de julio y agosto es cuando más fallecimientos por causa del tráfico se producen. Sin embargo, los conductores de edad avanzada presentan las tasas de colisiones más bajas de todos los grupos de edad, pero, en razón de su fragilidad, padecen tasas más elevadas de traumatismos y defunción. La tasa de mortalidad entre los conductores de más de 75 años es más de cinco veces superior a la media para los conductores en general,

y su tasa de lesiones la duplica.

Por otra parte, en España, y en el ámbito urbano, los atropellos son la primera causa de muerte de peatones por accidente de tráfico, alcanzando en 2010 el 51% de fallecidos, de los que el 45% eran mayores de 65 años.

El colectivo de más de 74 años es el más afectado por los atropellos, en 2010, el 38% del total de peatones fallecidos tenían más de 74 años (106 de los 278 peatones fallecidos).

El vehículo es un elemento

esencial para la autonomía de la persona mayor. Facilita su movilidad e independencia y fomenta la realización de actividades que permiten un envejecimiento saludable. Se debe sensibilizar a la sociedad para adecuar en lo posible vehículos, vías y señales de modo que todos podamos disfrutar de la conducción el mayor tiempo posible.

En el informe difundido se indica que a pesar de que los mayores de 65 años suponen el mayor porcentaje de usuarios del transporte públi-

co, se enfrentan a una serie de obstáculos que condicionan en mayor o menor medida su movilidad: el 84% manifiesta problemas para subir o bajar del vehículo; un 70% para acceder a las instalaciones; un 64% para llegar al vehículo, y un 60% para acceder al asiento.

- Realizar comidas ligeras y no ingerir alcohol.
- Antes de comenzar un viaje asegurarse de que los asientos están colocados de manera que permitan una conducción cómoda, evitando las posturas forzadas.
- En lo posible procura realizar los viajes acompañado.

- Estudiar la ubicación de los pasos de peatones para adaptarlos a los itinerarios naturales de los peatones.
- Definir itinerarios seguros para las personas mayores.
- Programar el tiempo y las fases de los semáforos para facilitar el paso a todo tipo de peatones.



El documento con el informe, un argumentario, las aportaciones de las asociaciones y la nota de prensa difundida, puede descargarse de la web de UDP.

PROPUESTAS DE LAS ORGANIZACIONES DE MAYORES

- Hacer hincapié en los efectos secundarios que algunos fármacos puedan tener a la hora de conducir.
- Informar a los conductores de la conveniencia de utilizar el vehículo de día, evitando los amaneceres y las puestas de sol. Escoger rutas cómodas, dando preferencia a las autopistas y autovías. Evitar los desplazamientos largos, o realizarlos de manera escalonada.

- Mantener el vehículo a punto y realizar las revisiones obligatorias.
- Hacer las revisiones periódicas de la vista y el oído y, si son necesarios, ponerse las gafas o los audífonos.
- Tener en cuenta la ubicación de los contenedores de residuos y mantener en buen estado el arbolado para mejorar visibilidad de peatones; así como tener en cuenta ubicación mobiliario para no impedir desplazamientos.
- Ampliar las aceras y las zonas peatonales destinadas a la movilidad a pie.

- Mejorar el acceso a los vehículos; asegurarse de que existen paradas próximas a lugares más frecuentados por este colectivo.
- Garantizar la movilidad de personas mayores que en algunos casos (sobre todo en zonas rurales), tienen problemas de desplazamiento. Para los fabricantes de automóviles
- Trabajar para tener vehículos más seguros, adaptados a las necesidades de este grupo de edad, que en 2030 alcanzará los seis millones de conductores. ■

Por unos productos y servicios pensados para todos

LAS EMPRESAS DEBEN DISEÑAR SUS PRODUCTOS Y SERVICIOS PENSANDO EN LAS PERSONAS DE EDAD. UN MERCADO HETEROGÉNEO, CON NECESIDADES MUY DISTINTAS Y NIVELES ECONÓMICOS Y FORMATIVOS TAMBIÉN DIFERENTES.



Un asociado de UDP en el proceso de valoración de un terminal móvil para la consecución del Sello Simplit.

Pese a que los mayores de 60 años constituyen cerca del 20% de la población española, las empresas no piensan en ellos como consumidores con características específicas. En ocasiones parece que tenemos que cambiar nosotros para poder utilizar ciertos productos, cuando son los productos los que deberían adaptarse a las necesidades de las personas.

Según el informe “En defensa de los mayores como consumidores específicos” sería conveniente avanzar en el diseño de envases con apertura fácil, sujetadores cómodos de abrochar y calcetines o medias fáciles de poner, esponjas con mango para llegar con menor esfuerzo a los pies o la espalda, vehículos con tecnologías de apoyo, teléfonos móviles intuitivos y accesibles... En definitiva

se trata de tener en cuenta a millones de consumidores con unas características determinadas.

El 41,1% de las personas mayores (“Los hábitos de consumo y compra en las personas mayores”) coincide en que las empresas no tienen en cuenta sus necesidades y preferencias para el diseño de productos y servicios.

El sello Simplit, iniciativa de UDP y el Instituto

Biomecánico de Valencia, IBV, garantiza que los productos y servicios que llevan este sello están diseñados y probados para todas las edades. Además de la valoración en la facilidad de uso de productos y servicios, la iniciativa SIMPLIT ofrece a las empresas asesoramiento en el diseño de productos y servicios pensados para consumidores de todas las edades.

Los consumidores mayores de 65 años son los menos informados sobre sus derechos y deberes, además de ser uno de los que mayor dificultad encuentra a la hora de interpretar información sobre los productos y servicios que adquiere.

PROPUESTAS

DE LAS ORGANIZACIONES

- Diseñar productos que se ajusten a las necesidades y limitaciones de las personas mayores, pero de forma que no suponga (en la medida de lo posible), limitaciones para personas de diferentes edades.
- Sensibilizar a las empresas suministradoras de productos y servicios básicos (comida, salud, energía y comunicaciones), para que incluyan tarifas sociales para usuarios con niveles bajos de renta.
- Tener en cuenta las cualidades y necesidades ergonómicas de las personas mayores.
- El etiquetado de los productos, deberá ser



accesible y adaptado para que pueda ser leído y entendido por el consumidor mayor (aumento tamaño de letra, explicaciones claras y sencillas...).

- Los contratos de servicios y productos redactarlos de forma clara y simple, de forma que puedan ser comprendidos por todos los públicos. Tanto el contrato como las anotaciones deberán tener un tamaño de letra no inferior al cuerpo 12 (incluida la llamada letra pequeña).

- En las ofertas y promociones deberán figurar claramente el período en el que se realicen, y las condiciones.

- Dejar claro si existe un período de anulación de contrato y las condiciones (según exige la Ley).

- Para los suministradores de servicios (luz, gas, telefonía, etc), facilitar una vía rápida, directa y personal de atención al cliente donde de verdad se resuelvan las dudas y quejas de los usuarios. ■

Los spot pueden verse en You Tube y en la web de UDP

Los socios protagonizan la campaña “Está en Tu Mano”

ASOCIADOS DE DIEZ CIUDADES ESPAÑOLAS HAN GRABADO UNA CAMPAÑA DE PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO. LOS SPOTS SE ESTÁN DIFUNDIENDO POR LAS REDES SOCIALES Y SERVIRÁN DE MATERIAL PROMOCIONAL PARA LAS ASOCIACIONES.



Unión Democrática de Pensionistas (UDP), con el apoyo de la Fundación Vodafone y la compañía biomédica Pfizer, ha lanzado en redes sociales la campaña ‘Está en Tu Mano’, una iniciativa con la que se pretende romper con los estereotipos que existen en torno al envejecimiento y reivindicar el valor de los mayores en la sociedad. El lema de la campaña es “Envejecer es inevitable,

pero cómo lo hagas está en tu mano”. Se han grabado spot en las ciudades de Lugo, Gijón, San Sebastián, Barcelona, Valencia, Cádiz, Cuenca, Segovia, Trujillo y Madrid. Los protagonistas de los anuncios son directivos y voluntarios de las asociaciones de UDP en esas ciudades. Todos los spot pueden verse en la web de UDP, y también en el canal Mayoresudp de You Tube. Durante la presentación de la

campaña, Paca Tricio, directora gerente de UDP, señaló que “la edad implica cambios y limitaciones, pero no se para al cumplir los 60 o los 70 años. No podemos quedarnos quietos sino que debemos trabajar para ser cada vez más activos. La diferencia entre ser un mayor saludable, solvente, alegre, solidario, ocupado e inquieto o ser pasivo, enfermo aburrido, triste o solitario está en nuestras manos”, concluyó Tricio.



Arriba, momentos de la grabación de los spot en San Sebastián y Madrid. Abajo, Juan José Francisco Polledo, director de la Unidad de Acceso y Relaciones Institucionales de Pfizer, Paca Tricio, directora gerente de UDP, Angelina Fernández, vicepresidenta de UDP-Madrid y Santiago Moreno, director general de la Fundación Vodafone España, en la presentación de la campaña.

Para Juan José Francisco Polledo, director de la Unidad de Acceso y Relaciones Institucionales de Pfizer, “envejecer es un reto personal y una necesidad social”.

Santiago Moreno, director general de la Fundación Vodafone España, destacó “el valor que los mayores suponen en nuestra sociedad actual y cómo desde la Fundación, se reconocen esos valores.

En estos vídeos, Angelina, de 72 años, Gregorio, de 71, o Concepción, de 68 años, cuentan cómo ser veterano no es incompatible con el desarrollo de actividades que siguen reportando valor a la sociedad: como poner

en marcha programas de voluntariado, cantar en un coro, dar clases de pandero o colaborar en un comedor social. Todos comparten el mismo mensaje, a pesar de cumplir años, es posible llevar una vida activa, rica, y saludable. “La realización de los vídeos ha sido gratificante, ya que no solo han participado las personas que los protagonizan, sino que se han involucrado también otros jubilados y pensionistas que trabajan en las asociaciones locales y que se han querido sumar a la llamada por un envejecimiento activo”, precisa Paca Tricio. Los vídeos quieren romper con muchos de los estereotipos

que todavía existen en torno al envejecimiento. “La sociedad cree, y nosotros también, que llegada cierta edad no podemos conectarnos a las nuevas tecnologías, seguir trabajando o participando socialmente. Se trata de mitos que no podemos aceptar”, señaló Tricio.

De entre todos los clips se seleccionará uno que será la imagen del spot de promoción del envejecimiento activo. Se escogerá a través de las votaciones que realicen los internautas a través del canal YouTube de la UDP y de un jurado compuesto por miembros de la Academia de la Televisión. ■

Los presidentes de UDP, Cermi y Ceoma reclaman consenso en la reforma

UDP, en defensa de la Ley de Dependencia

UNIÓN DEMOCRÁTICA DE PENSIONISTAS, UDP EL CERMI Y LA CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES DE MAYORES, CEOMA, SOLICITARON "CONSENSO" PARA UNA REFORMA DE LA LEY DE DEPENDENCIA Y DEL SISTEMA, "SIN RETROCESOS".



A la derecha, el presidente Nacional de UDP, Luis Martín Pindado, atendiendo las preguntas de los medios. Junto a él, Jose Luis Meler, presidente de Ceoma.

En rueda de prensa, el presidente de Unión Demócrata de Pensionistas, UDP, Luis Martín Pindado, aseguró que "estamos viviendo tiempos difíciles", pero las personas mayores, "como principales usuarios de la Ley, no estamos dispuestos a ir hacia atrás. Los derechos ya adquiridos, están adquiridos". Del mismo modo, ha considerado que esta ley "es una gran ley" y el "cuarto pilar del Estado del Bienestar", por lo que

ha apostado por "luchar con todas nuestras fuerzas para que la Ley salga fortalecida. Esta Ley es un derecho de los más vulnerables. Los recortes en prestaciones y en aportaciones a la Seguridad Social para cuidadores, afecta a estratos sociales muy desfavorecidos".

Por su parte, el presidente del Cermi, Luis Cayo Pérez Bueno ha considerado que el resultado ha sido "muy insatisfactorio" por sus resultados en lo que respecta a la precariedad en su

implementación, los retrasos en el pago de las cuantías, los "flagrantes incumplimientos", los recortes a los que se ha visto sometida desde 2010 y, sobre todo, a la "desigualdad y agravios" en su aplicación por cuestión del territorio. Por su parte, el presidente de Ceoma, Jose Luis Méler y Ugarte, ha manifestado, "pensamos que el espíritu de consenso que impulsó esta Ley debería servir para acometer la reforma, consultando a los propios usuarios". ■

Asociados

INFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO - JUNTOS PODEMOS

MORENO ANALIZA JUNTO AL SECTOR LAS REFORMAS INTRODUCIDAS EN LA LEY

En el encuentro organizado por el Grupo Senda, el secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Juan Manuel Moreno, ha destacado que la reforma de la Ley "no es fruto de ningún capricho, sino que es fruto de la reflexión que hemos hecho durante los primeros seis meses de gobierno y después de escuchar a los distintos sectores implicados". La directora Gerente de UDP, Paca Tricio, intervino indicando la necesidad de "que las administraciones hicieran todo lo posible para defender los derechos adquiridos por los ciudadanos en esta Ley, ya que afecta a las capas más vulnerables de la sociedad".

Moreno ha reconocido que han detectado puntos débiles y deficiencias en la norma que, su-

mado a que el Estado debe cumplir una serie de objetivos de déficit, han llevado al Gobierno a tener que "aminorar los recursos públicos, tanto en el presupuesto del año 2013 como en el de 2014".

Asimismo, ha explicado cómo estaba la Ley cuando llegaron al Gobierno: "Las Administraciones habían gastado 2.700 millones de euros más de lo estimado; había 400.000 dependientes más de los previstos, de ellos 225.000 grandes dependientes; y la deuda a la Seguridad Social por los cuidadores en el entorno familiar ascendía a más de 1.000 millones de euros". Como consecuencia, actualmente hay más de 300.000 personas que están a la espera de recibir servicio o prestación. ■



La Federación de Alicante reúne a más de 800 personas en [la tradicional comida de Hermandad en Villena \(pág. 18\)](#) Los asociados de Lleida celebran a lo grande [el Día del Mayor \(pág. 23\)](#). [Asamblea Anual](#) de la provincial de Badajoz. (pág. 24).

Más de 800 personas en la tradicional comida de Villena

MÁS DE 800 PERSONAS MAYORES HAN DISFRUTADO DE LA TRADICIONAL COMIDA DE HERMANDAD DE VILLENA. EL ENCUENTRO HA SERVIDO PARA CONSTATAR EL FORMIDABLE ESTADO DE SALUD DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO EN LA ZONA.



En primer término representantes de la UDP, del CEAM y del equipo de gobierno. Detrás, la pista del pabellón cubierto abarrotada de asociados.

El pabellón cubierto del polideportivo municipal fue el lugar elegido este año para celebrar la multitudinaria comida de los jubilados villenenses. A esta jornada de convivencia han asistido junto a Rita Céspedes, presidenta local de la UDP, María Luisa Gimeno, presidenta provincial, además de Paqui Alba, directora del CEAM-Villena, el alcalde, Francisco Javier Esquembre, y otros miembros del equipo de gobierno. El día de convivencia se ha iniciado con una misa a

las 12 h. en la parroquia del barrio San Francisco. Después, las instalaciones del pabellón cubierto albergaron a los centenares de comensales.

El concejal de Bienestar Social, Fulgencio Cerdán, ha destacado el “buen ambiente y la cordialidad” que se ha disfrutado durante la comida. Por su parte, el alcalde, Francisco Javier Esquembre, ha agradecido a la directiva de la UDP el trabajo realizado que “ayuda a mejorar el funcionamiento de la asociación” y propicia la participación

“que sirve de estímulo para la gente más joven”. El primer edil también ha querido resaltar la decisiva contribución de los mayores a la vida familiar, porque “sin ellos sería imposible que hijos y nietos pudieran desarrollar facetas educativas y laborales”. En su discurso, Rita Céspedes ha tenido un emocionado recuerdo para el secretario de la asociación, que está sufriendo problemas de salud. El punto y final del animado encuentro lo puso el baile del que disfrutaron los asistentes. ■

Comunidad Valenciana - Alicante - Orihuela

Pilar Albert visita a los asociados de Orihuela



Pilar Albert, en el centro junto con Marisa Gimeno y miembros de la asociaciones convocadas al acto.

La directora general de Acción Social y Mayores, Pilar Albert, ha visitado a la Asociación de Jubilados y Pensionistas Nuestra Señora del Pilar UDP, de la pedanía de La Campaneta de Orihuela con motivo de la celebración del Día del Mayor. Asistieron como invitadas las asociaciones de UDP de Nuestro Padre Jesús y San Bartolomé

La directora general fue recibida por la presidenta provincial de la UDP de Alicante, Marisa Gimeno; el alcalde pedáneo de Orihuela, Monserrate Vidal; el presidente local, Francisco Casanova, y su Junta Directiva. En el acto, al que asistieron cerca de 150 personas, se recordó a los socios fallecidos y se rindió homenaje a las dos personas más mayores

de la asociación, entregándoles unas placas y agradeciéndoles todo el trabajo que han realizado durante años. Pilar Albert agradeció la labor que realizan las asociaciones de jubilados en los municipios, y destacó “el apoyo de la Generalitat en la realización de sus programas y de sus actividades”.

También explicó los programas que desarrolla la Conselleria destinados a favorecer la calidad de vida y la autonomía personal de los mayores, así como la Tarjeta del Mayor que es la nueva iniciativa puesta en marcha por la Generalitat para que los mayores y pensionistas puedan beneficiarse de descuentos y servicios en los comercios, empresas y entidades de la Comunitat Valenciana. ■

Alicante - Alcoy

Alcoy convenia el Programa de Balnearios UDP

La concejalía de Tercera Edad del Ayuntamiento de Alcoy ha firmado un convenio para llevar adelante el programa de termalismo social de UDP.

El programa del Termalismo para mayores 2012, se realizará del 1 al 12 de noviembre en el Balneario de Chulilla, y del 9 al 20 de noviembre en el Balneario de Cofrentes. El precio para ambos es de 352 euros, con posibilidad de un 10% de descuento si se domicilia la pensión en Caixa Ontinyent. Incluye el servicio de autobús desde Alcoy hasta el balneario, además del alojamiento en régimen de pensión completa en habitación doble. También incluye seguro médico, diez parafangos, alboroz, chocolata, animación durante todos los días y baile en directo los sábados por la noche. El convenio ha sido firmado por el alcalde del Ayuntamiento de Alcoy, Toni Francés; el director médico del Balneario de Chulilla, Xavier Marí; y el director general del Balneario de Cofrentes, Miguel Ángel Fernández. A la firma asistieron la concejala de Tercera Edad Sabina Gregorio y el coordinador de Termalismo de UDP Vicente Gavidia. ■

Cursos de formación para coordinadores del Voluntariado

LA FEDERACIÓN DE VALENCIA REALIZÓ CURSOS DE FORMACIÓN PARA COORDINADORES DE SU PROGRAMA DE VOLUNTARIADO LOS PASADOS DÍAS 10 Y 11 DE SEPTIEMBRE EN EL COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE VALENCIA.



La autoridades hicieron entrega de diplomas a los voluntarios que completaron los cursos.

Los cursos, que se impartieron en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia, sirvieron para explicar a los coordinadores las cuestiones administrativas que deben llevar a cabo, se detallaron herramientas que pueden emplear para desempeñar mejor la función y gestionar correctamente el programa, corrigiendo los posibles puntos débiles que se han ido detectando. También se resolvieron todas las dudas que los coordinadores presentaron.

A la clausura de los cursos asistieron el secretario autonómico del Área de Autonomía Personal y Dependencia de la Conselleria de Justicia y Bienestar Social, Joaquín Martínez; la vicepresidente 4ª y delegada del Área de Binestar Social y Sanidad, Amparo Mora; la presidenta del Colegio de Farmacéuticos de Valencia, M^a Teresa Guardiola; y el presidente de la Federación de Valencia, José Sanchis. En la mesa presidencial también les acompañaban M^a Isabel Tarín, coordinadora provincial del

Programa de Voluntariado de la UDP; y Consuelo Muñoz, Trabajadora Social. Joaquín Martínez aseguró que los mayores voluntarios “son un ejemplo para la sociedad civil por su esfuerzo y dedicación diaria a favor de las personas mayores”.

Por su parte, Amparo Mora, diputada de Bienestar Social declaró que “tenemos que agradecer a los voluntarios y a los organizadores que os involucrés de esta manera y transmitáis esta formación al resto de voluntarios de la provincia para llevar entre todos la misma línea de actuación”. M^a Teresa Guardiola, presidenta del Colegio de Farmacéuticos de Valencia, aprovechó la ocasión para, una vez más, demostrar a la Federación de Valencia su agradecimiento por todas las labores que realiza. El Voluntariado UDP en Valencia se lleva impartiendo desde 2007 y hoy lo conforman más de 70 pueblos con aproximadamente 800 voluntarios en la provincia. ■

Comunidad Valenciana - Valencia - Montcada

UDP Valencia participa en la Feria de Montcada



En primer plano voluntarios de la organización. Detrás, el presidente de la Federación de Valencia, José Sanchís.

La Federación de Valencia participó en la Feria de la Salud de Montcada, que tuvo lugar el pasado sábado 8 de septiembre.

La Federación aprovechó la ocasión para organizar un stand en el que se repartieron folletos y se informó a los asistentes de los diferentes programas que lleva a cabo la organización.

Entre los objetivos básicos de la UDP figura trabajar para conseguir y fomentar la calidad de vida de los mayores, y la salud se presenta como el pilar fundamental para conseguir dicho objetivo. La Federación lleva a cabo diferentes programas que

fomentan hábitos de vida saludables como pueden ser sus Olimpiadas, una jornada lúdico-cultural en la que se fomenta tanto el asociacionismo y la sociabilidad como la importancia de la actividad física y la buena alimentación para la salud.

Otro programa muy demandado por las asociaciones es el de Voluntariado. Con este programa la UDP establece una red de apoyo mutuo en la que los diferentes voluntarios ayudan y acompañan a los usuarios, fomentando, por una parte, la actividad física e intelectual de los voluntarios y, por otra, la ayuda y la calidad de vida del usuario y sus familias. ■

C-LM - Villaescusa

Homenaje a los fundadores de UDP Villaescusa

La asociación de pensionistas Casa Grande de Villaescusa de Haro, con motivo del veinte aniversario de su fundación, 1992/2012, ha celebrado diferentes actos en honor de los fundadores.

El cuatro de agosto se celebró la Santa Misa en recuerdo de todos los socios fallecidos durante estos veinte años, siendo muy bien acogida por familiares y amigos de todos ellos.

En días posteriores se celebró una merienda y se descubrió un cuadro homenaje con el nombre de todos los fundadores y se entregó un pergamino a cada fundador que vive y a los familiares de los fallecidos. El cuadro en honor de ellos, queda instalado en la sede de la asociación, decisión que ha sido muy bien acogida por todos los socios.

También, durante este acto se entregaron los premios a los ganadores de los diferentes juegos celebrados durante la Semana Cultural, en los que concursan gran número de jubilados y otros vecinos animando la vida social y fomentando la participación. ■

Castilla-La Mancha - Cuenca

Se presenta la nueva junta directiva en San Julián



Los miembros de la nueva junta directiva posan frente a la sede de la asociación en Cuenca. Sentado de azul, el presidente, Heliodoro Pérez.

El día 24 de julio se reunió la junta directiva de UDP Cuenca. El acto fue convocado por el nuevo presidente Heliodoro Pérez con objeto de presentar a los nuevos directivos elegidos recientemente. La nueva junta se compone de 17 miembros con residencia en las localidades de Albendea, Almonacid del Marquesado, Cañete, Casasimarro, Iniesta, Tragace-

te, Vara del Rey, Villares del Saz, Zarzuela y Cuenca. El presidente expuso la difícil situación económica, y planteó diversas alternativas para poder paliar dichos efectos. Apeló a la necesidad de la colaboración, iniciativa y ganas de trabajar: "Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora, que es la tragedia de no querer luchar por superarla" señaló. ■

C-LM - Almonacid

Tradicional comida en UDP-San Blas

A lrededor de 125 personas se dieron cita en la tradicional comida de convivencia que cada año celebra la Asociación "San Blas" de Almonacid del Marquesado. Junto a los miembros de la corporación municipal, presidida por el alcalde, Álvaro Martínez Chana, destacó la presencia del presidente de la Federación Territorial UDP de Castilla-La Mancha, Ramón Munera, así como del tesorero de la citada Federación, Ángel Bravo. También acudió el subdelegado del Gobierno en la provincia de Cuenca, Ángel Mariscal, y Antonio Enero Sobrino, hijo de Almonacid y actualmente jefe de servicios en el área de Atención al Mayor, dentro de los servicios periféricos de la Consejería de Asuntos Sociales en la provincia de Cuenca. ■



Gabriel Garrido Delgado

Ha fallecido Gabriel Garrido Delgado, miembro de la Junta Directiva Nacional desde 2008. Gabriel fue socio fundador de la asociación de Linares "El Pizar" en 1996, de la que ha sido vocal, secretario y finalmente presidente los últimos cuatro años. Como delegado provincial de UDP desarrolló una importante labor de expansión en la zona, implantando diferentes programas y participando en numerosas iniciativas.

Cataluña - Lleida

Fiesta del Mayor en Lleida y homenaje a José Pueyo



El alcalde de Lleida, Ángel Ros, la concejala de Participación Ciudadana, Dolores Arderiu, José Pueyo y su esposa, Mercedes Cabré, en la entrega de reconocimientos.

Con motivo del día dedicado a las personas mayores, dentro del programa de Fiesta Mayor de Lleida, UDP-Lleida organizó diferentes actos como: la entrega de los trofeos a los ganadores de las diferentes modalidades de Juegos de mesa, parchís, dominó, billar, ajedrez y butifarra (juego de cartas). Además se desarrollaron juegos Petanca y bolos y

un concurso de baile. Se repartieron bocadillos y bebidas para 2.000 asistentes y hubo baile popular.

Los actos fueron presididos por el alcalde de Lleida, Ángel Ros, varios concejales y el presidente de la Coordinadora de Jubilados, José Pueyo.

Por otra parte, el pasado día 27 de abril tuvo lugar un homenaje a José Pueyo con motivo de los 25 años al servicio de la Coordinadora.

Organizado por los miembros de la Junta Directiva, asistieron el alcalde de Lleida, Ángel Ros acompañado por el 2º teniente de alcalde, José Presseguer, la concejala de Participación Ciudadana, Dolores Arderiu. El alcalde hizo entrega a Pueyo de una placa conmemorativa y le impuso la insignia de plata del Ayuntamiento e hizo entrega de un ramo de flores a su esposa, Mercedes Cabré. ■

Extremadura - Badajoz

Badajoz celebra su asamblea anual



Mesa presidencial de la Asamblea de UDP-Badajoz.

Representantes de cerca de 40 asociaciones de la provincia se dieron cita en la Asamblea Anual de UDP-Badajoz. El presidente provincial, Juan Sánchez Carrasco, explicó las actuaciones realizadas en 2011, año en el que accedió a la presidencia. Se visitaron 34 asociaciones y realizando la cantidad de 14.720 Km. Explicó los resultados de la Campaña de Expansión con la adhesión de nueve asociaciones y 1.100 socios. También informó sobre la Campaña de Seguimiento y Sensibilización del Voluntariado, y la comida celebrada con todos los voluntarios y entrega de placas conmemorativas a los voluntarios mayores de 80 años.

De igual modo se aprobó el nombramiento de Victoria Marcos Moya como socia de Honor de la organización.

Finalmente, el delegado provincial de Participación Ciudadana, José Bulnez, informó detenidamente del Plan Mayor Seguridad, y expuso algunos consejos para evitar robos, estafas o engaños que se pueden producir tanto en el ámbito doméstico como en espacios públicos. ■



Extremadura - Serradilla

Homenaje a los voluntarios mayores de 80

Los voluntarios de Extremadura que tienen más de 80 años y siguen en activo reciben una placa en reconocimiento a su labor.

Así, el coordinador regional del Voluntariado UDP en Extremadura, Isidoro Fernández Antón, hizo entrega de un diploma a Teodoro Díaz González en reconocimiento a su labor voluntaria. A la entrega acudió igualmente el alcalde de Serradilla, Gelasio Sánchez Morales, quien alabó la labor de los 29 voluntarios que actualmente atienden a los mayores más desfavorecidos en la comunidad de Serradilla, así como la necesidad de mantener y potenciar este tipo de programas, esenciales para muchas personas necesitadas que se encontrarían en situación de grave desamparo a no ser por la existencia de UDP en la población. ■

Cuídate

INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

UN VISTAZO AL FUTURO

El “Transhumanismo” ha ganado adeptos como una nueva forma de pensar sobre la premisa de que la condición humana es esencialmente inalterable. En general el futuro es visto en forma bastante extraña o confusa, pero sin duda lleno de posibilidades muy excitantes.

Máquinas Superinteligentes: Estas redes neuronales artificiales serían capaces de superar a los mejores cerebros humanos en prácticamente cualquier disciplina, incluyendo creatividad científica, sentido común, y habilidades sociales. Muchos científicos han presentado el argumento de que tanto el hardware necesario como el software requerido para la superinteligencia serán desarrollados en las primeras décadas del siglo XXI.

Bienestar emocional a través del control de los centros del placer: Hoy día se encuentran en de-

sarrollo fármacos que prometen a un número creciente de gente el elegir reducir drásticamente la incidencia de emociones negativas en su vida.

Ampliación de la expectativa de vida: Será posible utilizar terapias del tipo genético y otros métodos biológicos para bloquear el proceso del envejecimiento y estimular el rejuvenecimiento y la reparación de los tejidos en forma indefinida. Mientras tanto solo existen tratamientos en base a hormonas los cuales su efectividad no está probada y además suelen ser muy caros aunque muestran ciertos efectos beneficiosos en la gente mayor, a pesar de que hasta el momento no hay nada como una dieta restringida en calorías para extender la vida de las personas mayores. ■

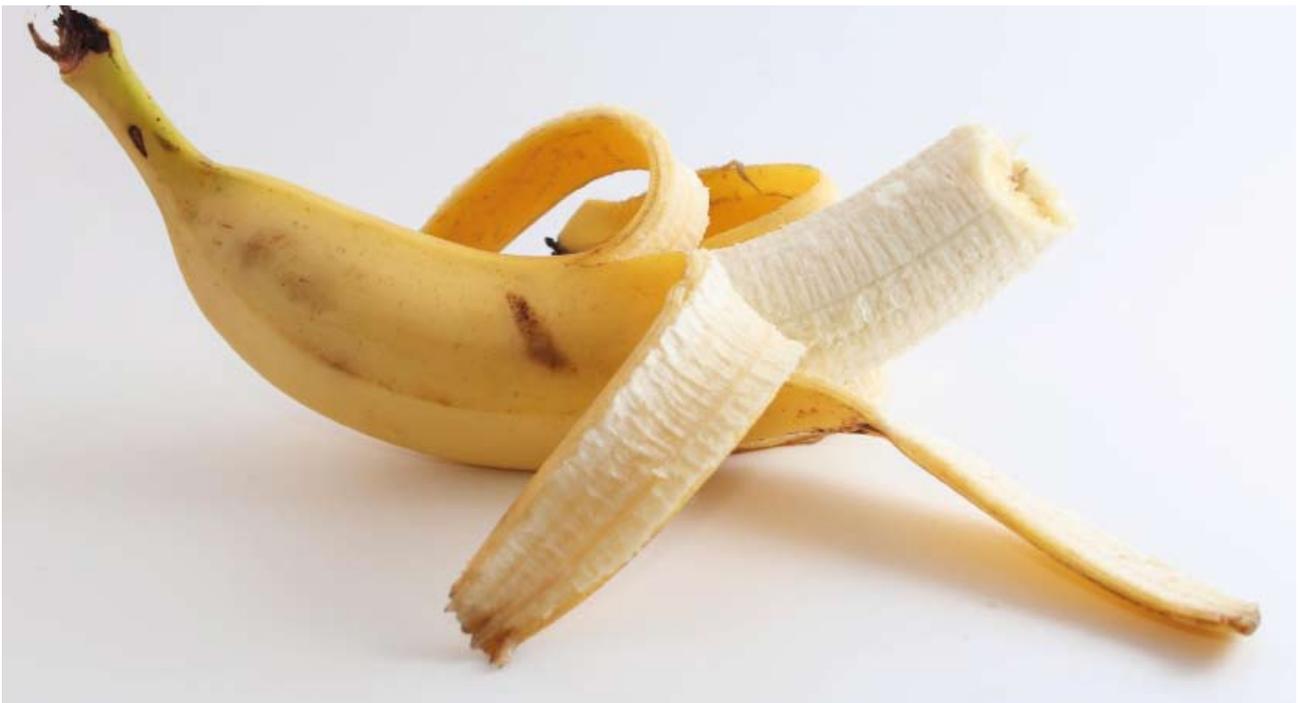


Todos los días un plátano, por lo menos. Este fruto tiene gran número de componentes que contribuyen a mejorar nuestra salud. (pág 26) **Los ojos son nuestras ventanas al mundo,** descubre cómo cuidarlos (pág.28).

Al natural, frito, confitado... el plátano es fuente de salud

Las mil y una virtudes del plátano

CURA LAS DEPRESIONES, FAVORECE LA DIGESTIÓN Y CUIDA LA FLORA INTESTINAL, APORTA ENERGÍA, ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE HEMOGLOBINA, PREVIENE LOS DERRAMES CEREBRALES E INCLUSO ALIVIA CONTRA LAS PICADURAS DE LOS INSECTOS Y ELIMINA LAS VERRUGAS.



Al natural el plátano es un complemento ideal para cualquier comida, y un tentempié estupendo para comer entre horas.

El plátano es bueno para casi todo. Si estás deprimido te ayuda, ya que contiene “triptophan”, un tipo de proteína que el cuerpo convierte en serotonina, que es conocida por sus efectos relajantes que mejoran el estado de ánimo y te hacen sentir más feliz.

La vitamina B6 que contiene regula los niveles de glucosa en la sangre que pueden afectar tu estado de ánimo.

El alto contenido de hierro de los plátanos estimula la producción de la hemoglobina de la sangre y ayuda a resolver los casos de anemia.

Una dieta con alto contenido de fibra que incluya plátanos puede ayudar a restablecer su movimiento intestinal, ayudándolos a resolver el problema estomacal sin recurrir a laxantes.

Una de las formas más rápidas de curar una resaca es tomar un licuado de plá-

tano, endulzado con miel. La banana calma el estómago, y con la ayuda de la miel, reconstituye los niveles de azúcar en la sangre, mientras que la leche calma y rehidrata tu sistema. Los plátanos tienen un efecto antiácido natural en el cuerpo, si sufres de acidez, pruébalo.

Antes de recurrir a la crema contra picaduras de mosquito, prueba frotar el área afectada con la parte interior de la cáscara de



Pay de plátano, Curry de soja con plátano, Panque de plátano, Batido de plátano, Tarta de plátanos y coco, Torta de plátano, Plátanos al jerez, Curry de langostinos con plátano, Plátanos morados flambeados con manzana, Rollitos de plátano y bacon, Helado banana split... quién dice que el plátano se come sólo al natural.

plátano. Muchas personas encuentran que el resultado en la reducción de la hinchazón e irritación es extraordinaria.

Los plátanos tienen alto contenido de vitamina B, que ayuda a calmar el sistema nervioso.

De acuerdo a una investigación de "The New England Journal of Medicine", comer plátanos regularmente como parte integral de nuestra dieta alimenticia, puede cortar el riesgo de muerte por derrames cerebrales hasta un 40%.

El potasio es un mineral vital que ayuda a normalizar los latidos del corazón,

envía oxígeno al cerebro y regula el balance de agua corporal.

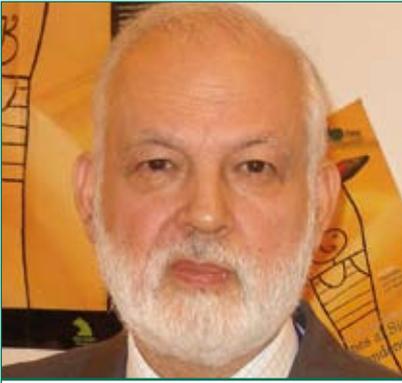
Cuando estamos estresados, nuestro ritmo metabólico aumenta, y como consecuencia reduce nuestro nivel de potasio. Este nivel puede ser regulado con la ayuda de un bocadillo rico en potasio que contenga Plátano.

Los seguidores de las alternativas naturales juran que si se quiere erradicar una verruga, se tome un pedazo de cáscara de plátano y se ponga encima de la verruga, con la parte amarilla hacia fuera. Cuidadosamente se

sujeta en la piel con un esparadrapo o una venda de yeso.

El plátano también puede ayudar a las personas que están tratando de dejar de fumar. Las vitaminas B6 y B12 que contiene, a la vez que el potasio y el magnesio que en él se encuentran, ayudan al cuerpo a recuperarse de los efectos de la falta de la nicotina.

Al compararlo con una manzana, tiene 4 veces más proteínas, dos veces más carbohidratos, 3 veces más fósforo, 5 veces la vitamina A y hierro, y el doble de otras vitaminas, minerales y potasio. ■



VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA
MÉDICO GERONTÓLOGO
VOCAL SANIDAD UDP-MADRID

El cuidado de los ojos

LOS OJOS SON UNOS ÓRGANOS MUY VALIOSOS PARA LAS PERSONAS. POR ELLO, HAN DE CUIDARSE YA DESDE LA MÁS TIERNA INFANCIA. LOS OJOS SON NUESTRA VENTANA AL MUNDO Y SU CUIDADO TIENE GRAN IMPORTANCIA PARA EL DISFRUTE DE LA VIDA.

Los ojos tienen enemigos que pueden afectar su salud, y funcionamiento. Para su buen cuidado debemos tener en cuenta unos consejos básicos de higiene, cuidados y limpieza de los ojos. Hay que evitar contagios, tocarse los ojos con las manos sucias, lavarlos con agua limpia, suero salino estéril, colirios de Eufrasia, etcétera cuando proceda.

Cuidar la iluminación para leer bien, y el ángulo de incidencia del foco de luz.

Cuidar las posturas al leer, trabajar con el ordenador, ver la TV, y guardar la debida distancia.

Proteger los ojos de los rayos ultravioleta con gafas de sol graduadas y homologadas.

Aportar a los ojos los nutrientes que necesitan, sobre todo las vitaminas y antioxidantes protectores y regeneradores de los ojos (Vitaminas A, B, C, E, D, bioflavonoides, etcétera) y minerales (cinc, magnesio,

calcio, selenio, etcétera) y otros nutrientes como ácidos grasos esenciales omega-3, aminoácidos específicos, etcétera.

Es oportuno aportar algunos nutrientes específicos como la luteína, zeaxantina, etcétera cuando vengán al caso, pues son muy importantes para prevenir y tratar algunas retinopatías y la degeneración macular asociada a la edad

Algunos oftalmólogos y optometristas recomiendan realizar ciertos ejercicios para la reeducación de la vista como la mirada analítica, palmeado, parpadeo, mirada vertical con balanceo, mirar lejos y cerca alternativamente, sobre todo en los trastornos funcionales de

los ojos y según la dolencia que se padezca. Cuando sea necesario someterse a inyecciones intraoculares, terapia con rayos láser, operación de las cataratas, microcirugía ocular, cirugía refractiva para corregir la miopía, hipermetropía, astigmatismo, etcétera.

Finalmente algunas situaciones de emergencia como pérdida súbita de la visión, manchas en el campo visual, ver líneas onduladas, luces, fuerte dolor en el globo ocular, etcétera requieren acudir a los oftalmólogos a la mayor brevedad posible. Las dolencias serias de los ojos requieren un diagnóstico y tratamiento precoz por el especialista. ■



Diviértete

IDEAS Y SUGERENCIAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO DE OCIO

AL VOLCÁN EN TREN

Desde hace unas semanas el tren turístico de Cofrentes ya sube al Volcán Cerro de Agradas con grupos organizados.

El Volcán Cerro de Agradas es el único visitable sin restricciones de la Comunidad Valenciana. Los especialistas estiman que posee un extraordinario valor científico y didáctico, y está considerado como el único afloramiento volcánico reciente de la comunidad autónoma.

Al Volcán Cerro de Agradas ya se podía acceder a través del sendero homologado PR-CV379 en un trayecto de unos 3 kilómetros desde el casco urbano de Cofrentes, y ahora, la oferta se complementa con visitas guiadas y el acceso del tren turístico. El Volcán Cerro de Agradas tiene una altura de 527 metros de altitud y su característica más visible

es la expulsión de CO₂ (anhídrido carbónico) y CH₄ (metanol), a través de una cámara magnética instalada en la profundidad que desprende burbujas de gas hacia el manantial de Hervideros de Cofrentes, donde a finales del siglo XIX se construyó el Balneario de Hervideros, que recibe esta denominación por la forma de salir el agua del manantial, ya que parece que el agua está en plena ebullición.

En la cima se encuentra una caldera alargada, que tiene una anchura de 80 metros por 200 metros de longitud, formada por rocas basálticas grisáceas, de estructura vacuolar, con abundantes fenocritales de olivino. Los especialistas aseguran que data del Cuaternario, con lo que tiene una antigüedad de entre 2,6 y 1 millón de años. ■



El escritor Eduardo Mendicutti nos escribe un artículo sobre [la homosexualidad en la edad madura \(pág.30\)](#). [Las Edades del Hombre](#) esperan a todos los visitantes en Oña hasta el 4 de noviembre (pág. 32).

Una reflexión del escritor y periodista Eduardo Mendicutti

Los gays y la tercera edad

CON MOTIVO DE LA INCORPORACIÓN DE LA FUNDACIÓN 26 DE DICIEMBRE A LA UDP LE HEMOS PEDIDO A UNO DE LOS PATRONOS DE LA MISMA, EDUARDO MENDICUTTI, QUE ESCRIBIESE UNAS PALABRAS QUE LE DIESEN A USTED, LECTOR, UNA VISIÓN DE QUIENES SON Y PORQUÉ DEBEN ESTAR PRESENTES EN UNA ORGANIZACIÓN COMO UDP.



FOTO CHELO GARCÍA

Las lesbianas, los gays, los transexuales, los bisexuales también vamos cumpliendo años –y más nos vale– y llegamos a ese tiempo tardío de desvalimiento y dependencia en el que necesitamos ayuda, compañía, cuidados, entretenimientos y, desde luego, libertad y respeto para seguir siendo lo que somos, como somos, sin tener que escondernos en el armario a esas alturas tan frágiles de la vida... Una vejez lo más feliz, digna, amena

y sincera posible también debe estar al alcance del colectivo LGTB.

Durante años, el imaginario heterosexual albergó una rancia imagen lacerante del homosexual en los últimos años de su vida: solo, acobardado, patético, triste, olvidado y, en general, pobre. Naturalmente, el imaginario heterosexual nunca pensó que si esa imagen correspondía demasiadas veces a la realidad era, en gran medida, como consecuencia de la persistente marginación

de los homosexuales. No era que los miembros del colectivo LGTB estuviéramos condenados genéticamente a una vejez deplorable, sino que el desprecio, la injuria, la falta de libertad personal y afectiva, condenaban a una vejez deplorable, incluso si se vivía sin estrecheces económicas, a muchos de los nuestros. Pero eso se acabó. Quiero decir, eso se tiene que acabar en un país y una sociedad obligada legalmente a proteger por igual a todos sus ciudadanos y ciudada-

nas, sin discriminarlos por su condición sexual.

La conquista del derecho al bienestar, a la afectividad compartida, y a la diversión, incluido el sexo, de nuestros mayores heterosexuales ha tenido que romper las compactas barreras impuestas por los dogmas y los convencionalismos religiosos, familiares, sociales, incluso "estéticos". Bastante era conseguir que estuvieran bien cuidados, pero producía vergüenza ajena ver a nuestros mayores disfrutando de la vida:

ventaja. Ahora se trata de que los homosexuales, y los transexuales, y los bisexuales, conquisten los terrenos de la igualdad también en esto. Las residencias para mayores no pueden ser un castigo para nadie, pero durante años ha sido un castigo doble para el colectivo LGTB. Obligados y obligadas a ocultar sus emociones y sentimientos, a reprimir sus deseos, a sepultar sus recuerdos, a controlar sus gestos, sus miradas, sus gustos, los homosexuales llegaban en

país permiten que nuestros mayores del colectivo LGTB lleguen a esa etapa de la vida con marido o mujer de su mismo sexo, también con hijos, pronto con nietos. O en soledad. En teoría, estarán en igualdad de condiciones que los heterosexuales para afrontar el último tramo vital. En la práctica, queda mucho camino por recorrer para que esa igualdad de condiciones sea real y sostenible. Por eso tienen tanto sentido y son tan emocionantes iniciativas como la Fundación 26 de Diciem-

Los mayores homosexuales también tienen derecho a intentar ser felices

contando sus batallitas, divirtiéndose, enamorándose, encamándose. Los tiempos han ido corroyendo esos prejuicios absurdos y el concepto de decoro ya no está reñido con el que un hombre o una mujer mayores no sólo estén tranquilos y aseados, sino que estén contentos, que se mantengan activos en todos los órdenes de la vida, que conserven la curiosidad y encuentren y disfruten una manera libre de satisfacerla. Que sean respetados.

Claro que, en esas batallas poco a poco ganadas contra los prejuicios relacionados con la vejez, los heterosexuales llevan

demasiadas ocasiones a revivir, con toda su dureza y todo su dolor, las peores experiencias de su vida, cuando ser abiertamente lo que son suponía la marginación, el desprecio, la persecución, la soledad, la clandestinidad, una vida profundamente infeliz. Eso ya no puede consentirse nunca, pero menos cuando el hombre o la mujer homosexual, o transexual, o bisexual llega a la etapa más desamparada de su biografía. Nuestros mayores homosexuales también tienen derecho a intentar ser, como todo el mundo lo intenta, felices. Las leyes de igualdad ya conseguidas en nuestro

bre, cuyo objetivo es que la tercera edad de los homosexuales, transexuales y bisexuales sea lo más placentera, digna y libre posible. Residencias acogedoras en todos los sentidos de la expresión, oportunidades de ocio, respeto a las expresiones afectivas e incluso pícaras, espíritu de libertad y compañía: eso es lo que se pretende. Y convivencia apacible con todos, homosexuales o heterosexuales, compañeros de generación. Así también a las lesbianas, los gays, los transexuales o los bisexuales les dará menos miedo, y les hará mayor ilusión, seguir cumpliendo años. ■

Las Edades del Hombre te esperan en Oña

EL MONASTERIO DE SAN SALVADOR DE OÑA ACOGE HASTA EL 4 DE NOVIEMBRE LA XVII EDICIÓN DE LAS EDADES DEL HOMBRE, CON 138 OBRAS DE ARTISTAS DE LA TALLA DE ZURBARÁN, RIBERA, EL GRECO, BERRRUGUETE O GOYA.



MONACATUS
ENCUÉNTRATE, DESCÚBRELO

En el año 1011, Sancho García, tercer conde de Castilla, y nieto de Fernán González, fundó el monasterio benedictino de San Salvador, en Oña (Burgos). La celebración de su milenario ha motivado que la Fundación Las Edades

del Hombre haya elegido esta localidad emblemática como sede de la decimoséptima edición de sus exposiciones. Y, dado que el lugar de la muestra es el citado monasterio, ha decidido dedicarla en esta ocasión a un tema apropiado, a la vez que sugerente: la

vida monástica en la Iglesia Católica.

La exposición lleva por título Monacatus, transcripción fonética de “monachatus”, término tomado del latín “monachus”, y que a su vez deriva del griego “ó”, cuyo significado es “solitario”. Con esta palabra se



*El Agnus Dei de Zurbarán
es una de las obras expuestas
en la Iglesia de San Salvador de Oña.*

A través de 138 obras se presenta esta magna exposición sobre la vida monástica en Castilla y León

ha querido expresar y condensar la realidad histórica del monacato en la Iglesia Católica en el territorio de Castilla y León, y en los diversos carismas de vida consagrada monástica, un don del Espíritu Santo para la comunidad eclesial y para la sociedad humana de ayer y de hoy.

Como en otras ocasiones, el relato de la muestra se desarrolla a través de diversos capítulos, a través de los cuales se intentan abordar los temas más destacados de una realidad compleja, que se muestra en su naturaleza y en su aparien-

cia como una forma, entre otras, de vida cristiana.

Monacatus es una magnífica muestra de arte sacro que cuenta con 138 obras artísticas y su principal argumento expositivo gira en torno a la vida monástica de la Iglesia Católica, gracias al rico patrimonio religioso-cultural de los monasterios de Castilla y León. Está organizada a través de 6 capítulos, la muestra contará con un total de 138 obras artísticas llegadas desde múltiples rincones de la Comunidad de Castilla y León e incluso de fuera de ella, y con un argumento expositivo que gira en

torno a la vida monástica de la Iglesia Católica.

Así, en las diferentes estancias del monasterio: la iglesia, la sacristía, la sala capitular o el claustro, vamos a tener la oportunidad de contemplar espléndidas obras de arte de artistas de la talla de Zurbarán, El Greco, José de Ribera, Berruguete, Gregorio Fernández o Francisco de Goya, entre otros muchos.

El capítulo primero se dedica a Cristo como origen, fortaleza y término de toda vocación religiosa. Él llama, Él sostiene y su identificación con Él es la meta



La perspectiva, el color y el detalle de las obras de Berruguete se aprecian perfectamente en esta Anunciación expuesta en Las Edades del Hombre

del monje. Hay temas iconográficos seleccionados conforme a los comentarios de Juan Pablo II acerca de la vida consagrada (Exhortación Apostólica postsinodal *Vita consecrata*, Roma, 25 de marzo de 1996). En el capítulo segundo aparecen personajes bíblicos y santos que marcharon al desierto, personajes históricos de Castilla y León y de Burgos, en particular, que, sin dejar el mundo, se retiraron de él buscando un camino de

mayor perfección cristiana, viviendo solos o en comunidad. También se abordan las primeras fundaciones cenobiales acontecidas en la comunidad de Castilla y León, con especial atención al Monasterio de San Salvador de Oña. El capítulo tercero está dedicado al "Ora" clásico de la vida religiosa: La Liturgia de las Horas, la celebración eucarística y la lectio divina. El capítulo cuarto se dedica a la relación entre la mo-

narquía y el monacato en Castilla y León, haciendo hincapié en la vinculación de Oña con el nacimiento de Castilla.

El capítulo quinto aborda ese "Labora" mediante subcapítulos dedicados a la regla, el abad, el scriptorium, los horarios, la hospitalidad, la comida, el territorio... y todas aquellas cosas que conforman la vida comunitaria cotidiana de los monjes.

Por último, en el capítulo sexto se trata la figura de los santos fundadores y las órdenes monásticas presentes en Castilla y León (benedictinos, cistercienses, cartujos, premostratenses, y jerónimos).

Los lunes la exposición permanecerá cerrada. Los horarios son Martes, miércoles, jueves y viernes de 10 a 14 horas y de 16 a 20 horas. Sábados, domingos y festivos de 10 a 20 horas, ininterrumpidamente. La admisión de público terminará 45 minutos antes del cierre. Será necesaria reserva previa.

El precio de la entrada 3 euros. Visita guiada (grupo máximo de 20 personas): 50 euros. Duración de la visita guiada: 50 minutos aproximadamente. Si desea ampliar información y reservas para grupos puede hacerlo en la web www.lasedades.es o en el email: expo@lasedades.es, Teléfono: 983 683 159 y Fax: 983 683 163. ■



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

