

UDP

El poder de la unión

AÑO XXVI, Nº 247, JULIO-AGOSTO-SEPTIEMBRE 2012

REIVINDICACIÓN

Iniciativa Legislativa
Popular contra
la congelación
de las pensiones

PROGRAMAS

Cuidarela amplía su
ámbito de actuación
a La Rioja y Aragón



Dos nuevas causas defendidas por la organización

Por unos mayores saludables y respetados



AGOSTO 2012

JULIO 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					

SEPTIEMBRE 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						

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	31		

editorial

Al cierre de la edición aún no habían subido de nuevo el IVA. Pero suenan tambores de tijera otra vez y nos tememos que habrá que hacer otro agujero en un cinturón que cada vez tiene menos correa. Las medidas de ajuste están resultando poco eficaces, y no vemos el final de un túnel muy, muy largo que tenemos por delante. Nos queda siempre la esperanza de que después del palo vendrá la zanahoria, pero para entonces quizás el burro ya este muerto. Acabamos de celebrar la Asamblea Anual de UDP de la que daremos cumplida información en el próximo número, y allí se palpaba una cierta efervescencia, un malestar contenido que presionaba las costuras de los delegados amenazando con reventar de un momento a otro. Son muchos los programas autonómicos y locales que se han visto afectado por la bajada de subvenciones, por el retraso en los pagos, por la incertidumbre en una solución temprana a los problemas. La exposición de cómo va el proceso de recogida de firmas para la Iniciativa legislativa Popular contra la congelación de las pensiones supuso abrir una espita por donde los delegados dejaban escapar la presión contenida, a la vez que cundía entre los representantes de las asociaciones de España, Francia y Alemania la idea de que hay que pasar a la acción; de que cruzarse de brazos esperando a que todo vuelva a ser como antes, no vale; de que los directivos no están solos y tienen problemas comunes que exigen soluciones comunes. Es aquello del poder de la unión. ¿Recuerdan?



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

PRESIDENTE

Luis Martín Pindado

DIRECTORA GERENTE: Paca Tricio

VICEPRESIDENTE, M^a Luisa Gimeno;

SECRETARIA, Margarita García Durá;

TESORERO, Esther Fernández

VOCALES, 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 Tricio.

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

Por el respeto a la figura del mayor y por un envejecimiento saludable

La campaña de sensibilización "Doce Causas para 2012" que realizan el IMSERSO y UDP dedica los meses de mayo y junio al respeto a la figura del mayor y a una cultura de la salud.



Entrevista a Miguel Ángel García Nieto, alcalde de Ávila

Miguel Ángel García Nieto colabora y apoya las iniciativas de UDP en Ávila. Su ciudad ha recibido numerosos reconocimientos por sus esfuerzos en hacerla accesible, y busca el encuentro y la participación con las organizaciones de mayores.



UDP recibe la Medalla de Oro de la Cruz Roja

De manos de Su Alteza Real la Princesa Letizia, el presidente de UDP, Luis Martín Pindado recibió la Medalla de Oro por su contribución solidaria a la mejora de las condiciones de vida de las personas mayores.



Iniciativa Legislativa Popular por unas pensiones con futuro

UDP participa en la recogida de firmas para la Iniciativa Legislativa Popular que persigue la anulación de la Ley que permitió la congelación de las pensiones. La reivindicación persigue defender un sistema de pensiones digno y con futuro.



sumario



Cuidarelay amplía su ámbito de actuación

Ante los buenos resultados de las ediciones anteriores, este año participan en el programa los balnearios de Cofrentes, en Valencia, Arnedillo, en La Rioja y Alhama de Aragón, en Zaragoza.



Olimpiadas de la Federación de Valencia

Más de 1.000 personas han disfrutado de una gran cantidad de actividades programadas a lo largo de la jornada en las Olimpiadas anuales que este año se celebraron en la Poble de Vallbona.



Taller intergeneracional en Lugo

Los asociados de UDP - Lugo ha desarrollado un taller intergeneracional de "solidaridad", en el marco del Programa de Voluntariado Social.



Aprovecha las ventajas del carnet UDP-Aesfas

Con el carnet de UDP-Aesfas todos los socios y sus familiares podrán beneficiarse de importantes descuentos en un gran número de servicios y productos de empresas que colaboran con la organización.

Por el respeto a las personas mayores en la sociedad

ES NECESARIO PLANTEARSE LA JUBILACIÓN COMO UN NUEVO PERIODO DE ENRIQUECIMIENTO PERSONAL, EVITANDO LOS ESTEREOTIPOS NEGATIVOS SOBRE EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO Y PROPICIANDO UNA MAYOR PARTICIPACIÓN EN TODOS LOS ÁMBITOS.



Las personas mayores no ocupan hoy el lugar que les corresponde en la sociedad. Por ello es necesario que los jubilados se impliquen más en la vida social, con el fin de conseguir una mayor presencia en los centros de toma de decisiones, así como para mejorar la imagen del colectivo entre los propios mayores y entre la sociedad en general. En nuestra sociedad nadie quiere ser mayor. Debe-

ríamos reflexionar por qué las personas caminamos hacia un lugar en el que nadie quiere estar. Según el Libro Blanco sobre Envejecimiento Activo, “el 60% de la población española considera que a partir de los 65 años la salud sufre un deterioro fuerte, que la mayor parte tienen incapacidades que las hacen depender de los demás, que tienen mala memoria, que son rígidas e inflexibles, menos activas, irritables..., y para

más de un 50% de la población son seniles”. En este sentido, desde UDP denunciemos que los medios de comunicación fomentan a menudo la difusión de estereotipos negativos sobre las personas mayores, excluyendo de las pantallas y los micrófonos a las personas de edad. De los presentadores de los programas con más audiencia en radio, sólo dos son mayores de 65 años, Pepe Domingo

Castaño (69), en “Tiempo de Juego” de la cadena COPE; y Luis del Olmo, (75) en “Protagonistas” de ABC.Radio. El resto tienen menos de 60 años. No hay ningún presentador de informativos ni programas de TV de gran audiencia mayor de 60 años. Los más mayores son Matías Prats (60), Pedro Piqueras (57), Ana Rosa Quintana (56), Jesús Álvarez (54), Ana Blanco (51) y María Escario (53).

Otro ejemplo de esta escasa presencia de los mayores está en la política. En las últimas elecciones municipales (mayo 2011), solo cinco, de los 50 candidatos presentados por cada uno de los partidos mayoritarios en las capi-

tales de provincia, eran mayores de 65 años. Una baja representación de un colectivo que representa ya el 23% del electorado (INE).

La presencia de las personas mayores en general, y de la mujer mayor en particular en los órganos de decisión del país deberá aumentar proporcionalmente a su presencia como grupo demográfico dominante en los próximos años.

PROPUESTAS

- Realizar campañas de comunicación que fomenten una imagen más real del proceso de envejecimiento.
- Fomentar la realización de cursos de preparación

para la jubilación, para que la ciudadanía prepare esta etapa vital como un tiempo de renovación y posibilidades de crecimiento y realización personal.

- Fomentar entre la población jubilada la cultura de la participación y la responsabilidad social, con el fin de mejorar la imagen del colectivo.

- Incorporar en la agenda de los medios de comunicación informaciones sobre las aportaciones que los mayores hacen a la sociedad en todos los ámbitos.

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

- Informar a la población jubilada de las oportunidades de desarrollo personal que les ofrece la sociedad, tanto en el campo formativo, como laboral, cultural, o de participación social.

- Facilitar la presencia de mujeres mayores en ámbitos de toma de decisiones para que puedan participar en el diseño de políticas específicas que acaben con la doble discriminación que sufren algunas: por la edad y por el género.

- Empoderar a las personas de edad mediante la formación en procesos de participación social, política y de desarrollo comunitario. ■



Imagen del documento interactivo con toda la información de la campaña. Disponible en www.mayoresudp.org

Por el respeto a la figura de las personas mayores en la sociedad





docecausas
para 2012

Campaña de sensibilización del Imsero en colaboración con UDP

Por una cultura de la salud

INVERTIR EN PROGRAMAS DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE RETRASA EL DETERIORO FÍSICO Y COGNITIVO, LO QUE SIN DUDA SUPONE UN GRAN AHORRO PARA EL SISTEMA SANITARIO. LAS ASOCIACIONES DE MAYORES FOMENTAN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y RETRASAN LA APARICIÓN DE DEPENDENCIAS.

Envejecer no es sinónimo de enfermedad. Si una persona ha tenido a lo largo de su vida unos buenos hábitos y ha vivido en unas buenas condiciones, llegará a los 65 años en un estado de salud óptimo. Por eso es imprescindible invertir en prevención, aunque sólo cerca

del 3% del gasto sanitario actual en los países de la UE se dedica a esto.

No olvidemos que la genética (27%); los factores ambientales (19%); los hábitos que se han tenido a lo largo de la vida (43%); y el sistema sanitario en un 11% (hospitales, consultorios médicos, seguros de salud, médicos,

laboratorios, medicamentos...); son los responsables de los casos de enfermedad o muerte.

Entre la población de entre 55 y 75 años, el 60% de los hombres considera bueno su estado de salud y el 45% de las mujeres. Sólo el 15% de la población mayor española declara su estado de salud

como malo o muy malo (Imsero EPM, 2010).

En España la esperanza de vida libre de incapacidad (EVLI) a los 65 años es para los hombres de 10,3 y para las mujeres de 10; es decir en general para las personas mayores de 65 años el buen estado de salud se incrementará 10 años más.

Es llamativa la falta de geriatras o de médicos con formación geriátrica, y recomendable que se aumente la formación en esta especialidad médica durante los años de carrera, o que se incentive a los médicos de familia que son los que se enfrentan a diario con mayor número de pacientes mayores.

No es cierto que el gasto sanitario sea directamente proporcional con el porcentaje de mayores de 65 años de un país. Por ejemplo la nación más envejecida del mundo, Japón, está entre las de gasto más bajo (ocupa el lugar 21 de 30) frente a Estados Unidos, que es la que más gasta y una de las menos envejecidas (ocupa el puesto 23).

PROPUESTAS

- Invertir en promocionar los hábitos saludables desde la infancia, como fuente de calidad de vida en la vejez.
- Facilitar los exámenes genéticos en aquellos pacientes con antecedentes familiares y por tanto con

alto riesgo de sufrir algún tipo de enfermedad.

- Formar a aquellas personas encargadas del cuidado de las personas mayores (sean familiares, o cuidadores), sobre la necesidad de que tengan hábitos saludables (alimentación, ejercicios, salud mental, etcétera).
- Favorecer aquellas actividades que retrasen el deterioro cognitivo: talleres de memoria, ajedrez, etc.
- Facilitar la incorporación de nuevas tecnologías como instrumento para acceder a herramientas de ejercicio mental.
- Garantizar el acceso de todas las personas mayores a un centro de atención primaria, y que este reúna las condiciones adecuadas para atenderlos (suelos antideslizantes, número de ascensores suficientes, o rampas de acceso...).
- Poner carteles en estos centros con instrucciones claras, precisas y con una tipografía lo suficiente grande para que puedan verlos correctamente.
- En cuanto al Centro de Información, crear puntos de atención específico para estos pacientes, ya que tanto por número de pacientes como por número de visitas necesitan una atención personalizada.
- En los hospitales facilitar que enfermos crónicos en caso de ser atendidos por el cónyuge también mayor, cuente con las

instalaciones adecuadas, y evitar que el cuidador caiga enfermo.

- En estos casos, y cuando el cónyuge que cuida del enfermo tenga que cambiar de localidad, facilitarle un alojamiento próximo al centro hospitalario (conciertos con residencias de estudiantes, de mayores,... con mayores voluntarios que ofrezcan sus domicilios particulares y que a cambio reciban una ayuda).
- Incrementar la formación geriátrica en Médicos de familia.
- Favorecer la incorporación de estudiantes de áreas rurales a la Medicina, con créditos, becas de libros, de alojamiento, transporte etc, y las prácticas de estos como médicos de familia en el ámbito rural. De esta forma se impediría que el joven rompiera el vínculo con su lugar de origen después de pasar por la Facultad.
- En los ámbitos donde hay mucha población envejecida (Galicia, Castilla y León, etcétera), y poca densidad de población poner en marcha unidades especiales de atención geriátrica que cuente con médico, enfermera y asistente social.
- Este mismo sistema podría aplicarse para la aplicación de cuidados paliativos en aquellos pacientes con una enfermedad incurable y que desee morir en casa. ■

Miguel Ángel García Nieto, alcalde de Ávila

“Soy partidario de la jubilación voluntaria”

MIGUEL ÁNGEL GARCÍA NIETO COLABORA Y APOYA LAS INICIATIVAS DE UDP EN ÁVILA. SU CIUDAD HA RECIBIDO NUMEROSOS RECONOCIMIENTOS POR SUS ESFUERZOS EN HACERLA ACCESIBLE, Y BUSCA EL ENCUENTRO Y LA PARTICIPACIÓN CON LAS ORGANIZACIONES DE MAYORES.



—¿Cómo debe ser, en su opinión, un lugar ideal para vivir?

—El lugar ideal para vivir debe ser el que adapte sus estructuras y servicios para todos los ciudadanos, sea cual sea su edad, para que sea accesible a todos e incluya las respuestas a las necesidades y capacidades de todos.

—¿Son los mayores avilenses activos?

—La población de mayores de Ávila es socialmente muy activa. Por un lado, gracias al Consejo Municipal de Personas Mayores, las asociaciones disponen de una plataforma para la promoción de sus iniciativas, asegurando un cauce para la representación de organizaciones y asociaciones ante el Ayuntamiento. Por otro lado, desde la Concejalía de Servicios Sociales, se ha puesto en marcha el segundo Plan Municipal de Mayores, con una temporalidad entre 2011 y 2016, en el que a través de diferentes programas se pretende dar respuesta a todas las necesidades e inquietudes de los mayores.

Ávila recibió en 2010 el premio europeo Ciudad Accesible. Los mayores participaron en la elaboración del Plan de Urbanismo. ¿Cómo?
—Los mayores de Ávila cola-

boraron de forma personal o a través de las asociaciones de mayores contestando a un cuestionario, al fin y al cabo ellos son las personas que más disfrutan de la ciudad y pueden notar cuáles son esas dificultades.

—¿Cómo afectan los ajustes presupuestarios a las subvenciones a asociaciones de mayores?

—Por supuesto, los ajustes han sido para todos, pero conseguimos mantener los básicos y con mucha imaginación llevar a cabo los programas sin coste para las arcas municipales, como el convenio que hemos firmado para los voluntarios.

—¿Cómo pueden los mayores de Ávila seguir contribuyendo?

—Los mayores viven de un modo autónomo e independiente, forman parte activa en la familia y en la sociedad, vinculándose con otras generaciones, asumiendo funciones y roles específicos que les comprometen en el entramado social. Además de colaborando activamente en la familia, los mayores pueden contribuir en el desarrollo social de la ciudad aportando sus ideas, su forma de estar y manifestando sus inquietudes e intereses y poniéndolos al servicio de los demás.

—Las personas mayores no tienen el protagonismo social que les corresponde por peso demográfico. ¿A qué se debe?

—Creo que los mayores ya son socialmente protagonistas, demandan su espacio y su voz social, quieren ejercer sus derechos como ciudadanos y participan en todo lo que les incumbe y atañe socialmente.



El alcalde ha potenciado la elaboración del Plan de mayores 2011-2016, que pretende dar respuesta a las necesidades de los mayores en todos los ámbitos.

Además las actuales políticas de envejecimiento activo potencian las capacidades de la persona cuando se hace mayor, para que participe en asuntos sociales, económicos, culturales y cívicos.

—¿Por qué el hacerse mayor tiene mala prensa?

—Vivimos en una sociedad donde prima la dictadura de la juventud, donde todos intentamos ser jóvenes durante el mayor tiempo posible, y como consecuencia hacerse mayor nos parece sinónimo de decrepitud, falta de fuerza y enfermedad. Pero creo que esta visión de las personas mayores está y tiene que seguir cambiando. Estas personas son muy importantes en el tejido social porque, además de ser los transmisores de valores culturales y morales a las nuevas generaciones, son también un apoyo en el buen desarrollo

de la vida familiar al hacerse cargo del cuidado de los pequeños y mayores.

—¿Cómo le gustaría vivir su tiempo de jubilación?

—Cuando llegue mi tiempo de jubilación me gustaría estar tan lleno de optimismo y vitalidad como veo que están los mayores de mi ciudad, y dedicaré mi tiempo a mi familia y a mis aficiones, por lo tanto procuraré hacer todas las actividades que sea posible, porque creo firmemente en el envejecimiento activo como forma de dar vida a los años y de conseguir estar sano y autónomo el mayor tiempo posible, y esto es obligación de cada persona.

—¿Es partidario de la jubilación voluntaria?

—Sí. No creo que se deba de hacer de una forma obligatoria, creo que puede traer también algunas consecuencias muy negativas. ■

Aglutina a 153 asociaciones y más de 70.000 socios.

La Organización de Jubilados de Uruguay se adhiere a UDP

LA ORGANIZACIÓN NACIONAL DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE URUGUAY, ONAJPU, SE HA ADHERIDO A UDP. SE TRATA DE UNA ENTIDAD INFLUYENTE Y MUY ACTIVA EN SU PAÍS QUE ENTRA A FORMAR PARTE DE NUESTRA ORGANIZACIÓN.



país. ONAJPU tiene representantes en espacios formales de negociación, control y ejecución de políticas, y en encuentros y actividades de la sociedad civil. Dispone de varios medios de comunicación para informar de sus actividades, como son dos programas de radio y dos publicaciones de tirada nacional.

Además de su faceta reivindicativa cabe destacar los programas que realiza, como los de atención sanitaria. En virtud a acuerdos firmados con los gobiernos de Cuba y Uruguay se ha logrado prestar atención médica a cerca de 90.000 personas y se ha conseguido que más de 27.000 mayores uruguayos con pocos recursos hayan sido operados de cataratas. ■

La Organización Nacional de Jubilados y Pensionistas de Uruguay, ONAJPU se ha adherido a UDP. Se trata de una confederación que agrupa a 153 asociaciones de todo el país sudamericano y más de 70.000 socios.

La Organización Nacional de Asociaciones de Jubilados y Pensionistas del Uruguay tiene 21 años de historia, en los últimos años

ha crecido en múltiples aspectos que hacen más eficaz su funcionamiento y a la vez, ha promovido la evolución de las instituciones que la integran, tratando de mejorar la comunicación interinstitucional e impulsando la utilización de los elementos tecnológicos más modernos para acceder a la información y el conocimiento de los muchos miles de integrantes de las mismas en todo el



Los Príncipes Felipe y Letizia entregaron la Medalla a Luis Martín Pindado

UDP recibe la Medalla de Oro de la Cruz Roja

DE MANOS DE SU ALTEZA REAL LA PRINCESA LETIZIA, EL PRESIDENTE DE UDP, LUIS MARTÍN PINDADO RECIBIÓ LA MEDALLA DE ORO POR SU CONTRIBUCIÓN SOLIDARIA A LA MEJORA DE LAS CONDICIONES DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES.



El presidente de UDP, Luis Martín Pindado, recibe la medalla de Oro de la Cruz Roja de manos de Su Alteza Real la Princesa Letizia.

El pasado 8 de mayo, Unión Democrática de Pensionistas, UDP, recibió la Medalla de Oro de la Cruz Roja por su contribución continuada y solidaria a la mejora de las condiciones de vida de las personas mayores. Recibió la distinción el presidente Nacional, Luis Martín Pindado, de manos de la Princesa Letizia. Entre los asistentes a la celebración del Día Mundial de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja se ha contado con la presencia de diversas personalidades públicas

y representantes de la Institución humanitaria de todo el mundo. En el transcurso del acto, Cruz Roja ha distinguido con su Medalla de Oro, máximo reconocimiento de la Institución, a catorce personalidades, instituciones y empresas que han destacado durante el último año por su compromiso social y su labor solidaria: Patrio López Fernández (voluntario de Cruz Roja en Alcoy, Alicante); Esperanza López Peña (voluntaria de Cruz Roja en Ciudad Rodrigo, Salamanca); Familia Da Hora-

Martín (dentro del programa de familias de acogida de la Cruz Roja en Valladolid); José Ángel Cuerda Montoya; Javier Capataz Gordillo; José Boada Bravo; Emilia Astudillo Doménech; Media Luna Roja de Djibuti; Estrategia regional de prevención de violencia en América; Fundación ONCE; Radio Nacional de España; Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España; Fundación Renal "Íñigo Álvarez de Toledo"; y la Federación Española Bancos de Alimentos. ■

Se están recogiendo firmas en asociaciones de UDP de toda España y Francia

En defensa de unas pensiones con futuro

UDP PARTICIPA EN LA RECOGIDA DE FIRMAS PARA LA INICIATIVA LEGISLATIVA POPULAR QUE PERSIGUE LA ANULACIÓN DE LA LEY QUE PERMITIÓ LA CONGELACIÓN DE LAS PENSIONES. LA REIVINDICACIÓN PERSIGUE DEFENDER UN SISTEMA DE PENSIONES DIGNO Y CON FUTURO.



Se han colocado mesas para recoger firmas en diferentes puntos de España, y en UDP se recogen firmas en todas las asociaciones.

MARGARITA GARCÍA DURÁ
SECRETARIA GENERAL DE UDP

Las personas mayores ya nos hemos puesto en marcha para conseguir las firmas que necesitamos para que nuestra Iniciativa

Legislativa Popular, en defensa de nuestras pensiones, presentes y futuras, llegue a buen término. Y lo estamos haciendo como tenemos que hacer las cosas, como ciudadanos activos que, cuando les dan la oportunidad de

pelear por sus derechos, la aprovechan. Todas las asociaciones que nos hemos unido en este reto estamos saliendo a la calle pidiendo un respaldo que es de justicia que nuestros conciudadanos nos presen-

En lo que corresponde a UDP estamos muy contentos con la respuesta que están dando nuestros socios en la labor de recogida de firmas. Hombres y mujeres de UDP están llevando los pliegos hasta las aldeas más remotas de sus respectivas comarcas y ayudando a rellenarlos a todos los que quieren apoyarnos en nuestro empeño. Los fedatarios que hemos nombrado trabajan de firme dando fe. Y no quiero pasar por alto la oferta que hemos recibido de nuestros socios de FACEEF de recoger firmas en Francia de todos aquellos españoles que, aún residiendo en Francia, estén también censados en España y puedan firmar. ¡Gracias amigos! ¿Y qué decir de las personas,

jóvenes y viejos, que están apoyándonos en esta Iniciativa Legislativa Popular? ¡Gracias, gracias, por ser tan solidarios!

Ya basta de quejarnos de los políticos. La Constitución española nos da la oportunidad de participar en la vida pública, por otros medios que no sean a través de los políticos. Para ello, prevé la participación directa de los ciudadanos, reconociendo al pueblo como sujeto de la iniciativa legislativa, mediante la presentación de 500.000 firmas. Con esto nos abre el camino para proponer al poder legislativo la aprobación de normas cuya necesidad es ampliamente sentida por el electorado, pero que no encuentran eco en las formaciones políticas. ¿Y qué necesidad es más ampliamente sentida que las pensiones?

Las pensiones son una parte fundamental de nuestros derechos y son indispensables para nuestro futuro. Tenemos que defenderlas activamente consiguiendo las firmas que nos permitan que se apruebe esta iniciativa. Esperamos que todos os impliquéis en esta tarea.

Lo vamos a conseguir. Y vamos a demostrar que, ¡Este sí es un país para viejos! y que tenemos los mismos derechos y obligaciones que cualquier otro ciudadano. ■

Voluntariado

XII Curso de Formación de Voluntariado



Los coordinadores de voluntariado de diferentes provincias se dieron cita en El Escorial para intercambiar experiencias y conocimientos.

Del 23 al 26 de abril se celebró en El Escorial el XII Curso de Formación de Coordinadores del Voluntariado UDP, dentro de las actividades formativas previstas para desarrollar en 2012 a partir de la subvención al programa con cargo a la Asignación Tributaria del IRPF 2011.

En él participaron coordinadores voluntarios y coordinadores técnicos desplazados desde las provincias de Ourense, Lugo, A Coruña, Cáceres, Badajoz, Valladolid, Alicante, Valencia, La Rioja, Madrid y Burgos. En el curso participó también la directora gerente de UDP, Paca Tricio, quien no qui-

so dejar pasar la ocasión para proponer y recoger sugerencias para la mejora continua del voluntariado y su gestión así como de cara a la expansión e implantación en nuevos ámbitos.

A pesar de tratarse de una formación han sido ineludibles, pero altamente intensos e interesantes, los debates surgidos en cada uno de los temas, principalmente por la comparación de las situaciones presentadas en los contenidos formativos con la situación de las provincias o localidades donde se ubican los grupos de voluntarios y donde se lleva a cabo la acción voluntaria. ■

Financiado a través de la convocatoria del IRPF

El programa Cuidarelayax beneficiará a más de 700 personas

ANTE LOS BUENOS RESULTADOS DE LAS EDICIONES ANTERIORES, ESTE AÑO PARTICIPAN EN EL PROGRAMA LOS BALNEARIOS DE COFRENTES, EN VALENCIA, ARNEDILLO, EN LA RIOJA Y ALHAMA DE ARAGÓN, EN ZARAGOZA.



Los balnearios de Cofrentes (Valencia), Arnedillo (La Rioja) y de Alhama de Aragón (Zaragoza), acogerán a lo largo de este año a los asistentes

al programa de respiro y formación para familiares de mayores dependientes, Cuidarelayax. El programa, financiado por el Ministerio de Sanidad y Asuntos Sociales, a través de

la convocatoria de IRPF, beneficiará a más de 700 personas de esas tres comunidades autónomas.

Se trata de un programa pionero, que conjuga estrategias clásicas de apoyo a cuidadores con una novedosa actividad, como es el alojamiento en un balneario durante un fin de semana, donde se aúnan los tratamientos termale, el ocio y la psicoeducación.

Los objetivos que se pretenden alcanzar, con este programa, son el descanso lúdico del cuidador; el apoyo a las parejas cuidadoras de un mayor dependiente; y la búsqueda de un espacio de encuentro formativo entre los cuidadores familiares de personas mayores dependientes.

El 83,5% de las personas mayores dependientes están atendidas por familiares, la mayoría mujeres. Esto crea conflictos y dificultades para compatibilizar trabajo y cuidado del mayor. Para más información deben llamar al teléfono 91 542 02 67. ■

Asociados

INFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO - JUNTOS PODEMOS

RESUELTO EL CONCURSO LITERARIO UDP

El primer premio, consistente en 15 días de pensión completa y tratamientos termales para dos personas en el Balneario Hervideros de Cofrentes, ha correspondido al relato titulado "La señora Bondurant", de José Ramón de Urioste. El segundo premio, consistente en 10 días de pensión completa y tratamientos termales para dos personas ha sido para "La Troica", de Oroncio Javier García Campo. El tercer premio, consistente en siete días de pensión completa y tratamientos termales para dos personas para "Cabeza Grande", de Miguel Ángel Guardia Contreras. Y el cuarto premio, consistente en cinco días de pensión completa y tratamientos termales para dos personas, para "El jardín de las sombras", de María Cruz Altabert Cuevas.



El jurado también concedió cuatro accésit dotados con premios de tres días de pensión completa y tratamientos termales para dos personas a los trabajos "Madre que repartía cerezas", de Anastasio Fernández Sanjosé; "El Tiovivo", de Julita Nicolás Zabala; "Ya no vendrán los nietos este verano", de Pablo Moreno Mesón y "Deseos escondidos", de Isabel Micó Feliz.

En esta edición se han recogido cerca de 328 trabajos realizados por jubilados y pensionistas de toda España. Por primera vez los concursantes han podido enviar vía e-mail los relatos, opción a la que han recurrido el 28%. La media de edad ha sido de 74 años y el participante, 202 relatos los han presentado hombres y 126 mujeres.

La Federación de Valencia reúne a más de 1.000 personas en [las Olimpiadas de mayores \(pág. 18\)](#) Los asociados de Lugo fomentan la ["solidariedad" intergeneracional \(pág. 22\)](#). [Virgilio Lozano reelegido](#) presidente de UDP-Cáceres. (pág. 24).

Olimpiadas de UDP Valencia en la Poble de Vallbona

MÁS DE 1.000 PERSONAS MAYORES HAN DISFRUTADO DE UNA GRAN CANTIDAD DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS A LO LARGO DE LA JORNADA EN LAS OLIMPIADAS ANUALES QUE ESTE AÑO SE CELEBRARON EN LA POBLA DE VALLBONA.



Las mujeres participaron activamente en la realización de diferentes ejercicios gimnásticos en grupo que amenizaron la jornada a los visitantes.

La Federación Provincial UDP - Valencia celebró, el pasado 11 de mayo, sus Olimpiadas anuales, que en esta ocasión han tenido lugar en la localidad de Poble de Vallbona.

En el evento se han dado cita más de 1.000 mayores, que han disfrutado de una gran cantidad de actividades programadas a lo largo de la jornada. Tras la

recepción de asistentes y la entrega del almuerzo se ha procedido a la inauguración del evento, a cargo de Mari Carmen Contelles Llopis, alcaldesa de la Poble de Vallbona.

José Sanchís Molina, presidente de la Federación Provincial UDP Valencia, ha declarado que “promovemos una programación de actividades que fomenten la actividad física e intelectual, porque así nos

mantendremos sanos física e intelectualmente y podremos ayudar al resto de la sociedad como intentamos siempre hacer”.

Por su parte, Pilar Albert, directora general de Acción Social y Mayores ha declarado que “es un placer estar una vez más con vosotros en este evento anual y veros tan dinámicos como siempre, promoviendo el envejecimiento activo”. En las Olimpiadas



En esta edición de las Olimpiadas se ha prestado especial atención al Pilates, modalidad de ejercicios deportivos que realizados con moderación son adecuados para todas las edades.

se han dado cita otras personalidades del mundo de la política, como Jorge Cabré, conseller de Justicia y Bienestar Social; Joaquín Martínez, secretario autonómico de Bienestar Social; Esther Franco, diputada por Valencia; y numerosos alcaldes y concejales de distintas localidades de la provincia de Valencia. También han estado presentes Marisa Gimeno, vicepresidenta de UDP España, así como otros representantes de entidades colaboradoras de UDP, como el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia, representado por su presidenta, M^a Teresa Guardiola.

Tras la inauguración del evento, los más de mil jubilados y pensionistas han realizado un encuentro en

el que todos los asistentes han realizado ejercicios de Pilates de la mano de ANEP (Asociación Nacional de Entrenadores de Pilates). El Presidente de ANEP, Javier Martínez, ha recordado los beneficios que supone para la salud la práctica de Pilates.

A continuación se han realizado exposiciones de cuadros de gimnasia de cuatro grupos de jubilados de La Pobla de Vallbona, L'Elia, Ribarroja y Benaguasil. Más de 200 mayores en los cuatro grupos han realizado sus exposiciones de gimnasia. Por otra parte, la empresa Danone ha realizado la charla "Mujer, salud presente y futura", mientras que la empresa BHU, ha realizado charlas sobre alimentación saludable.

Finalizada la comida de hermandad, se han entregado diplomas de agradecimiento a los más de 200 jubilados que han participado en las exposiciones de gimnasia. Los diplomas los ha entregado Jorge Cabré, conseller de Justicia y Bienestar Social, que una vez más ha apoyado un evento de la FV-UDP y ha afirmado que "desde Consellería siempre apoyaremos a nuestros mayores y los tendremos en cuenta". Cabré ha señalado "la labor que realizan las asociaciones de pensionistas y jubilados por mejorar el bienestar de las personas mayores", y ha afirmado que la UDP "es un modelo para el asociacionismo valenciano por su carácter dinámico, comprometido y generoso". ■

UDP-El Crisol de Orihuela celebra su Semana Sociocultural

GRACIAS A LA INICIATIVA DE EL CRISOL LOS MAYORES DE ORIHUELA ENCUENTRAN UNA OPORTUNIDAD DE REALIZAR ACTIVIDADES CULTURALES Y RECREATIVAS Y FOMENTAN LA REALIZACIÓN DE UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO.



Las autoridades autonómicas y locales posan junto a los miembros de las directivas provinciales y locales durante la inauguración de la Semana Sociocultural.

La Asociación de Jubilados y Pensionistas UDP-Club Crisol de Orihuela celebró del 23 al 27 de abril su Semana Sociocultural. Durante el acto de inauguración, recibió la visita del conseller de Bienestar Social, Jorge Cabré; la directora general de Acción Social y Mayores, Pilar Albert, la presidenta Provincial, Marisa Gimeno, el concejal de Bienestar Social de Orihuela, Emilio Zaplana; la teniente de al-

calde de Orihuela, Antonia Moreno y la diputada Mónica Lorente.

El conseller destacó que “todas las UDP de nuestra Comunitat integran un colectivo muy valioso que merece el apoyo y reconocimiento de las instituciones públicas; forman parte de la entidad de mayores más antigua, numerosa y representativa de toda España y ya, solo por ello, debéis estar orgullosos”, y añadió que “las asocia-

ciones integradas en la UDP son un modelo para el asociacionismo valenciano por su carácter dinámico, comprometido y generoso”.

La asociación cuenta con socios de 27 nacionalidades y está promoviendo desde hace once años “el envejecimiento activo” organizando bailes, pilates, ajedrez, bicicleta, natación, pintura, ingles, español, informática, canto, paseos, excursiones y festejos. ■

Comunidad Valenciana - Alicante - Torrevieja

UDP-Alicante en la Feria del Mayor de Torrevieja



La presidenta de UDP-Alicante, M^a Luisa Gimeno, en el centro con el trabajador social Pedro Ruíz y las dos representantes del Balneario de Cofrentes.

Los días 26, 27 y 28 de abril se celebró en Torrevieja la primera Feria del Mayor. El evento estuvo encaminado a proporcionar a las personas mayores todo tipo de servicios y productos: peluquería, estética, analíticas, toma de tensión, etc... La Federación Provincial UDP de Alicante junto con el Balneario Hervideros de Cofrentes y Aesfas montó su propio stand y durante las tres jornadas nos encargamos de dar a conocer nuestra organización, nuestros convenios y ventajas al asociarse. Por su parte diferentes autorida-

des municipales participaron con su presencia en la Feria, el alcalde de Torrevieja, Eduardo Dolón, hizo entrega de los premios que se concedieron acompañado por la concejala del Mayor y promotora de la Feria, Inmaculada Montesinos; además de Agustina Esteve, edil de Participación Ciudadana. Desde la UDP Provincial de Alicante queremos agradecer la invitación a la I Feria del Mayor por parte del Ayuntamiento de Torrevieja y también a la encargada de organizar la misma y técnico del Imsero, Carmen Montesinos. ■

Valencia

XX Semana Cultural en Ribarroja del Turia

Más de 300 personas mayores se han dado cita en la inauguración de la XX Semana Cultural de UDP de Ribarroja del Turia. Al acto acudieron la directora general de Acción Social y Mayores, Pilar Albert, el alcalde de este municipio, Francisco Tarazona, así como la concejal de Servicios Sociales, Beatriz Córcoles, el presidente Provincial de la UDP, José Sanchis, y la coordinadora del programa de Voluntariado Maribel Tarín.

El Presidente de UDP-Ribarroja, José Roselló, explicó las actividades que realizarán esta semana, entre las que ha destacado un campeonato de Juegos, bailes, actuaciones de la Coral y del grupo de Teatro, así como los cuadros de gimnasia de mantenimiento de las asociaciones de la Poblada de Vallbona, L' Eliana, Benaguasil y Ribarroja. Durante su intervención, Albert ha agradecido "la labor que realizan las asociaciones, organizando las semanas culturales y otras actividades que promueven el envejecimiento activo". ■

Los asociados de Lugo practican la “solidariedad” intergeneracional



Mediante grupos de discusión los jóvenes entendieron mejor la labor de los voluntarios, y éstos pudieron expresar las satisfacciones y responsabilidades que comporta la labor de voluntariado.

En colaboración con la entidad Valponasca, cuya finalidad es la promoción integral de niños y niñas, jóvenes, mujeres, inmigrantes y familias en riesgo y situación de exclusión social, UDP - Lugo ha desarrollado un taller intergeneracional de “solidariedad”, en el marco del Programa de Voluntariado Social.

El objetivo del taller es inculcar a los jóvenes en los valores de la solidaridad y el voluntariado.

A través de una serie de sesiones donde se ha provo-

cado la interacción con las voluntarias y voluntarios de UDP Lugo, se les ha ido mostrando la labor del voluntariado UDP, cómo los grupos se enfrentan a situaciones de riesgo, y cómo las voluntarias y voluntarios se sirven de las habilidades que el voluntariado les otorga para resolver conflictos. El resultado ha sido muy positivo, destacando el alto grado satisfacción del grupo de jóvenes que ha participado y las ganas de realizar otra colaboración en un futuro próximo.

Este tipo de actividades se

plantean para hacer partícipe a la sociedad de la labor de los grupos de voluntariado y para mostrar a las propias voluntarias y voluntarios que su labor es admirada más allá de la propia organización, convirtiéndolos en protagonistas de la evolución social, inculcando valores esenciales en el desarrollo humano.

Los proyectos que fomentan el voluntariado entre la población, y en especial entre los jóvenes, son esenciales para construir una sociedad más justa y solidaria. ■

UDP-A Coruña apuesta por las actividades culturales



Algunos de los participantes en el curso de pintura posan con las obras expuestas en la Sociedad Recreativa de Artesanos de la Coruña.

Los socios de UDP A Coruña realizaron este año un curso de pintura impartido por María Pose Castro. Los frutos de este curso han podido verse durante el mes de junio en la exposición que acogió la Sociedad Recreativa de Artesanos de La Coruña.

En la inauguración de la exposición estuvieron la presidenta M^a Luisa Ansorena y la secretaria de la Asociación, Amelia Brandariz, que pudieron comprobar de primera mano, la calidad de los cuadros expuestos. Por otra parte, y siguiendo las actividades recreativas y culturales que desarrolla

UDP A Coruña entre los mayores de su zona, se realizó la fiesta de fin de curso del taller de pintura y manualidades que las voluntarias imparten a los usuarios de la Residencia Teresa Jornet. A lo largo del año pintaron cuadros, botellas de sidra, manteles, jabones, servilletas... A la fiesta acudió la presidenta de la asociación, M^a Luisa Ansorena, que destacó la valiosa labor que realizan los voluntarios entre las personas mayores que sufren problemas de soledad. Gracias a los voluntarios, estas personas encuentran motivos para seguir adelante y agradecen de corazón la ayuda de los voluntarios. ■



Andalucía - Málaga

Los Apejupos recogen alimentos en Málaga



Miembros de UDP-Apejupo en el día de la cuestación en beneficio de la Cruz Roja.

Los asociados de Apejupo, en Málaga siguen su actividad solidaria entre los vecinos del barrio de Parque Mediterráneo en Málaga. Tras las exposiciones montadas en su sede sobre Lorca y Picasso, han puesto en marcha una campaña con el nombre de "Alimentos para los necesitados" a través de la que han recogido gran cantidad de alimentos de socios, vecinos y administraciones públicas y privadas, y los han entregado a Cáritas para que se encargue de su distribución entre las personas que los necesiten. La campaña ha sido dirigida por Francisco Quero Muñoz y ha recibido el agradecimiento tanto de

Cáritas como de las autoridades locales.

Por otra parte, en un acto celebrado en la sala de lectura de la Biblioteca de la Fundación Picasso, presidido por el director de la Fundación, José María Luna, y el presidente de la Asociación de Jubilados y Pensionistas Parque del Oeste (APEJUPO), José Luis Alex; el Centro de Documentación de la Casa Natal ha recibido, tras ser aceptado formalmente por el Consejo Rector de la Fundación, una valiosa donación bibliográfica fruto de la campaña "Un vecino un libro" con cinco importantes obras que forman parte ya de los fondos de la Fundación. ■

Extremadura - Cáceres

Virgilio Lozano, de nuevo presidente de UDP-Cáceres

UDP Cáceres realizó su Asamblea General Ordinaria en Alagón del Río con asistencia de 135 delegados. Durante la Asamblea se rindieron cuentas de las actividades del año y se anunciaron las actuaciones previstas. Entre las actividades del año se han realizado dos viajes a balnearios, uno a Cofrentes y otro a Baños de Montemayor. También se destacó la participación del IV Encuentro de la Plataforma del Voluntariado, en Cáceres el 25 de mayo. En la asamblea se hizo la comida de hermandad de la asociación. El último punto del día era la elección del presidente, recayendo nuevamente el cargo en Virgilio Lozano por unanimidad.

Por su parte, la asociación local Cristo de la Salud de Alagón del Río ha realizado varios talleres. Dos cursos del programa de acercamiento a las nuevas tecnologías Soy Mayor y me Gusta Navegar. Por último, en el Colegio Público del pueblo se realizó una convivencia para que los alumnos conocieran de manos de sus mayores los bailes que se hacían en otra época. ■



Sostenibilidad Vodafone

Esta es una llamada al aire puro

En Vodafone trabajamos para que el mañana sea un lugar mejor para vivir. Por eso, tenemos un firme compromiso con el medio ambiente e invertimos en el desarrollo de productos y servicios innovadores que puedan reducir las misiones de CO₂ a la atmósfera.

vodafone.es/sostenibilidad

power to you



Tres localidades viajan a Asturias, Cantabria y Castilla y León

UDP Cuenca realiza un viaje al norte de la península

ASOCIADOS DE LAS LOCALIDADES DE CUENCA, CARRASCOSA DE CAMPO Y BUENACHE DE LA SIERRA HAN PARTICIPADO EN UN VIAJE REALIZADO POR EL NORTE DE LA PENÍNSULA, DONDE SE VISITARON IMPRESIONANTES PARAJES NATURALES Y UN BUEN NÚMERO DE LUGARES DE INTERÉS CULTURAL.



Los asociados de las tres localidades conquenses que realizaron el viaje pudieron disfrutar de la riqueza arquitectónica de Burgos, así como de su excelente gastronomía.

La asociación San Julián UDP-Cuenca ha efectuado desde el 31 de mayo al 5 de junio una excursión a Asturias. Los asociados visitaron Gijón, Picos de Europa por la parte de Asturias y Cantabria, Covadonga, los Lagos Enol y La Encina, Cangas de Onís, Potes, Fuentes Dé, Teleférico, Santuario de Santo Toribio de Liébana. Oviedo, Llanes, San Vicente de la Barquera, y las Cuevas del Soplao.

El viaje se ha efectuado con socios de Cuenca, Carrascosa de Campo y Buenache de la Sierra.

La excursión ha estado bien coordinada y los socios dispusieron de la gran profesionalidad del conductor y del guía, preocupado de amenizar el viaje con todas clase de explicaciones que contribuían a apreciar mejor todo lo que se iba viendo y pendiente de los viajeros en todo momento, con ayuda en las bajadas del

autobús a los más necesitados por la movilidad, entre otros muchos detalles que ponían de relieve su gran profesionalidad y su calidad humana.

En el hotel Trespalacios de Panes los viajeros recibieron un esmerado trato y quedaron muy satisfechos con el servicio que prestaban en el comedor, con un trato directo en las mesas y con una buena calidad en la comida. Destacada también es la visita y comida realizada en Burgos. ■

Cuídate

INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

LAS BONDADES DE LA CERVEZA

El consumo moderado de cerveza aumenta la cantidad de colesterolos buenos que impiden que los malos actúen sobre los vasos sanguíneos. Asimismo, los consumidores de esta bebida tan popular tienen unas cantidades de vitamina E (anticancerígena) infinitamente superiores al resto. También está considerada como una fuente dietética de silicio, elemento que participa activamente en los procesos de calcificación.

La cerveza no sólo apaga la sed y refresca, sino que también disminuye la excitabilidad y relaja. Su gran tóxico es que engorda y que puede llevar, incluso, a la obesidad.

En cambio, la cerveza es una bebida natural, diurética, con bajo contenido en calorías, sin gra-

sas y que, por su contenido de ácido carbónico, ayuda a hacer la digestión. De modo que la llamada "tripa cervecera" no es culpa de la cerveza, sino de lo que la acompaña.

El consumo diario de un litro de cerveza aporta alrededor de un 20 por ciento de las necesidades diarias de calorías, un 30 por ciento de fósforo y vitaminas del grupo B, como el ácido fólico, muy recomendable en la dieta de las embarazadas para prevenir enfermedades como la espina bífida. Este "consumo moderado" viene a ser de dos botellines y medio al día para la mujer y de tres en el caso del hombre; cada uno de los botellines ha de ser de 200 centilitros y su ingesta es recomendable hacerla durante las comidas. ■



Si has sentido alguna vez un dolor muscular en las pantorrillas o en los muslos puede que sufras el **síndrome de los contempladores de escaparates**, descubre con Víctor García las causas de esta enfermedad (pág.28).



VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA
MÉDICO GERONTÓLOGO
VOCAL SANIDAD UDP-MADRID

El síndrome de los contempladores de escaparates

SEGÚN LOS EXPERTOS PADECEN ESTA ENFERMEDAD EN ESPAÑA UNAS 900.000 PERSONAS. SIN EMBARGO, SE ESTIMA QUE EL 20% DE LOS PACIENTES IGNORAN QUE PADECEN ESTA ENFERMEDAD.

Uno de cada 10 mayores de 60 años sufre esta enfermedad arterial periférica según datos de la Fundación Española del corazón (FEC).

Además, de los casi un millón de personas que la padecen, la gran mayoría son hombres. Ello se debe probablemente a que las mujeres, por efecto de los estrógenos, están más protegidas frente a esta enfermedad, al menos, antes de la menopausia.

A su vez, en los hombres incide el efecto nefasto del tabaquismo que es muy perjudicial en esta enfermedad. Los dolores que produce están causados fundamentalmente por la falta de sangre y oxígeno en las piernas por endurecimiento y obstrucción de las arterias de los miembros inferiores.

La población en general no conoce bien esta enfermedad, y no sabe interpretar sus síntomas, por lo que los pacientes que acu-

den a sus médicos suelen padecerla ya en estadios avanzados.

Los enfermos suelen referir un síntoma denominado "claudicación intermitente", caracterizado por un dolor muscular intenso localizado en las piernas, pantorrilla o en el muslo que se desencadena al andar, y mejora solamente al pararse y mirar, por ejemplo, un escaparate. De ahí, el nombre de la enfermedad. Algunos pacientes confunden estos dolores circulatorios con dolores muscul-

lares, reumáticos, etcétera asociados a la edad.

Es muy importante la prevención y el diagnóstico precoz, y hay que consultar con un especialista tan pronto aparecen los primeros síntomas. Si no se diagnostica y se trata a tiempo, puede producir necrosis de los dedos de los pies e incluso gangrena.

El diagnóstico se basa en la detección del dolor, la exploración física, analítica de la sangre, valoración de los pulsos periféricos y otras exploraciones complementarias como ecografía Doppler, etcétera que pueda recomendar el especialista.

Es fundamental seguir un estilo de vida saludable que combata o suprima todos los factores de riesgo conocidos como tabaco, colesterol, grasas saturadas, obesidad, vida sedentaria, exceso de azúcar en la sangre, tensión arterial elevada, estrés, etcétera que contribuyen en la génesis de la arteriosclerosis. ■



Diviértete

IDEAS Y SUGERENCIAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO DE OCIO

UNA ESCULTURA DE ALTURA

Atenea Partenos, o Parthenos, es el nombre de una de las esculturas más representativas y conocidas de la antigua Grecia. Como se desprende del nombre, la obra representa a la diosa Atenea y fue realizada por Fidias para el Partenón de Atenas. Desde el momento de su creación, aquella escultura recibió alabanzas e influyó en otras obras y artistas.

Se trataba de una escultura criselefantina, es decir, de oro y marfil. Según parece, se necesitaron trece años de trabajo para finalizarla y se empleó más de una tonelada de oro en su construcción. El núcleo era de madera y esta fue recubierta con

placas de bronce que a su vez fueron cubiertas con láminas de oro. Los brazos y la cara de la diosa tenían un acabado de marfil en lugar del oro. Teniendo en cuenta que la altura de la escultura sobrepasaba los doce metros, nos podemos hacer una idea de su magnitud. El coste de levantar aquel homenaje a Atenea equivalió a los gastos que habría supuesto la construcción de doscientos treinta trirremes.

La imagen que acompaña el texto corresponde a una copia llevada a cabo hace unos años para la reproducción del Partenón que hay en Nashville, Tennessee. Realizada por Alan LeQuire, trató de ser lo más fidedigna posible al original, aunque no se empleó tanto oro, y vio la luz en mayo de 1990, después de ocho años de trabajo.



Descubre todas las ventajas y descuentos que te ofrece el **carnet UDP Aesfas** (pág.32). **Mantén en forma la mente** con los pasatiempos de Esteban Centeno (pág. 35).

Una apuesta por la comunicación y la autonomía

VODAFONE ESPAÑA RENUEVA LOS TERMINALES CON LOS QUE OFRECE EL SERVICIO ACTIVO DE FORMA COMPLETAMENTE GRATUITA Y LANZA DOS TERMINALES EXCLUSIVOS: EL VODAFONE 155 SIMPLICITY Y EL EMPORIA RL2.



Vodafone 155 Simplicity destaca por su sencillez de manejo. El Emporia RL 2 dispone de Bluetooth y radio.

En la actualidad Vodafone ofrece productos y servicios que facilitan el uso del móvil a todas las personas atendiendo a sus necesidades específicas. En concreto, la oferta de Vodafone destinada a las personas mayores nació con la vocación de acompañarles en su día a día, facilitando su autonomía y proporcionando sensación de segu-

ridad y tranquilidad a ellos y a sus familiares.

Vodafone refuerza su compromiso de aportar a las personas mayores mediante las comunicaciones la posibilidad de participar plenamente en la sociedad y actualiza su oferta de teléfonos adaptados manteniendo la cobertura asistencial para favorecer su autonomía. Así, Vodafone acaba de lanzar dos nue-

vos móviles exclusivos: el Vodafone 155 Simplicity y el Emporia RL2.

Los clientes que adquieran éstos móviles podrán disfrutar de forma automática y completamente gratuita del Servicio Activo, exclusivo para clientes de Vodafone. Este servicio se presta en colaboración con Asmedit, empresa pionera en el uso de las TIC aplicadas a la asistencia telefónica.



*El servicio "Activo"
exclusivo para clientes
Vodafone ofrece
orientación sobre
asuntos médicos,
sociales, psicológicos,
nutricionales y legales.*

Los usuarios del Vodafone 155 Simplicity o del Emporia RL2 podrán disfrutar 365 días al año las 24 horas de servicios ofrecidos por profesionales: Servicio de orientación médica; Servicio de orientación social; Servicios de orientación psicológica; Servicio de orientación jurídica; Servicio de orientación nutricional.

LOS NUEVOS MÓVILES

El nuevo Vodafone 155 Simplicity destaca por la sencillez de su manejo, y cuenta con teclado de grandes dimensiones, una pantalla en color con textos de gran tamaño, sonido claro y alto, compatible con audífonos y cargador de base. Además de facilitar la comunicación mediante llamadas o mensajes de texto, este teléfono incluye funcionalidades útiles en la vida diaria como la linterna

o la radio, que también funciona en manos libres.

El nuevo Emporia RL2 es la evolución del anterior modelo RL1. Emporia continúa apostando por el diseño, que en sus móviles no está reñida con la usabilidad. RL2 permite la comunicación de forma sencilla e intuitiva. Cuenta con teclas de acceso directo en los laterales del teléfono que permiten por ejemplo ajustar el volumen, bloquear el teclado, activar la linterna o el bluetooth, una de las novedades de este modelo. Como apoyo adicional al manejo, dispone de elementos sonoros como la locución identificativa de funciones básicas como la marcación de cada número. El teléfono dispone también de radio, se pueden programar recordatorios de cumpleaños y además ofrece la posibili-

dad de añadir contactos a la agenda mediante la recepción de un sms. Esta opción permite la gestión de la agenda de forma muy fácil con ayuda de familiares.

Ambos terminales incluyen un Botón de Emergencia fácilmente programable, que se encuentra en la parte posterior del teléfono. Si el usuario se siente mal o tiene una urgencia y necesita ayuda, podrá activar una secuencia de alertas de forma automática manteniendo pulsado durante varios segundos el botón. Cuando esto ocurra el teléfono emitirá una alerta y enviará un mensaje de texto a los contactos que el usuario haya designado previamente. Además, también llamará de forma consecutiva en modo manos libres a estos contactos hasta conseguir una respuesta. ■

Aprovecha las ventajas del carnet UDP-Aesfas

CON EL CARNET DE UDP-AESFAS TODOS LOS SOCIOS Y SUS FAMILIARES PODRÁN BENEFICIARSE DE IMPORTANTES DESCUENTOS EN UN GRAN NÚMERO DE SERVICIOS Y PRODUCTOS DE EMPRESAS QUE COLABORAN CON LA ORGANIZACIÓN.

La Asociación Española de Funcionarios y Amigos Senior, Aesfas, es una asociación que nace con la ambición de reunir a las personas pensionistas y jubiladas, y a los funcionarios españoles, creando así un marco de relaciones interpersonales efectivas, buscando la defensa de los derechos como funcionarios al servicio de las Administraciones Públicas y al establecimiento de lazos de amistad y compañe-

rismo, estableciendo relaciones con otros Órganos de la Administración, contribuyendo así a la mejora de la Administración.

Aesfas está adherida a UDP, y en virtud de los acuerdos de colaboración establecidos por ambas entidades, se ha creado el carnet UDP-Aesfas, por el cual todos los socios de UDP y sus familiares podrán beneficiarse de los descuentos y ofertas alcanzados por diferentes empresas e instituciones con ambas entidades.

Son muchos los productos y servicios que se pueden disfrutar ya con importantes descuentos y ofertas. Viajes, tratamientos termales, automóviles gasolina, productos de salud y un largo etcétera que crece cada día. Para pedir el carnet UDP-Aesfas, que es gratuito, sólo hay que contactar con la sede Nacional de UDP (91 542 02 67) o pedirlo a través de la web de Aesfas, www.aesfas.org). Es gratis para socios y familiares de UDP. ■





Aesfas es una asociación que aglutina en una plataforma las inquietudes de dos colectivos de extraordinaria importancia como son los funcionarios y trabajadores públicos en activo, así como a los jubilados y pensionistas de todas las actividades. Somos sectorial de la UDP, y funcionamos como un departamento de Acción Social, ofreciendo beneficios y ventajas a los socios que obtienen de forma gratuita, el carnet AESFAS/UDP.

COMO HACERSE SOCIO

Hacerse socio de AESFAS/UDP, es tan sencillo como entrar en www.aesfas.org, y en el apartado "ASOCIATE", rellenar los datos y pulsar "enviar". O también puedes solicitar en tu sede de UDP, el formulario de alta. Para cualquier duda, contactar con UDP Nacional.

VENTAJAS DE SER SOCIO

	DESCUENTO EN COMBUSTIBLE (GASOLINA Y GASOIL), DE 3,6 CÉNTIMOS POR LITRO. EN ESTACIONES DE SERVICIO CEPSA.
	DTO DEL 8% ACUMULABLE A CUALQUIER OFERTA. EN CONCESIONARIOS HONDA DE ESPAÑA
	OFERTAS EN BALNEARIOS Y ESCAPADAS — 96/395.26.96 y 639.644.633 PAQUETES QUE INCLUYEN TERMALISMO, CRUCERO FLUVIAL, ACTIVIDADES ETC.
	RESERVAS EN WWW.AESFAS.ORG APARTADO HOTELES, O LLAMANDO AL 902 115 116 FACILITA EL CÓDIGO NH: 19281816
	WWW.HERTZ.ES CODIGO DESCUENTO.: 702551 O LLAMA AL TF.: 902 402 405, DTO.: COCHES DEL 10 % AL 15 % Y FURGONETAS DEL 38%
	5% DTO. GENERAL Y OFERTAS PUNTUALES DEL CLUB GRANDES AMIGOS. TFNO. 96/ 352.33.34. INDICA QUE ERES SOCIO DE AESFAS/UDP
	PRECIOS BAJOS, TRANSPORTE GRATUITO. CÓDIGO DESCUENTO: AESFAS12. www.latiendadelpinguino.com, O LLAMANDO AL 91.00.11.123
	OFERTAS EN SEGUROS, PRECIOS MUY BAJOS Y ASESORAMIENTO SIN ENGAÑOS. ASE- SORIA Y CORREDURÍA DE SEGUROS DE CONFIANZA.
	SUMMA HOTELES TF: 902/444.514 ó www.buenasvacaciones.com, CLAVE USUARIO: AESFAS. TARIFAS DESDE 25 € PENSIÓN COMPLETA.
	ELEVADORES NEUMÁTICOS, HIDRÁULICOS Y ACUÁTICOS, ELIMINACIÓN DE BARRE- RAS. MAS INFORMACIÓN EN WWW.DISGEL-STAP.ES
	HOTEL BALNEARIO 4 * EN ALHAMA DE ARAGÓN, TARIFAS ESPECIALES Y PAQUETES DE OFERTA POR TEMPORADAS. TFNO. 976.879.239 INDICAR SOCIOS DE AESFAS/UDP
	AUDIOFACTORY EMPRESA ESPECIALIZADA EN AUDÍFONOS. PILAS GRATIS DURANTE UN AÑO - DESCUENTO DEL 50 % EN AURICULARES PARA AUDÍFONOS. TF. 902.203.403
	PROGRAMA TERMALISMO UDP (CON EXTRAS), Y OFERTAS PUNTUALES EN LOS BALNEARIOS DE COFRENTES-MONTANEJOS-CHULLILLA-BENALSAL-MONTEMAYOR.
	DTO. DEL 10% SOCIOS DE AESFAS EN APARTAMENTOS Y VILLAS PARA VACACIONES EN LA CIUDAD DE CEFALÚ, EN SICILIA (ITALIA). WWW.HOUSESICILY.COM

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FUNCIONARIOS Y AMIGOS SÉNIOR

Titular:
DNI:
Nº de Socio:

www.aesfas.org

Pide el carnet UDP-Aesfas

Descubre sus ventajas

UDP
Unión Democática de Pensionistas y Jubilados de España
Entidad Declarada de Utilidad Pública
AESFAS entidad asociada a UDP

FIRMA AUTORIZADA

Este carnet es intransferible, ante cualquier duda se solicitará el DNI para cotejar. Será requisito imprescindible para la obtención de los beneficios y descuentos la presentación de este carnet.

www.mayoresudp.org

	CAMPING LA TORRE DEL SOL, MONT ROIG DEL CAMP (TARRAGONA), TFNO. 977.810.486 REGALO DE 2 NOCHES EN FIN DE SEMANA POR 5 DIAS DE ESTANCIA Y MAS EXTRAS.
	SEGURO GRATIS PARA TODOS LOS MODELOS DE CILINDRADA SUPERIOR A LOS 50 CC, TFNO: 93.703.15.90 ANA MUÑOZ, O ANA.MUNOZ@YAMAHA-MOTOR.ES
	PISCINA CUBIERTA EN ALGEMESÍ Y L'ALCUDIA (VALENCIA). DTO. DEL 10 % EN BONOS, PACKS Y ACTIVIDADES DIRIGIDAS. PROMOCIONES ESPECIALES.
	CLINICA ALCUSALUT — L'ALCUDIA DE Crespins (VALENCIA), DTO. DEL 10 % EN TRATAMIENTOS FISIOTERAPIA Y ACUPUNTURA. PACKS DE OFERTAS. 96/224.04.86.
	INSTALACIONES ELECTRICAS, ANTENAS, PORTEROS ELECTRONICOS. DTO, DEL 10 % EN CUALQUIER TRABAJO. PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO. TFNO 610.451.794
	TIENDA DE INFORMÁTICA Y CONSUMIBLES. PRECIOS ESPECIALES. OFERTA ACTUAL TABLET ZINETHINK C-91 ZT-280 POR 175 € ENVIO INCLUIDO. 96.224.24.69
	VIVIENDA TURISTICA CASA AURORA, EN COFRENTES (VALENCIA), 40 % DTO. RESERVAS MAS DE TRES NOCHES. http://www.casaaurora.es/aes.html - TF. 96/189.40.51
	RAFAEL JEREZ—CLÍNICA DENTAL OFRECE A LOS SOCIOS DE AESFAS/UDP UN 10% DE DESCUENTO. AVDA. PAIS VALENCIA, 20 , ALCOI (ALICANTE). TF. 965.546.424
	FISIOTERAPIA A DOMICILIO—MARIA DEL ANGEL PAJUELO . TF.653.889.664. BADAJOZ. DESCUENTOS PARA SOCIOS AESFAS/UDP
	CONSTRUCCIONES MARTI S.A. C/VALENCIA,30 ALBORAYA (VCIA). TF. 696.096.802. DTO DE 12.000 VIVIENDAS UNIFAMILIARES EN EL PARQUE DE LA ALBUFERA.
	DISEÑADOR INTERIORES JUAN GONZÁLEZ. juan@espaiinteriorismo.com, TEL. 966.37.55.57, www.espaiinteriorismo.com. OFERTA SOCIOS Y FAMILIA DIRECTA.
	CLÍNICA DENTAL C/ EUGENIA DE MONTIJO, 57, MADRID, TF. 91.461.52.53. WWW.CLINICAEUGENIADEMONTIJO.COM, 20% DTO EN TRATAMIENTOS
	CÁRNICAS POZAS OFRECE UN 10 % DTO. Y OFERTAS ESPECIALES EN LA COMPRA A TRAVÉS DE WWW.CARNICASPOZAS.ES O LLAMANDO AL TF. 927.48.80.53
	CENTRO MÉDICO SALUDVIDAL. 30 % DTO. SOCIOS AESFAS/UDP. DR. LAZARO VIDAL, PASEO DE LAS ACACIAS 56-B, MADRID, TF. 91.473.25.04.
	SAN VIRILA HOTELES DE ENSUEÑO, 10 % DTO. EN ESCAPADAS PARA SOCIOS AESFAS RESERVAS@BALNEARIOELGORRIAGA.COM - TF. 948.456.045.
	DISEÑO WEB, LOGOTIPOS, REDES SOCIALES, MARKETING MOVIL. SELENUS EMPRESA ESPECIALIZADA, PRECIOS ESPECIALES SOCIOS AESFAS. INFO EN WWW.AESFAS.ORG

Ser de UDP tiene premio
Pide tu carnet gratuito UDP-Aesfas y disfruta de sus ventajas tú y tus familiares

Ángel Esteban Centeno



ASIENTO ALARGADO PARA TEN- DERSE ... CONTEMPLÉ	▼	PASAS LA VISTA EN LO ESCRITO PALABRA DE LA FRSE	▼	UNA DE LAS PA- LABRAS QUE SALEN EN LA FRASE DE V. HUGO	▼	VOZ DE MANDO MILITAR	▼	PRIMER NOTA ... ÁRBOL DE LAS ULM- CEAS
▼		▼		UNA PALABRA DE LA FRASE		PALABRA DE LA FRASE DE V. HUGO ... SÍMBOLO ESCANDIO	▶	▼
OBSERVA- SES ... POETA ITA- LIANO DEL SIGLO xvi	▶			▼		▼	ENREDE, EMBROLLÉ ... LENGUA PROVEN- ZAL	▶
▼					FIJA LA ATENCIÓN EN VARIOS OBJETOS PARA COTE- JARLOS	▶	▼	
SÍMBOLO QUÍMICO DEL SODIO	▶		OTRA DE LAS PALA- BRAS DE LA FRASE	▶		PALO AGUDI- ZADO QUE LOS INDIOS TAÍNOS USABAN	▶	

LA FRASE

JEROGLÍFICO

SUDOKU

Se ri_ja no
para buscar _ue-
v_s _undos, si_o
para h_ir del
q_e se sale.

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

SOLUCIONES.- AUTODEFINIDO.- Verticales (de fin de principio): As. Invierno. Re. Sr. Del. Tea. Clareó. Disipa. C. E. Oc. Ar. Sc. A. Que. Sol. Lees. Risa. Diván. T. M. **LA FRASE.-** Faltan: A. N. O. M. N. U. U. Autor: UNAMUNO. **JEROGLÍFICO.-** Si, Renato (Sirena TO))
SUDOKU.- Horizontales: 453691278 - 218475639 - 697328415 - 982754361 - 541263987 - 736189524 - 169537842 - 824916753 - 375842196



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



DIRECCIÓN GENERAL DE LA POLICÍA
Y DE LA GUARDIA CIVIL

