

UDP

El poder de la unión

AÑO XXVI, N° 245, MARZO-ABRIL 2012

VOLUNTARIADO

La gestión del voluntariado
obtiene la Certificación
de Calidad

OCIO

Intercambio de casas,
una nueva forma
de viajar

Dos nuevas causas defendidas por la organización

Propuestas para un envejecimiento activo



ABRIL 2012

MARZO 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	

MAYO 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

En un contexto económico como el actual, donde las exigencias a todos los niveles son recortar y recortar, corremos el peligro de dañar gravemente estructuras que llevan años funcionando y realizando importantes contribuciones sociales. La red asociativa de personas mayores es un importante factor que cohesiona la sociedad, mejorando las condiciones de vida de miles de personas y ofreciendo un espacio de apoyo, información, participación y representación a las personas mayores. Hay ocho millones de mayores en España, con muchas necesidades de atención sociosanitaria, pero también con necesidades de participación, de realización personal y social. Las asociaciones ofrecemos todo ello. Propiciamos las condiciones necesarias para que cualquier persona mayor pueda relacionarse con otras, construir sinergias, informarse de las posibilidades que ofrece la jubilación, formarse en participación ciudadana, en asociacionismo, en voluntariado... en definitiva, vivir un envejecimiento activo. Todas las estructuras asociativas necesitan recursos. Hasta ahora, las administraciones han sido nuestras principales financiadoras, pero se oyen cantos de sirena y nos tememos que los recortes vayan más allá y lleguen a verdaderas amputaciones que hagan muy difícil el funcionamiento de estructuras sociales que llevan décadas funcionando en nuestro país con transparencia y eficacia. Miles de jubilados trabajan desinteresadamente para que otros cientos de miles se beneficien de los programas e iniciativas generados por su actividad. Confiamos que la administración sea sensible a esta necesidad y apoye colectivos como el nuestro. Somos un colchón social de primera magnitud, y un filón casi inagotable de capital humano que no podemos permitirnos el lujo de desaprovechar.



UDP

EDITA

UDP-DPTO. DIRECCIÓN Y ADMON.

Calle Alcalá 178, 28028 - Madrid.

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

Fax: 91 542 07 94.

www.mayoresudp.org.

Mail: udp@mayoresudp.org.

PRESIDENTE

Luis Martín Pindado

DIRECTORA GERENTE: Paca Tricio

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 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:



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

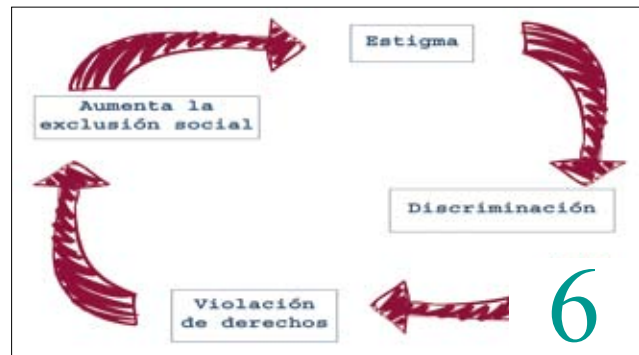
REGISTRO DE CENTROS DOCENTES "MAYORES ACTIVOS" N^o 217

MEDALLA DE ORO DE LA SOLIDARIDAD SOCIAL 2011

sumario

Doce Causas para 2012 se centra en las pensiones y en el edaísmo

La campaña de sensibilización "Doce Causas para 2012" que realizan el IMSERSO y UDP dedica los meses de enero y febrero a el sistema público de pensiones y a la discriminación por edad.



Certificado de Calidad para el programa de Voluntariado de UDP

La Gestión del Programa de Voluntariado Social de Mayores de UDP ha obtenido la Certificación de Calidad de acuerdo con la norma UNE-EN-ISO- 9001:2008.



12

UDP, en la promotora contra la congelación de las pensiones

La promotora, que agrupa varias organizaciones de mayores, presentó a la Mesa del Congreso de los Diputados una Proposición de Ley de Iniciativa Legislativa Popular para la reversión de la congelación de las pensiones en 2011.



13

La certificación Simplit se amplía a los servicios para mayores

Durante 2011 se ha puesto a punto la metodología que permite lanzar SIMPLIT Servicios y se ha realizado el primer curso para que los directivos y socios de UDP aprendan a ejercer un consumo orientado a la mejora de la calidad de vida.



14

sumario



En la declaración de la Renta, marca la X Solidaria

El año pasado se pusieron en marcha 1.072 proyectos sociales llevados a cabo por 405 ONG de Acción Social. Sin embargo, los recursos son insuficientes.



Manuel Lora recibe la Insignia de oro de UDP

El vicepresidente de la Federación de Castellón fue partícipe e impulsor de la formación de UDP, la primera confederación de jubilados a nivel nacional.



Posturas correctas para evitar dolores de cuello

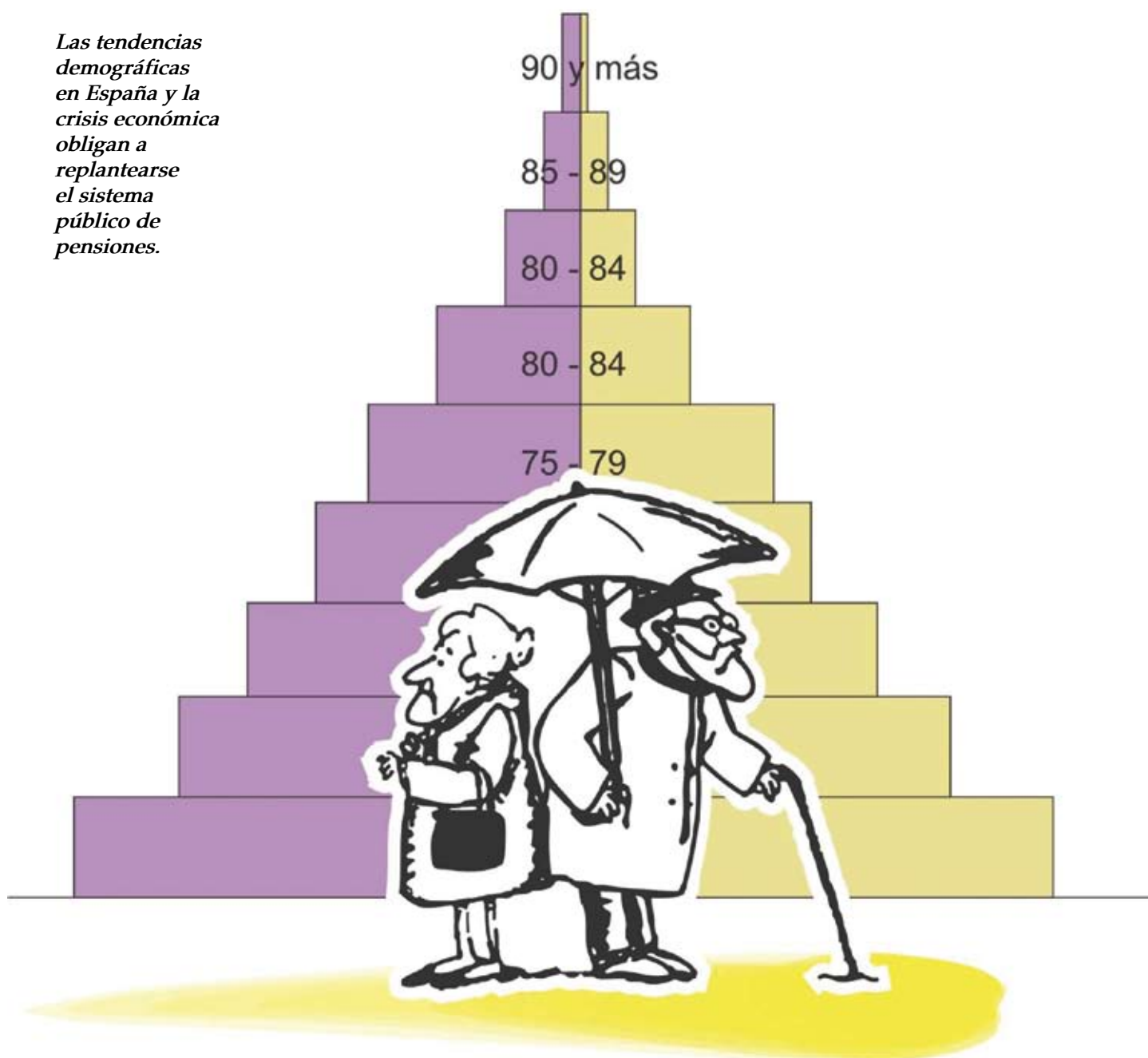
Sujeta y brinda movilidad a la cabeza. Aloja en su interior estructuras vitales como la médula espinal, la tráquea y la glándula tiroides, e importantes arterias y venas que riegan el cerebro, además de ganglios linfáticos.



Intercambio de casas, viaja de manera diferente

Gracias al acuerdo alcanzado con el portal de intercambio de casas Knok, ahora podrás intercambiar por unos días tu casa con otras casas de asociados a la organización en España y en el Extranjero.

Las tendencias demográficas en España y la crisis económica obligan a replantearse el sistema público de pensiones.



docecausas
para 2012

Por la consolidación y mejora del sistema público de pensiones

LAS PROYECCIONES DEMOGRÁFICAS Y LOS CAMBIOS EN EL MERCADO LABORAL HACEN NECESARIOS NUEVOS PLANTEAMIENTOS DE CARA A CONSOLIDAR Y MEJORAR EL SISTEMA PÚBLICO DE PENSIONES. UDP APORTA SUS RECOMENDACIONES EN ESTA MATERIA.

Las proyecciones demográficas nos hacen reflexionar sobre la revolución social, provocada por el importante envejecimiento de la población que se producirá en los próximos años. Los datos nos obligan a pensar desde ya en una sociedad futura diferente a la actual en muchos aspectos, donde los mayores están llamados a desempeñar un papel esencial.

Según la Proyección de Población de España a Largo Plazo, del INE en el 2049 los mayores de 64

años constituirán el 31,9% de la población total frente al 17,3% actual. En poco más de 30 años la población de personas mayores pasará de los 8.000.000 actuales a 15.000.000.

Actualmente hay unas 22 personas mayores por cada cien en edad potencialmente activa, pero en 2049 esta relación se habrá duplicado (53 por cada cien), es decir, dos personas en edad de trabajar por cada persona mayor (Libro Blanco de Envejecimiento Activo).

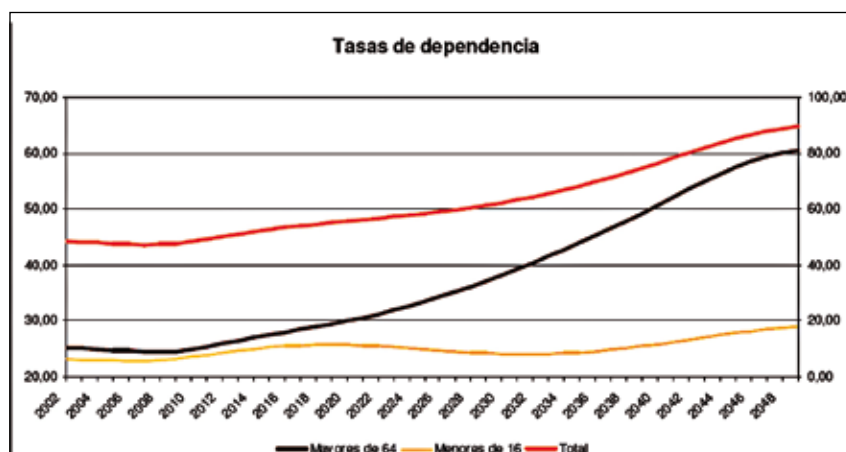
La masa laboral tiende a disminuir en las próximas décadas, y cuando las

generaciones del baby-boom se jubilen de aquí a 25 años, la relaciones entre mayores y población potencialmente activa se alterarán notablemente. Es necesario establecer nuevos mecanismos de solidaridad intergeneracional para que este aumento del gasto social no recaiga sólo en los trabajadores más jóvenes y considerar la dimensión productiva, en su sentido más amplio, de las personas mayores. En este sentido, las asociaciones de mayores están participando en la campaña "Doce causas para 2012" realizada por el Imerso en colaboración con UDP.

PROPUESTAS

Entre las propuestas presentadas por las asociaciones se encuentran medidas como:

- Establecer la jubilación voluntaria.
- Penalizar las prejubilaciones involuntarias.



El envejecimiento mundial, 2005-2050

	2000				2050			
	Población total (millones)	Pobl. 65+ (millones)	% 65+	Edad mediana	Población total (millones)	Pobl. 65+ (millones)	% 65+	Edad mediana
Mundo	6.515	477	7,3	28	9.191	1.492	16,2	38,1
Países desarrollados	1.216	186	15,5	38,6	1.245	326	26,1	45,7
Países en desarrollo	5.299	292	5,5	25,5	7.946	1.166	14,7	36,9
Los menos desarrollados	767	25	3,3	19	1.742	120	6,9	27,9
África	922	31	3,4	19	1.998	138	6,9	28
Asia	3.938	250	6,4	27,6	5.266	923	17,5	40,2
Europa	731	116	15,9	38,9	664	183	27,6	47,3
España	43	7	16,8	38,8	46	15	33,2	49,5
América Latina y el Caribe	558	35	6,3	29	769	143	18,5	40,1
América del Norte	332	41	12,3	36,3	445	96	21,5	41,5
Oceanía	33	3	10,3	32,3	49	9	19,4	40

Fuente: N.U.: World Population Prospects: The 2006 Revision. N.U., consulta en mayo de 2008.

- Establecer nuevas fórmulas legales que permitan compatibilizar de manera flexible la realización de trabajos remunerados y la percepción de una pensión.
- Incentivar la formación continua y los cursos de reciclaje para mayores de 50 años con el fin de que permanezcan en la empresa.
- Incentivar con desgravaciones y ayudas a las empresas que mantengan trabajadores mayores de 50 años.
- Hacer campañas de comunicación para promover a los mayores de 50 años como activos de las empresas. Fomentar la imagen de las empresas con mayores en sus plantillas, como empresas fiables, con experiencia y en la que existe el intercambio intergeneracional.

- El trabajo por cuenta propia en los últimos años de la vida laboral es una opción en la que debe trabajarse en el inmediato futuro.
- Promover que los convenios colectivos incluyan cláusulas que favorezcan de manera real y efectiva la no discriminación por razón de edad en el acceso y el mantenimiento en el empleo de los trabajadores y las trabajadoras de más edad.
- Impulsar campañas de sensibilización e información sobre nuestro sistema de pensiones y los mecanismos de previsión públicos y privados actuales.
- Establecer los cambios estructurales necesarios para que el nivel de empleo en

España sea equiparable al de la Europa de los 15.

- Establecer medidas de estímulo para la formación de empleo juvenil.
- Promover apoyos a la natalidad estableciendo nuevas medidas protectoras para las familias y la crianza de los hijos.

El documento final con los informes, argumentaciones y aportaciones de las asociaciones de mayores sobre el Sistema Público de Pensiones, será entregado a los responsables de políticas de mayores de las administraciones nacionales y regionales, así como a entidades, organismos e instituciones relacionadas con el tercer sector, y a los medios de comunicación. ■

GASTO PÚBLICO EN PENSIONES EN LA UE
En porcentajes del PIB, 2004-2050

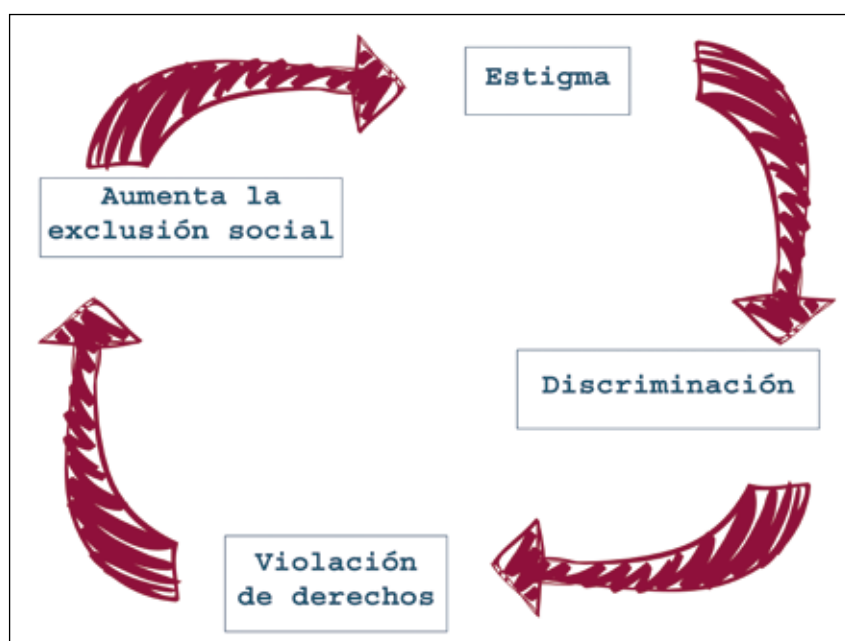
	2004	2010	2020	2030	2040	2050	Δ 2004/2050
Bélgica	10,4	10,4	12,1	14,7	15,7	15,5	5,1
Dinamarca	9,5	10,1	11,3	12,8	13,5	12,8	3,3
Alemania	11,4	10,5	11,0	12,3	12,8	13,1	1,7
España	8,6	8,9	9,3	11,8	15,2	15,7	7,1
Francia	12,8	12,9	13,7	14,3	15,0	14,8	2,0
Irlanda	4,7	5,2	6,5	7,9	9,3	11,1	6,4
Italia	14,2	14,0	14,0	15,0	15,9	14,7	0,5
Luxemburgo	10,0	9,8	11,9	15,0	17,0	17,4	7,4
Holanda	7,7	7,6	9,0	10,7	11,7	11,2	3,5
Austria	13,4	12,8	12,8	14,0	13,4	12,2	-1,2
Portugal	11,1	11,9	14,1	16,0	18,8	20,8	9,7
Finlandia	10,7	11,2	12,9	14,0	13,8	13,7	3,0
Suecia	10,6	10,1	10,4	11,1	11,6	11,2	0,6
Reino Unido	6,6	6,6	6,9	7,9	8,4	8,6	2,0
UE-14	10,6	10,4	10,8	12,1	12,9	12,9	2,3

Fuente: Economic Policy Committee (2006).

En el año 2050 el gasto en pensiones de España será de los más elevados de Europa, sólo superado por Luxemburgo y Portugal.

Por una sociedad para todas las edades

SEGÚN EL EUROBARÓMETRO DE LA UNIÓN EUROPEA CASI EL 60% DE LOS CIUDADANOS CONSIDERA QUE LA DISCRIMINACIÓN POR RAZONES DE EDAD ES UNA PRÁCTICA EXTENDIDA EN SU PAÍS, POR DETRÁS DE LA DE ORIGEN ÉTNICO (61%) Y POR DELANTE DE LA DISCRIMINACIÓN POR DISCAPACIDAD.



Fuente: Guía de estilo para periodistas sobre personas mayores. EAPN

La discriminación por edad es la gran olvidada en la lucha por la igualdad. Según señala el Eurobarómetro en el informe sobre “Discriminación en la Unión Europea en 2009”, la percepción de los europeos de que la discriminación por edad constituye una práctica extendida en su país se ha incrementado en 16 puntos en un solo año, pasando del 42% de 2008 al 58% en 2009, por detrás del origen étnico (61%) y

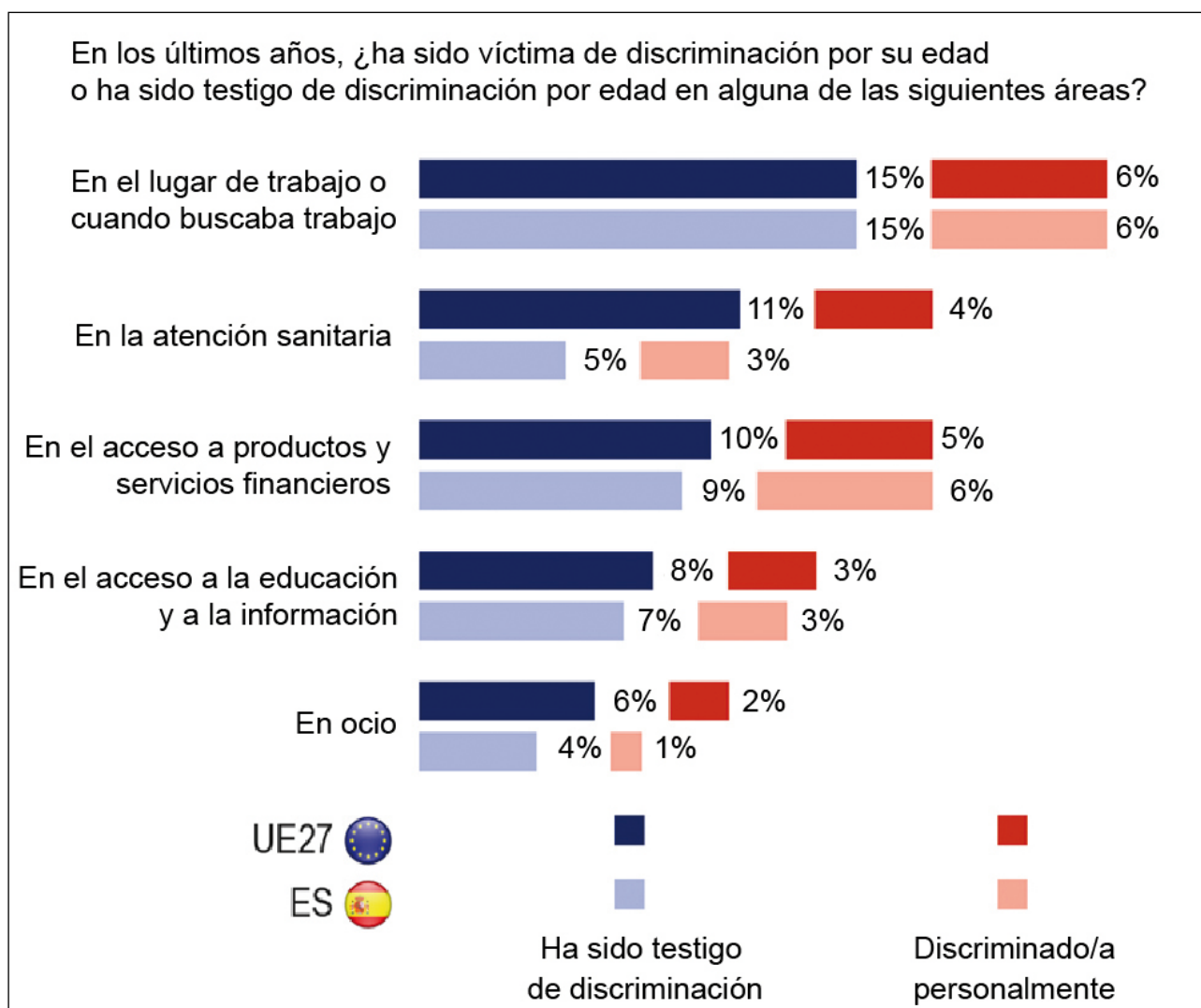
por delante de la discapacidad (53%).

En esta misma encuesta, para los ciudadanos españoles la discriminación por edad ocupa el segundo lugar (61%) en cuanto a los tipos de discriminación más habituales en nuestro país, después del origen étnico (66%) y antes de la discapacidad (56%). Asimismo, el 48% de los europeos y el 43% de los españoles consideran que la edad puede ser una desventaja a la

hora de conseguir un trabajo, los mismos porcentajes que se otorgan al aspecto, la forma de vestir o de presentarse.

En un Eurobarómetro especial sobre “Envejecimiento activo” publicado en enero de 2012 con motivo de la celebración del Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional, se refleja que el 15% de los españoles y del conjunto de los europeos han sido testigos de casos de discriminación por edad y el 6% ha sido víctima de discriminación a causa de su edad en el lugar de trabajo o cuando buscaba trabajo.

Los datos reflejan esta situación, según el “Informe del Mercado de Trabajo de los mayores de 45 años”, realizado por el Observatorio de las Ocupaciones del Ministerio de Trabajo e Inmigración en 2011 y que recoge datos a diciembre de 2010, el 36,84% de los parados que tienen entre 55 y 59 años, y el 39,70%



Más del 20% de los entrevistados fueron testigos de discriminación por edad o fueron discriminados personalmente.

de los mayores de 59 años son parados de muy larga duración, es decir, llevan más de dos años sin empleo. A lo que hay que sumar el aumento de los despidos de mayores de 55 años, en 2010 el número de parados de 55 a 59 años aumentó un 13,07%. Los estereotipos y la imagen negativa de “cumplir años”, favorecen la discriminación de los trabajadores de edad en el ámbito laboral.

En 2011, el Relator Especial de las Naciones Unidas

sobre el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental realizó un estudio en el que se concentró en las personas de edad. En el informe se señalaba la necesidad de tomar medidas contra la discriminación y exclusión de las personas mayores: “el problema más importante que plantea el envejecimiento mundial es el de garantizar el ejercicio de los derechos humanos de las personas mayores. Es imprescindible que se tomen

medidas para erradicar la discriminación y la exclusión de esas personas y para garantizar el acceso a servicios adecuados a sus necesidades...”

PROPUESTAS

Estas son algunas propuestas presentadas por las asociaciones:

- Instar a Naciones Unidas a elaborar -tal y como se recoge en la Declaración de Brasilia (diciembre 2007)- una Convención Internacional de los Derechos de las Personas de Edad tal

y como se ha hecho con otros colectivos con alto riesgo de sufrir discriminación y exclusión social (niños, mujeres, discapacitados, inmigrantes...).

- Que se cumpla la legislación vigente tanto a nivel nacional como internacional en lo que se refiere a garantizar el derecho al

tipo de discriminación por razones de edad, poniendo especial atención la que se produce en el ámbito laboral.

- Las empresas deben integrar los cambios demográficos que se presentan, para ello deben diseñar políticas de desarrollo del personal para aprovechar

formación continua, formación profesional, prevención de riesgos laborales sobre todo de aquellos que procedan de trabajos penosos.

- Apoyar a los emprendedores maduros, con medidas fiscales y administrativas.
- Realizar campañas de comunicación corporativas: dentro de las empresas,

La crisis económica ha agudizado la discriminación por edad en el trabajo

trabajo de los trabajadores de edad.

- A las administraciones diseñar políticas de envejecimiento desde el prisma de los derechos humanos, no desde la cobertura de los servicios básicos.

- Perseguir legalmente desde la perspectiva de derechos humanos cualquier

los puntos fuertes de los trabajadores de todas las edades.

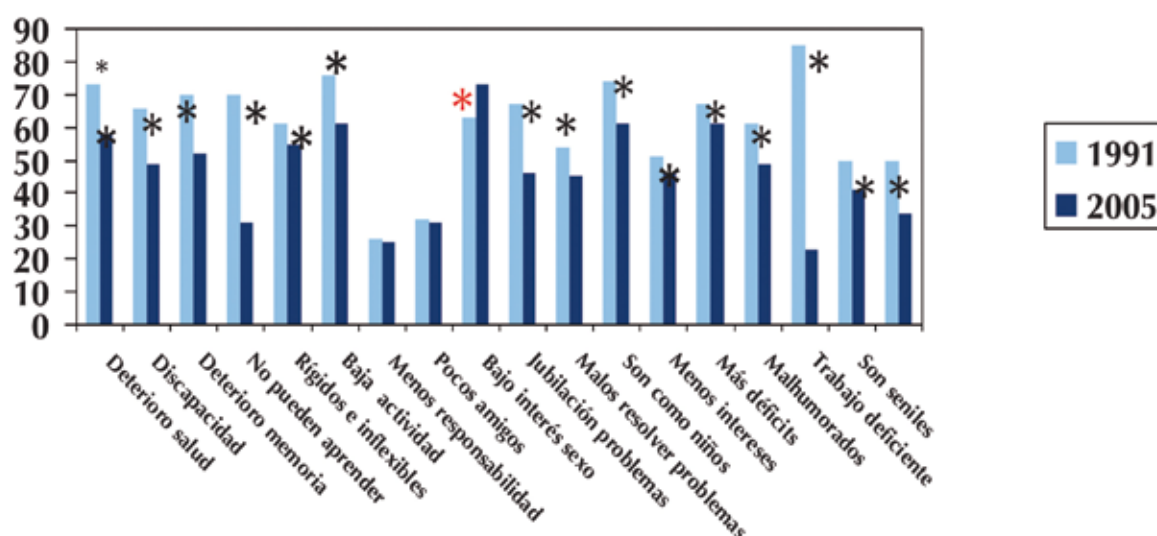
- Diseñar políticas específicas para los trabajadores de pymes: favorecer el paso de trabajador a empleador.

- Favorecer la integración de trabajadores con experiencia, en puestos de

donde se incida en la importancia del trabajador de edad como fuente de experiencia y conocimiento.

- Realizar campañas de sensibilización en escuelas, institutos y universidades donde se enseñe el valor de la experiencia, y del conocimiento que pueden aportar los mayores. ■

Gráfico 46. Estereotipos sobre la vejez en España en porcentajes de acuerdo
(Fernández-Ballesteros, 1991, 2005)

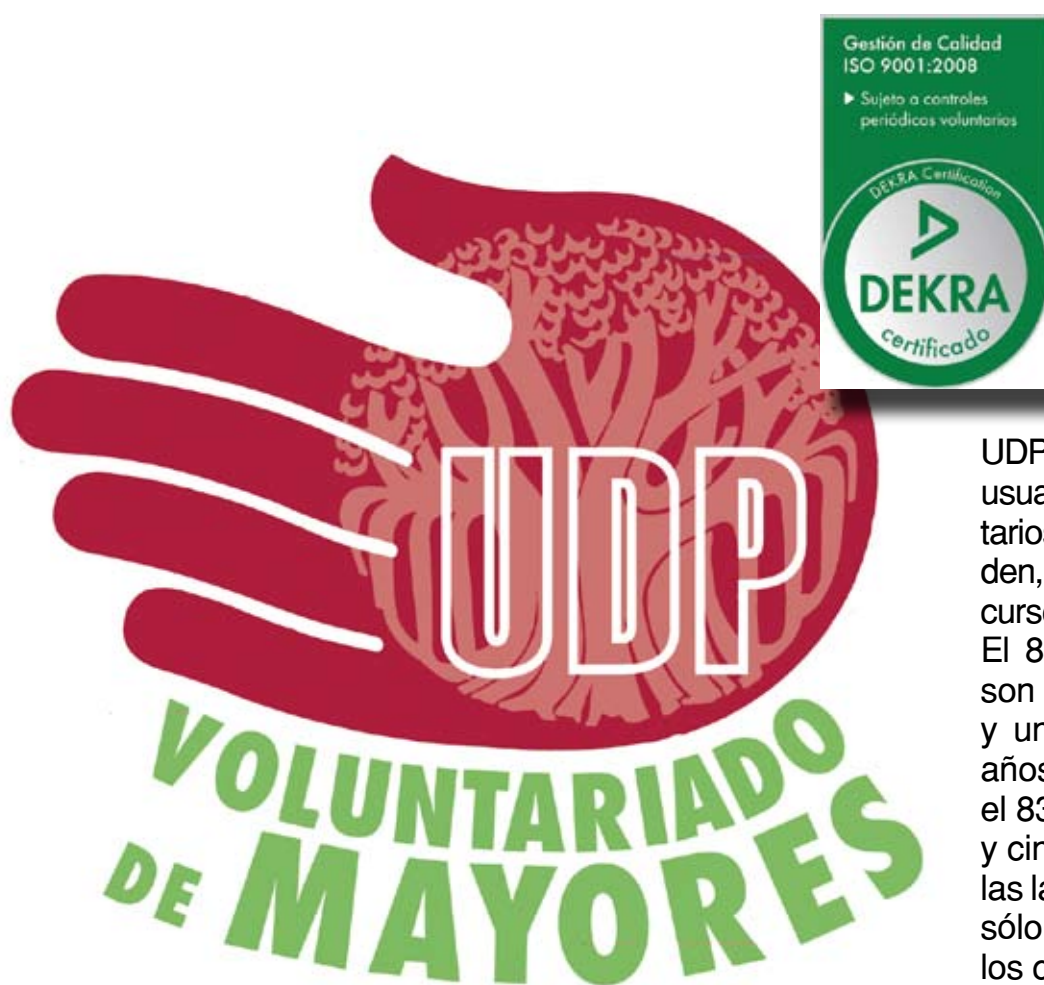


*Diferencias significativas, $p < .05$

La certificación de calidad garantiza la calidad del programa

Certificación europea para el voluntariado de UDP

LA GESTIÓN DEL PROGRAMA DE VOLUNTARIADO SOCIAL DE MAYORES DE UDP HA OBTENIDO LA CERTIFICACIÓN DE CALIDAD DE ACUERDO CON LA NORMA UNE-EN-ISO- 9001:2008.



calidad y establece las bases para una futura implantación en la totalidad de los procesos de la organización.

Cerca de 11.500 personas forman parte del Programa de Voluntariado Social de

UDP. De estos, 7.500 son usuarios y 4.000 son voluntarios mayores que les atienden, aumentando en este curso un 19,5%.

El 88% de los voluntarios son mayores de 65 años y un 10% mayores de 90 años; el 63% son mujeres; y el 83% dedica entre cuatro y cinco horas semanales a las labores de voluntariado; sólo en Castilla-La Mancha, los cerca de 2.200 voluntarios dedicaron 145.000 horas en 2011. El programa está presente en 285 localidades de 17 provincias de toda España.

Desde que en 1995 arrancara el programa, más de 5.500 mayores han desarrollado las labores de voluntariado, que han sumado cerca de dos millones de horas a esta función. ■

La Gestión del Programa de Voluntariado Social de Mayores de UDP, ha obtenido la Certificación de Calidad de acuerdo con la norma UNE-EN-ISO- 9001:2008, auditado por la empresa Dekra Certification S.L.

El Sistema de Calidad implantado por UDP, recoge los criterios de gestión sobre los que se sustenta el programa de voluntariado afectando al conjunto de actividades y procesos mediante los que se desarrolla el mismo. UDP por tanto obtiene la primera certificación de

Son necesarias 500.000 firmas para que la iniciativa prospere

UDP, en la promotora contra la congelación de las pensiones

LA PROMOTORA, QUE AGRUPA VARIAS ORGANIZACIONES DE MAYORES, PRESENTÓ A LA MESA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS UNA PROPOSICIÓN DE LEY DE INICIATIVA LEGISLATIVA POPULAR PARA LA REVERSIÓN DE LA CONGELACIÓN DE LAS PENSIONES EN 2011.



Representantes de las organizaciones que suscriben la Proposición en el Congreso. A la izquierda, la secretaria general de UDP, Margarita García Durá.

El pasado 15 de febrero, una comisión promotora compuesta por las organizaciones UDP, CEOMA, Mayores IU, Federación de asociaciones de Vecinos de Madrid,

Mayores 15 M y CEPYP presentó a la Mesa del Congreso de los Diputados una "Proposición de Ley de Iniciativa Legislativa Popular para la reversión de la congelación de las pensiones en 2011". En el escrito,

los firmantes, "solicitan un único pago para recuperar el poder adquisitivo perdido... que será una cantidad equivalente a la diferencia entre la pensión percibida en 2011 y la que hubiere correspondido de haber aplicado a su cuantía el incremento del 2,9 por ciento, correspondiente al IPC real en el período de noviembre de 2010 a noviembre de 2011.

La cantidad resultante de la congelación del ejercicio de 2011, cobrada en una sola paga, se sumará al total percibido en el ejercicio de 2011 y, a ese total, se incrementará el 1% destinado por el Gobierno para el cálculo de la pensión de 2012.

También se destaca en la proposición que se destinan más de cuatro mil millones para complementos a mínimos, cantidad que debiera contemplarse en los Presupuestos Generales del Estado.

Las organizaciones de la promotora esperan alcanzar las 500.000 firmas necesarias para la tramitación parlamentaria de la Proposición de Ley. ■

Simplit es una iniciativa de UDP y el IBV en colaboración con AENOR

La certificación Simplit se amplía a servicios para mayores

DURANTE 2011 SE HA PUESTO A PUNTO LA METODOLOGÍA QUE PERMITE LANZAR SIMPLIT SERVICIOS Y SE HA REALIZADO EL PRIMER CURSO PARA QUE LOS DIRECTIVOS Y SOCIOS DE UDP APRENDAN A EJERCER UN CONSUMO ORIENTADO A LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA.



Investigadores del Instituto de Biomecánica de Valencia, IBV, y un asociado a UDP testando uno de los teléfonos móviles que han obtenido la certificación.

Garantizar aspectos relacionados con la accesibilidad, la facilidad de uso y la satisfacción del cliente en servicios como la restauración o la utilización de los medios de transporte es el objetivo de la iniciativa SIMPLIT aplicada a servicios que han lanzado el Instituto de Biomecánica (IBV) y la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP).

“La buena acogida que ha tenido la iniciativa con la evaluación de la facilidad de

uso y el asesoramiento en el diseño de productos, nos ha llevado a ampliarlo a los servicios ofertados por las empresas, un campo en el que hay mucho trabajo por hacer”, explica el presidente de UDP, Luis Martín Pindado.

Las personas mayores seleccionadas a nivel nacional para hacer de mystery shoppers (clientes sorpresa) recibirán formación impartida por el IBV donde se les explicará en qué consiste su participación en la evaluación del servicio.

Los Bañeros de Chulilla, Cofrentes y Montanejos participaron en el estudio piloto donde se han aplicado estas técnicas y en breve recibirán el sello SIMPLIT garantizando que sus servicios tienen en cuenta las necesidades y preferencias de clientes de todas las edades.

Se está impulsando la internacionalización de SIMPLIT en Portugal gracias al acuerdo de colaboración suscrito con la Asociación Red de Universidades de Mayores (RUTIS). ■

Asociados

INFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO - JUNTOS PODEMOS

JUAN LARA, PRESIDENTE DE LA PLATAFORMA DE ONG

La recaudación obtenida mediante la casilla de Fines Sociales en 2011 fue de 262 millones de euros. En 2010, gracias a la solidaridad de las personas contribuyentes que marcaron Fines Sociales, más de cinco millones de personas que dependen casi por completo de estas aportaciones para poder sobrevivir cada día, pudieron beneficiarse de los programas financiados gracias al IRPF. En concreto, se pusieron en marcha 1.072 proyectos sociales llevados a cabo por 405 ONG de Acción Social. Sin embargo, los recursos son insuficientes.

El importe aprobado no representa ni una tercera parte de lo solicitado por las ONG para cubrir las necesidades ciudadanas detectadas. Más de 800 proyectos se quedaron sin cubrir por falta de dinero.

Hablamos de personas, no de números o de estadísticas. De Ana, que a sus 88 años vive sola en su casa y puede hacerlo, porque le traen la comida diariamente y porque Pilar y Juani la visitan cada semana, la llevan de paseo y la ayudan a hacer sus gestiones. Ana disfruta del programa de Ayuda a Domicilio y voluntariado social de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP), financiado por el 0,7% del IRPF. Esta es la realidad y estos son ejemplos de los proyectos que se financian con la casilla de Fines Sociales. Nuestro objetivo es que esos 800 proyectos que se quedaron sin financiación el año pasado, puedan realizarse.

Nuestro mensaje va dirigido a ese 48% de contribuyentes que todavía no marcan la X de Fines Sociales haciéndoles notar que esta asignación no

les cuesta nada –ni le van a cobrar más, ni le van a devolver menos-, se trata de una parte proporcional de sus impuestos, en concreto el 0,7, que ya le ha sido retenido .

También se puede marcar la casilla de Fines Sociales además de la casilla de la Iglesia Católica asignando un 0,7% a cada una de ellas. De esta manera, su aportación suma no se divide, asignando un 0´7 de sus impuestos a Fines Sociales y un 0´7 a la Iglesia Católica. ■



Manuel Lora, uno de los pioneros del movimiento asociativo de mayores, **recibe la Insignia de Oro de UDP (pág. 16)** UDP A Coruña participa en el lanzamiento de **la Campaña “vivirencasa.es” (pág. 18)**. **Semanas Culturales** en las asociaciones de Muro y Teulada (pág. 22).

Valencia - Castellón

Manuel Lora recibe la Insignia de Oro

EL VICEPRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN DE CASTELLÓN FUE PARTÍCIPE E IMPULSOR DE LA FORMACIÓN DE UDP, LA PRIMERA CONFEDERACIÓN DE JUBILADOS A NIVEL NACIONAL.



El presidente Nacional, Luis Martín Pindado, impone la Insignia de Oro de UDP a Manuel Lora en presencia de los miembros de las directivas nacional y de Castellón.

El vicepresidente de la Federación de Castellón, Manuel Lora, recibió de manos del presidente Nacional, Luis Martín Pindado, la Insignia de Oro de la organización. Lora estuvo acompañado por los miembros de la junta directiva Nacional y de su propia junta directiva en Castellón.

La insignia de Oro de UDP se otorga a aquellos socios o directivos que hayan destacado en su labor solidaria y de promoción asociativa. Manuel Lora forma parte del grupo de fundadores de Unión Democrática de Pensionistas, siendo partícipe e impulsor de la creación de una gran confederación nacional de jubilados en los años 70. ■

Barcelona

Colaboración de la Federación Catalana y Ortogán

La Federación Catalana y la empresa consultora especializada en servicios y productos para mayores Ortogán, han alcanzado un acuerdo que permite a la Federación Catalana disponer de unos espacios en los que desarrollar su actividad, a la vez que proporciona a la empresa la posibilidad de acceder a un grupo de clientes potenciales. Los acuerdos entre asociaciones de mayores y las empresas son fundamentales para la financiación de las organizaciones y para el funcionamiento de las mismas. Acuerdos como el alcanzado por la Federación Catalana de UDP y la empresa de servicios Ortogán (en la fotografía inferior Gregorio Giménez, secretario de la Federación Catalana y Carlos Concepción, presidente de Ortogán) son un camino a seguir beneficioso para ambos. ■



Los asociados de Vigo celebran su XII Asamblea Provincial

MÁS DE 200 PERSONAS SE DIERON CITA EN LA ASAMBLEA ANUAL DE UDP VIGO, QUE PASÓ BALANCE DEL AÑO Y PRESENTÓ NUEVAS INICIATIVAS DE CARA AL 2012. LA JORNADA SE COMPLETÓ CON UNA COMIDA DE HERMANDAD Y UN ANIMADO BAILE.



Arriba los asociados durante la asamblea. A la derecha la mesa presidencial con la junta directiva que presentaron balance del año y proyectos para el 2012.

El 5 de febrero los asociados de Vigo celebraron su XII Asamblea Ordinaria en las instalaciones del Hotel Coya de Vigo. La asamblea, a la que acudieron cerca de doscientas personas, transcurrió con normalidad, aprobando el acta anterior, el

estado de cuentas y presupuesto así como lectura del informe del presidente pasando luego a ruegos y preguntas que fueron despejadas por la mesa presidencial. Tras la asamblea, los socios disfrutaron de una gran comida y posterior baile, que se prolongó hasta tarde y en la que

participaron gran número de socios.

Esta jornada tan completa y amena duró más de ocho horas, incluyendo asamblea, comida y baile.

La asociación provincial de Vigo agrupa a más de 1.100 personas y realizan actividades culturales y de ocio de todo tipo. ■

UDP A Coruña lanza la campaña vivirencasa.es

OCHO HOGARES DE MAYORES GALLEGOS VERÁN IMPLANTADO EL SERVICIO DE TELEGERONTOLOGÍA EN SUS CASAS, DE MANERA GRATUITA Y DURANTE UN AÑO. DISPONDRÁN DE ASISTENCIA REMOTA POR PARTE DE LOS PROFESIONALES DE LA MILAGROSA.



Los beneficiarios dispondrán de programas de estimulación y control cognitivo.

La asociación Provincial UDP A Coruña, en colaboración con la empresa Recursos y Servicios Gerontológicos Gallegos SL y el Grupo de Investigación en Gerontología de la Universidad de A Coruña (GIG) han lanzado la campaña vivirencasa.es. Gracias a esta campaña, se han puesto dispositivos

de Telegerontología a disposición de ocho hogares de mayores de Galicia gratis durante un año.

Telegerontología es un nuevo recurso de apoyo gerontológico a domicilio que a través de Internet lleva, desde un centro control (La Milagrosa) a centros remotos (domicilios, centros cívicos, residencias...) diferentes funcionalidades entre las

que se incluyen: una aplicación de entrenamiento cognitivo; videoconferencia con profesionales; determinación online de parámetros biomédicos o telealarma por videoconferencia, entre otros.

“El objetivo principal de Telegerontología es apoyar a la persona mayor y/o a su cuidador facilitando su permanencia en el domicilio y evitando su institucionalización” señala el profesor Millán Calenti, responsable del proyecto.

“En el complejo Gerontológico La Milagrosa tenemos ubicado el Centro Control, desde el que diferentes profesionales atienden las demandas generadas en los domicilios, dando respuesta especializada a sus problemas y lo que es más importante, registrando la interacción del usuario sobre el sistema lo que permite hacer un seguimiento longitudinal y detectar alteraciones de salud de manera precoz”, concluye Calenti, que avanza que se están investigando nuevas potencialidades del programa. ■

Andalucía - Málaga

La lucha interminable de Apejupo



Las actividades culturales llenan los espacios municipales cedidos a UDP-Apejupo por el ayuntamiento.

Apejupo, la asociación adherida a UDP en el Parque del Oeste de Málaga, dispone de un local cedido por el ayuntamiento para la realización de sus actividades. Las instalaciones son compartidas con otros grupos sociales y la convivencia está resultando imposible, como ha denunciado repetidamente ante las autoridades locales el presidente de la asociación, Luis Alex Guzman. Pese a todas las dificultades, los asociados siguen dinamizando la vida cultural de los mayores de la zona, con multitud de actividades y propuestas culturales. Finalizaron un año cargado de iniciativas con la exposición "Un andaluz universal. Federico García Lorca".

A la inauguración de la exposición acudieron socios y amigos que tuvieron la oportunidad de disfrutar con las interpretaciones del Quinteto de Cuerda de la Joven Orquesta Provincial de Málaga. En marzo se presenta la muestra "Picasso desde otro ángulo" de la que podrán disfrutar los vecinos de Parque Oeste. ■



C-LM - Cuenca

Convivencia de voluntarios en Cuenca

El día 23 de diciembre el voluntariado de UDP-Cuenca celebró el día de convivencia de Navidad en el bar Los Dos. Al acto acudieron los voluntarios y coordinadores, así como los directivos de la asociación. En Cuenca capital hay un grupo con 45 voluntarios y voluntarias, que prestan periódicamente servicios de acompañamiento a personas en riesgo de soledad o exclusión. En la provincia, el voluntariado de UDP cuenta con 32 grupos de voluntariado con 566 voluntarios. El voluntariado de UDP-Cuenca está consolidado y en expansión, pese a las dificultades económicas que atraviesan las administraciones que dificultan la financiación del programa y la formación de nuevos voluntarios. ■

UDP-Badajoz, presente en la Feria de Mayores de Extremadura

UDP-BADAJOZ FUE LA ÚNICA ASOCIACIÓN DE PERSONAS MAYORES QUE DISPUSO DE EXPOSITOR PROPIO EN LA FERIA DE MAYORES DE EXTREMADURA. LOS VISITANTES SE INTERESARON POR LOS PROGRAMAS DESARROLLADOS Y POR LA ACTIVIDAD DE UDP EN LA ZONA.



El presidente de UDP-Badajoz, Juan Sánchez Carrasco, (segundo por la izquierda) con otros miembros de su junta directiva en el stand de UDP-Badajoz en la XV Feria de Mayores de Extremadura.

La XV Feria de Mayores de Extremadura que se celebró en Badajoz los días 9, 10, 11 y 12 de febrero contó con la participación de UDP-Badajoz, quienes participaron con stand propio. Por la Feria han pasado entre 35.000 y 40.000 visitantes, y muchos de ellos se interesaron por las actividades y programas desarrollados por UDP, en particular, el Programa de Voluntariado. Durante los cuatro días

que duró la feria, el stand estuvo atendido por el presidente de UDP-Badajoz, Juan Sánchez Carrasco, y por el vicepresidente, Antonio García, quienes repartieron numerosa documentación y material de la organización, así como explicaron a los visitantes qué era UDP y qué ofrece a sus asociados. El stand recibió la visita de autoridades como el consejero de Sanidad y Política Social de la Junta de Extre-

madura, Francisco Javier Fernández Perianes y de Juan Bravo Gallego, director general de Política Social y Familia.

Los visitantes a la feria disfrutaron de talleres, charlas, conferencias, así como concursos, demostraciones de cocina en vivo, o degustaciones gratuitas.

La clausura fue en los pabellones de la Institución Ferial con un concierto de la Banda de Música del Ayuntamiento de Badajoz. ■

Jornadas informativas en UDP-Albacete



En el espectáculo se compusieron diferentes números que complementaban la música de la Coral UDP Alcoy con el Ballet de Virginia Bolufer.

Convocadas por las asociaciones provinciales y locales de UDP Castilla-La Mancha, durante el pasado mes de enero se han celebrado varias jornadas informativas con el fin de que los asociados conozcan los programas para 2012. Las jornadas fueron inauguradas por las autoridades asistentes y, posteriormen-

te, se trataron las ponencias de cada programa. En cuanto al programa de Podología Itinerante, este año se ha visto afectado y ha tenido que subir el precio a 10 euros por servicio.

En lo referente a Turismo Social, la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha no pondrá en funcionamiento este programa en este año, hasta que pu-

blique una normativa. La Federación de UDP-C-LM presentó un programa para viajes de Turismo Social a la Junta de Comunidades que lo autorizó y apoyó.

Desde entonces, la Federación ha mantenido contactos con varias agencias de viajes. Se han confeccionado unos itinerarios de viajes y un convenio que incluye las normas por las que han de realizarse, precios y condiciones, que se han entregado a todas las asociaciones.

Por último se informó a los asistentes de que el día 20 de enero se publicaron en el Diario Oficial de Castilla-La Mancha las normas para el programa de Termalismo Social en la región. En estas jornadas se ha informado de los programas de Termalismo que tiene el IMSERSO y del que tiene actualmente la Federación Territorial de UDP por convenio con distintos balnearios, todos compatibles con el Termalismo Social de Castilla-La Mancha para 2012 recientemente publicado. ■

Juan Déniz Guerra

El pasado 10 de diciembre falleció, a los 87 años de edad, Juan Déniz Guerra, tesorero de la Asociación de Pensionistas de La Palma. Desempeñó el cargo durante 19 años llevando adelante una magnífica labor. Juan ha dejado una honda huella entre los asociados. Era hombre de buen talante, amigo de todos y muy apreciado. Nunca faltó a sus obligaciones, que cumplió escrupulosamente y de forma desinteresada. Vayan estas líneas como un grato recuerdo de sus compañeros que nunca le olvidarán.

Semanas Culturales en Muro y Teulada



Rafael Climent, alcalde de Muro, Pilar Albert, directora general de Acción Social, la reina y damas y y M. Gimeno, presidenta de UDP-Alicante.

Los asociados de Alicante han organizado dos Semanas Culturales en distintas localidades de la provincia. La primera se realizó en Muro de Alcoy, del 7 al 11 de noviembre. En las actividades programadas participaron un gran número de vecinos y visitantes venidos a la localidad para la ocasión. Hay que destacar el importante papel desempeñado por el presidente de UDP-Muro de Alcoy, José Cascant Castelló.

Por otra parte, UDP-Teulada-Moraira celebró su Semana Cultural del 18 al 24 de febrero con la elección de la Reina y Damas de Honor, representaciones teatrales,

actuaciones musicales y la celebración de la comida de hermandad.

Los actos arrancaron con la presentación de la Reina y Damas de Honor y se homenajeó al socio de más edad. El 19, actuación teatral a cargo del Grup Teatre Xaló y el Coro de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Dénia, y el 20, actuación de la Agrupación Cultural Rondalla Crevillentina. Se disfrutó con la exhibición del Grup de Danses Font Santa de Teulada y el concierto de la Coral de Xàbia y el grup de Teatro de Jubilados y Pensionistas Amanecer de Xàbia.

Para finalizar, concierto de la Coral Inglesa, y Comida de Hermandad. ■

Iniciativas en marcha en UDP-Madrid

En Madrid los socios de UDP se mueven generando numerosas iniciativas. El gerontólogo Víctor López García impartió una conferencia sobre el tema "La medicina natural y el cáncer". El 22 de febrero, se imparte un curso por miembros de las fuerzas armadas sobre robos, hurtos y timos. Igualmente se informó a los asociados sobre el tema de la hipoteca inversa. El 27 de febrero, acudieron a ver "Cambalache", obra divertidísima interpretada por Emma Ozores.

Están previstas visitas al museo de la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando y la conferencia del profesor Juan Luis Beceiro "La Leyenda Negra del Genocidio americano". También están previstas charlas y coloquios con diferentes expertos así como un viaje para recorrer Portugal, y Tierra Santa.

Todos los lunes se imparte un taller de pintura en tela totalmente gratuito y en marzo se van juntos de balneario. Por último, el programa de voluntariado está asentándose y creciendo en Madrid. ■



Servicio Vodafone Activo

La edad sólo es un número

En Vodafone sabemos que eres activo, independiente y quieres seguir así. Por eso te ofrecemos un servicio de asesoramiento gratuito.

Contrátalo desde 0€ y llévate este móvil Emporia con pantalla a color y teclas grandes.

Infórmate en el 123 y tiendas Vodafone
vodafone.es/vodafoneparatodos

power to you



asmedit
asesoramiento

activo

Concurso organizado en colaboración con UDP-Madrid

Entrega de premios del concurso de Fotografía Ballesol UDP

TODAS LAS OBRAS PRESENTADAS A CONCURSO FORMAN PARTE DE UNA EXPOSICIÓN QUE YA PUEDE VISITARSE EN LA RESIDENCIA BALLE SOL PRÍNCIPE DE VERGARA.



Junto a estas líneas la fotografía ganadora del Segundo Premio, Lago de Bañolas, de Antonia Poyal Costa.

Abajo la obra ganadora de los 1.500 euros del Primer Premio, Dos caras, de Bernardo Álvaro Polanco.

El 23 de febrero se entregaron los premios del I Concurso de Fotografía Ballesol-UDP Madrid. Han participado cerca de 100 personas de las cuales 60 personas han cumplido con los requisitos propuestos en las bases: ser mayor de 65 años o mayor de 50 con incapacidad demostrada. Finalmente participaron en el concurso 90 imágenes. Formó parte del jurado el prestigioso fotógrafo Manuel P. Barriopedro, Resultaron ganadores del concurso: Primer premio,

dotado con 1.500 euros para Bernardo Álvaro Polanco con la obra, Dos Caras. El Segundo Premio, dotado con 750 euros, recayó en Antonia Poyal Costa, con la obra Lago de Bañolas. El Tercer Premio

fue para Carmen Valero Ballesteros, con la obra Dulce Pastelera, quien recibió 500 euros.

Todas las obras presentadas se exponen en la residencia Ballesol Príncipe de Vergara de Madrid. ■



Cuídate

INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

LAS MIL Y UNA UTILIDADES DE LOS CÍTRICOS

Para el mal aliento: hacer gárgaras con el jugo de medio limón. Contra el acné y las picaduras de mosquitos: aplicar, mediante bastones de algodón, el zumo de medio limón sobre los granos de acné y picaduras. Remedio para uñas duras: colocar el jugo de un limón en un recipiente que contenga media taza de agua. Introducir los dedos, por unos minutos, en esta preparación para endurecer las uñas.

Para eliminar el cansancio físico y la fatiga: agregar al agua del baño o en un pañuelo unas gotas de aceite esencial de limón. Para fortalecer el sistema inmunológico: extraer el jugo de una naran-

ja y luego mezclar con cuatro guayabas. Beber de inmediato.

Remedio contra los dolores articulares debidos al reumatismo: frotar con aceite esencial de limón.

Remedio a los dolores de garganta, las llagas de la boca y las inflamaciones de las encías: diluir el limón en agua caliente y hacer gárgaras con el mismo.

Remedio para la artrosis, la artritis, y la arteriosclerosis: incluir en la dieta zumo de limón diluido en agua. La dosis se aumenta progresivamente añadiendo un limón diario hasta llegar a una docena. Después se revierte el proceso hasta llegar a un limón.

Remedio para cuando la vesícula biliar no funciona correctamente: el zumo de naranja fluidifica ayuda a la secreción de la bilis. ■



No le prestamos demasiada atención pero es importante adoptar **posturas correctas para evitar dolores en el cuello (pág.26). Mantener los huesos en buen estado** influye de manera decisiva en la salud (pág. 28).

Las malas posturas producen cefaleas y lesiones vertebrales

Posturas correctas para evitar dolores en el cuello

SUJETA Y BRINDA MOVILIDAD A LA CABEZA. ALOJA EN SU INTERIOR ESTRUCTURAS VITALES COMO LA MÉDULA ESPINAL, LA TRÁQUEA Y LA GLÁNDULA TIROIDES, E IMPORTANTES ARTERIAS Y VENAS QUE RIEGAN EL CEREBRO, ADEMÁS DE GANGLIOS LINFÁTICOS.



Fuerte, robusto y “construido” para durar toda la vida, el cuello no debe darnos normalmente motivos de queja. Pero si sufre tortícolis crónica, espasmos y rigidez, la causa puede estar en los movimientos y actividades ínfimas e imperceptibles, al que lo sometemos cada día y para los cuales no está preparado.

POSTURA RECOMENDADA

Al leer, la mayoría de la gente asume una postura incorrecta: estira el cuello un poco hacia adelante, mirando el libro hacia abajo. Cuando los músculos del cuello se cansan de sostener la cabeza de esta manera—que requiere demasiada energía y además no puede mantenerse indefinidamente—comienzan a doler. Según los especialistas, la posición ideal de lectura consiste en mantener la cabeza erguida, con las orejas situadas directamente sobre los hombros y la vista apuntando al frente. Esta postura proporciona una

comodidad natural, debido a que la cabeza se sitúa en una posición neutral y equilibrada.

Para mantener esta posición hay que situar el material de lectura al nivel de los ojos, una posición que cansa mucho los brazos. La solución consiste en no tener el libro con las manos sino colocarlo en un atril o sujetarlo mediante un dispositivo de lectura.

PARA VER LA TELE

Para mirar la televisión reclinado hay que doblar la caderas en lugar del cuello, para lo cual hay que encontrar el modo de apoyarse de espaldas, manteniendo la parte superior de la espalda, el cuello y la cabeza en un plano recto.

Un buen reclinatorio permite alcanzar esa postura, aunque una solución más económica consiste en colocar un almohadón con forma de cuña, de unos 60 centímetros de alto.

El almohadón puede apoyarse, como es habitual, contra el respaldo del sillón, pero también puede situarse sobre el suelo contra el sofá, con lo cual pueden extender las piernas mientras se permanece apoyado de espaldas y manteniendo toda la parte superior del cuerpo en una misma línea.

Hay que mirar a la pantalla sin inclinarse hacia ella y después variar su posición y brillo hasta que pue-



Las malas posturas afectan especialmente a las vértebras cervicales.

da ser vista sin problemas a través de las ventanas bifocales de las gafas.

LAS GAFAS Y EL ORDENADOR

Las lentes bifocales no han sido diseñadas para mirar el monitor de alta resolución de los ordenadores. Este problema de diseño se vuelve más evidente cuando obliga constantemente a la persona a echar su cabeza hacia atrás para leer la pantalla mirando por la parte superior de sus gafas.

Esta postura, muy corriente, hace que se acorten los músculos que conectan el cráneo y el cuello a la media espalda, lo cual a su vez hace que se vuelvan menos eficientes y que ape-

nas puedan mantener en alto nuestra pesada cabeza durante mucho tiempo. Para solucionar este inconveniente hay que adecuar el ordenador a nuestra vista y no al revés. Para conseguirlo hay que mirar a la pantalla informática sin inclinarse hacia ella y después variar su posición y brillo hasta que pueda ser vista sin problemas a través de las ventanas bifocales de las gafas.

Otra alternativa consiste en hablar con un optometrista familiarizado con el trabajo de ordenador, quien puede variar la posición, graduación o tipo de las lentes, o prescribir otras bifocales nuevas, para adecuarlas al trabajo con pantalla. ■



VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA
MÉDICO GERONTÓLOGO
VOCAL SANIDAD UDP-MADRID

Huesos sanos y fuertes

LA OSTEOPOROSIS ES CONOCIDA TAMBIÉN COMO “LA ENFERMEDAD SILENCIOSA” PORQUE SU DESARROLLO EN EL ORGANISMO NO PRODUCE SÍNTOMAS HASTA QUE LA ENFERMEDAD ESTÁ MUY AVANZADA.

Se trata de una pérdida progresiva de la densidad y masa del hueso, con un aumento de su fragilidad. Normalmente no es hasta que se produce una fractura cuando se detecta la enfermedad.

Esto suele ocurrir a partir de los 50 años de edad, siendo las mujeres más propensas que los hombres a padecerla, sobre todo a partir de la menopausia. En los primeros años tras la menopausia se puede producir hasta un 5% de pérdida de la masa ósea y un 1% ó 2% más anual en los siguientes años.

La incidencia de la enfermedad es elevada, pues alcanza a unos 2,5 millones de mujeres en España y a unos 800.000 hombres. Parece que sólo el 10% de las personas afectadas están diagnosticadas.

La prevención es la clave. Hay que mejorar la ingesta de alimentos ricos en calcio. Asimismo es muy conveniente tomar alimentos ricos en otros minerales que también refuerzan la mineralización ósea como el manganeso, flúor, magnesio, etcétera. Tomar el

sol con prudencia y siempre que se pueda, para formar la vitamina D en la piel que es muy necesaria para prevenir esta enfermedad. A veces hay que tomar la vitamina D por vía oral. Realizar regularmente ejercicio físico moderado en todas las edades y evitar factores tóxicos como el tabaco y abuso del alcohol y del café.

Hay que ayudar la reconstrucción ósea con la toma de algunos medicamentos que disponemos en el mercado farmacéutico y que ha de recetar imprescindiblemente el médico.

Esta enfermedad ósea es de tipo degenerativo y progresivo y puede decirse que proviene básicamente de llevar un estilo de vida malsano junto al efecto propio del envejecimiento natural. Por ello la edad es un factor que contribuye mucho en la génesis de esta enfermedad.

Hay que prestar la máxima atención a su prevención y a su diagnóstico precoz, ya a partir de la edad adulta, pues, como hemos visto, las consecuencias de no evitarla o frenarla a tiempo pueden ser lamentables. ■



Diviértete

IDEAS Y SUGERENCIAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO DE OCIO

LA VENA DRAMÁTICA DE RONALD REAGAN

William Harrison "Jack" Dempsey, fue un boxeador norteamericano, nacido en 1895 y muerto en 1983. Campeón de los pesos pesados entre 1919 y 1926, es uno de los boxeadores más conocidos de todos los tiempos y está entre los mejores púgiles de su categoría que han pasado por el ring. En septiembre de 1926 Dempsey peleó contra un boxeador llamado Gene Tunney, americano de origen irlandés que había sido militar. Tunney era un gran púgil y había perdido un único combate hasta aquel momento, pero a pesar de todo no era el favorito en el combate contra Dempsey.

Dempsey, campeón en aquel momento, perdió el combate en los puntos y se dejó el título en la lona, después de ostentarlo durante cinco años. Cuando Dempsey volvió al vestuario después de la lucha, le



dijo unas palabras a su mujer que han pasado a la historia. Su esposa era una actriz llamada Estelle Taylor. Este le dijo, para explicar por qué había perdido el combate: "Honey, I forgot to duck". Es decir, "cariño, olvidé agacharme".

El 30 de marzo de 1981 Ronald Reagan salía del hotel Washington Hilton cuando fue tiroteado. Reagan estuvo a punto de morir y algunos de sus hombres también fueron heridos por John Hinckley, el magnicida en grado de tentativa, si se puede usar esta terminología. Reagan fue llevado al hospital rápidamente y cuando llegó su esposa, Nancy Reagan, a la sala de urgencias, el presidente le dijo: "Honey, I forgot to duck", copiando la frase de Jack Dempsey, una frase dicha cincuenta y cinco años antes. ■

(curistoria.blogspot.com.)

Gracias a un acuerdo con la empresa Knok ahora los socios de UDP pueden beneficiarse, **del programa de intercambio temporal de casas (pág.32).** **Mantén en forma la mente** con los pasatiempos de Esteban Centeno (pág. 35).

El 85% de las tiendas Vodafone España, accesibles

LOS COMERCIALES DE LAS TIENDAS HAN RECIBIDO FORMACIÓN TANTO SOBRE LOS PRODUCTOS Y SERVICIOS SOCIALES COMERCIALIZADOS POR VODAFONE ESPAÑA, COMO SOBRE LAS PAUTAS DE ACTUACIÓN EN LA RELACIÓN Y TRATO CON CLIENTES CON DISTINTOS TIPOS DE DISCAPACIDAD.



El 85% de la red de tiendas propias de Vodafone España han sido certificadas por la empresa AENOR como accesibles obteniendo el Certificado del Sistema de Gestión de la Accesibilidad Universal según UNE 170.001-2:2007.

De esta forma, Vodafone España se convierte en la primera empresa en nuestro país que obtiene dicha

certificación para una amplia red comercial de tiendas, ya que hasta la fecha las certificaciones otorgadas se referían exclusivamente a instalaciones específicas, tales como determinados centros comerciales o culturales, hoteles, playas, etcétera.

La Certificación en Accesibilidad Universal de la red de tiendas propias de Vodafone España garantiza

a cualquier persona, con o sin discapacidad, el acceso y disfrute de los servicios prestados en las tiendas de Vodafone España, incluyendo las actividades de venta, información, contratación y posventa de productos y servicios de telecomunicaciones.

La certificación obtenida abarca el 85% de las tiendas propias de Vodafone España repartidas por toda

la geografía nacional. Con esta iniciativa, Vodafone no sólo pone a disposición de sus clientes productos y servicios para personas con necesidades especiales, tales como personas con algún tipo de discapacidad (sensorial, física o cognitiva) o personas mayores, etc., sino que además sus tiendas propias facilitan que la adquisición de estos productos y servicios se realice en entornos normalizados y diseñados para to-

talación y verificación), etc. Otras actuaciones llevadas a cabo en el curso del proyecto han sido las relacionadas con la formación a comerciales de dichas tiendas, que han recibido formación tan-

to sobre los productos y servicios sociales comercializados por Vodafone España, como sobre las pautas de actuación en la relación y trato con clientes con distintos tipos de discapacidad. ■

La accesibilidad ha sido certificada por AENOR

das las personas. Para ello, en el diseño de las tiendas propias de Vodafone España se han contemplado actuaciones tanto de tipo arquitectónico como técnico en las tiendas y su entorno, tales como salva escaleras, rampas de acceso, accesos alternativos, señalización adecuada, baldas de atención a personas con movilidad reducida, instalación de bucles magnéticos para personas que usan audífono (con la colaboración de FIAPAS-Confederación Española de Familias de Personas Sordas, para su ins-



*Vista desde
la terraza de
una de las casas
de intercambio
en Italia.*

Una manera de viajar diferente

GRACIAS AL ACUERDO ALCANZADO CON EL PORTAL DE INTERCAMBIO DE CASAS KNOK, AHORA PODRÁS INTERCAMBIAR POR UNOS DÍAS TU CASA CON OTRAS CASAS DE ASOCIADOS A LA ORGANIZACIÓN EN ESPAÑA Y EN EL EXTRANJERO.

El intercambio de casas es una manera diferente de viajar donde personas de distintas zonas geográficas acuerdan intercambiar sus casas para viajar y descubrir nuevos lugares (el intercambio puede ser simultáneo o no). Las ventajas son claras: se dispone de alojamiento gratuito, mayor comodidad que en un hotel, y la oportunidad de descubrir el lugar de destino como un local y no como un turista.

El portal Knok es una comunidad online que facilita a cualquier persona interesada en esta alternativa de viaje, encontrar su casa de intercambio ideal para sus próximas vacaciones, ya sean nacionales o internacionales. Ahora UDP y Knok han alcanzado un acuerdo de colaboración que permite disfrutar de esta modalidad de viaje por poco dinero y con todas las garantías. Para realizar intercambios de casa hay que registrarse

en www.knok.com/seniors. Los miembros de UDP pueden usar Knok por tan solo 15 euros al año, en vez de los 119 euros de su precio habitual, lo que supone un 87% de descuento. Para unirse, deben acceder a www.knok.com/seniors, completar el proceso de registro e introducir el código promocional UDPK-NOK323 en la página de pago. Esto es muy importante, porque permite acceder a la oferta exclusiva para

socios de Unión Democrática de Pensionistas, UDP. Además, podrán disfrutar de Knok como un usuario regular, y también tendrán la posibilidad de buscar otros miembros de UDP, con los que posiblemente se sentirán más cómodos intercambiando, puesto que es un entorno de mayor afinidad, que comparte un mismo estilo de vida. Para el fundador de Knok, Juanjo Rodríguez: “Lo primero en lo que todo el mundo piensa es en el ahorro económico, pero en realidad son otras las ventajas que



Los socios de UDP podrán intercambiar entre sí estancias temporales en sus casas



En la fotografía superior la terraza de una de las casas para intercambiar en Granada. Sobre estas líneas aspecto del salón de una casa de Barcelona.



*Panorámica
de la urbanización
en Marbella donde
se localiza una de
las casas disponibles.*

hace que la gente se apunte a esta forma de viajar. Se dispone de mucho más espacio que una habitación de hotel, cosa que es muy cómoda tanto en el caso de las familias, como para un grupo de amigos". El fundador de Knok asegura que: "es genial para largas vacaciones (un hotel puede estar bien para algunos días, pero para una semana o más, quieres una cocina, un sa-

lón); y además descubres nuevos sitios, consiguiendo un mayor acercamiento con la cultura y formas de vida locales".

Y concluye "A todos los que les parezca un concepto atractivo les diría que lo prueben. Todas las personas que conozco que lo han probado se enganchan y repiten". ■

INFORMACIÓN
info@knok.com

DONATIVOS

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

Forma de pago:

☐ Giro Postal

☐ Transferencia a UDP, C/ Alcalá 201, 28028 Madrid

CC: 2013 0718 01 0200508613

Adjuntar resguardo del giro postal o copia de la transferencia

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

Firma

Todos los donativos realizados a UDP son deducibles en el IRPF
Para la emisión del certificado de donación deben identificarse adecuadamente

AUTODEFINIDO

Ángel Esteban Centeno



UNA DE LAS PALABRAS DEL TEXTO ... NUTRI		PALABRA DEL TEXTO ... SATELITE DE JUPITER	
PARTICULA ELÉCTRICA ... SÍMBOLO DEL SAMARIO			
		TRES EN NÚMEROS ROMANOS	
SIGLAS DE AYUDA INTERNAC. AL DESARROLLO ... EN LOSÓ			
MAL OLOR ... MENSAJE O RESPUESTA QUE SE DA			CANÓNIGO QUE PRESIDE EL CABILDO DE LA CATEDRAL
			ONOMATOPEYA DEL SONIDO DE LA CONVERSACIÓN
PRIMERA NOTA MUSICAL ... DOMESTICAR			
		OTRA PALABRA DEL TEXTO DE ANTONIO MACHADO	
GORRO MILITAR ANTIGUO			

En Marzo entra la primavera. Al resolver os saldrán todas las palabras del texto de Antonio Machado que podéis leer más arriba

LA FRASE



Con las letras que faltan a la frase se puede componer su autor

JEROGLÍFICO



¿Con mucha o poca ilusión verás la llegada de la primavera?

SUDOKU

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

SOLUCIONES.- AUTODEFINIDO.- Verticales (de fin de principio): Deán, Venido, Bla. III, lo. S. Primavera, Alosó, S. C. Dr. M. Nadie, Isa. C. Dos, Dar. As. Ha. Como Hedor, D. R. **LA FRASE.-** Faltan: D. R. A. U. N. E. Autor: NERUDA. **JEROGLÍFICO.-** Con mucha, Charo (Con muchacha RO) **SUDOKU.- Horizontales:** 742698513 - 536412987 - 198735642 - 279163854 - 351284796 - 864957321 - 987321465 - 613549278 - 425876139

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

ANTONIO Y ÁNGELES. Abuelos de Sofia.



Al marcar la casilla de **"Fines Sociales"** en tu declaración de la renta, las cosas cambian.

La **XSolidaria** ayuda cada año a más de cinco millones de personas, como Antonio y Ángeles, en nuestro país. Mujeres, personas mayores, con discapacidad, infancia, familias y comunidades en países en desarrollo. Este año no olvides marcar la casilla de **"Fines Sociales"** en tu declaración de la renta.

Con un pequeño gesto, las cosas cambian.



SOLIDARIA

www.xsolidaria.org