

UDP

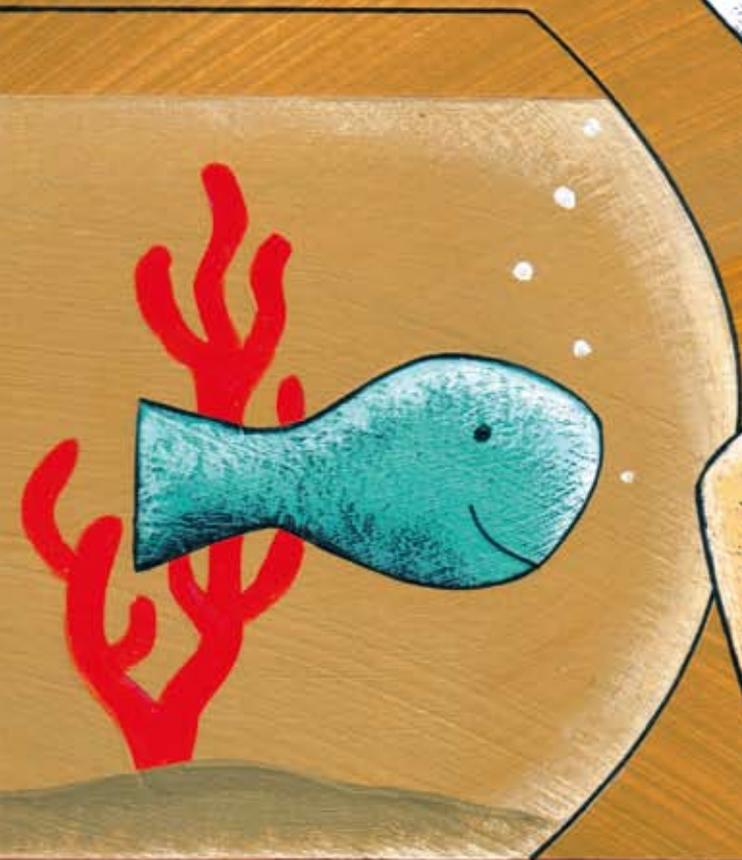
El poder de la unión
AÑO XXV, N° 244, ENERO-FEBRERO 2012

EDUCACIÓN

La Escuela de Formación
programa nuevos cursos

SALUD

El programa de Termalismo
de UDP crece un 20% en 2011



UDP participa con diferentes actuaciones

2012, Año del Envejecimiento Activo



FEBRERO 2012

ENERO 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					

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

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				

editorial

El nuevo Gobierno ha puesto sobre la mesa objetivos que UDP viene reivindicando durante los últimos años. Hay que acercar la edad real de jubilación, que está por debajo de los 64 años, a la edad legal antes de la reforma, 65 años. Hay que evitar las prejubilaciones salvo en ocasiones excepcionales. Hay que crear nuevas fórmulas de compatibilizar trabajo y pensión... En un país donde el número de trabajadores mayores de 65 años que sigue en activo es testimonial, y con el nivel de las pensiones que tenemos, por debajo claramente de la media europea, son necesarias medidas para que el poder adquisitivo de los jubilados no siga cayendo como en los últimos años. Desde UDP decimos claramente no a futuras congelaciones en las pensiones. Hemos escuchado las intenciones, pero esperamos ahora de los nuevos responsables las medidas concretas para conseguir los objetivos planteados. Por otra parte, el mundo asociativo también está sufriendo con crudeza esta crisis. La mayoría se sostiene por las subvenciones de las administraciones, y realiza actuaciones que son esenciales en la dinamización de la vida social y cultural de pueblos y ciudades. Las asociaciones expresan cada euro recibido, y le sacan todo el provecho en beneficio de los mayores asociados. Debemos procurar por todos los medios mantener la red social del movimiento asociativo de mayores, pues su pérdida supondría un duro golpe para la promoción del envejecimiento activo realizado por las asociaciones cada día.



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 Trício

VICEPRESIDENTE, M^a Luisa Gimeno;

SECRETARIA, Margarita García Durá;

TESORERO, Esther Fernández

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

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

CONSEJO EDITORIAL

Luis Martín Pindado, Margarita

García Durá, Jacob Serfaty,

Paca Trício.

PRESENCIA UDP

Consejo Estatal de las Personas Mayores, Consejos Autonómicos Provinciales y Locales de Personas Mayores, Plataforma de ONG's de Acción Social, Consejo Estatal de ONG's de Acción Social, Plataforma AGE, Departamento de Información Pública (DIR) de Naciones Unidas, Red Iberoamericana de Asociaciones de Adultos Mayores (RIAAM), Federación Europea de Personas Mayores Eurage, Plataforma del Voluntariado de España, Coalición de Ciudadanos con Enfermedades Crónicas, Instituto Edad & Vida, Foro Europeo de Mayores Activos, Consejo Editorial de la revista Senda.

REDACCIÓN, DISEÑO Y PRODUCCIÓN Estoesvida. www.estoesvida.net.

DISTRIBUCIÓN, SONIA HERRANZ.

ILUSTRACIÓN DE PORTADA: Quelot il.lustració. quelot@telefonica.net

IMPRESIÓN: Producciones Grafimatic

Depósito Legal: M-22653-1981

Revista subvencionada por:



ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

PREMIO HONORÍFICO INSERSO 1989

REGISTRO NACIONAL DE ASOCIACIONES, n^o 213

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

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

MEDALLA DE ORO DE LA SOLIDARIDAD SOCIAL 2011

sumario

En 2012 se celebra el Año Europeo de Envejecimiento Activo

UDP, como primera organización de mayores del país, ha preparado una serie de actuaciones que buscan presentar a la opinión pública su punto de vista sobre diferentes aspectos que afectan a la calidad de vida de los mayores.

doce causas
para 2012

6

El Libro Blanco de Envejecimiento Activo

Se ha presentado el Libro Blanco de Envejecimiento Activo, que pretende ser una hoja de ruta para diseñar políticas de mayores en el futuro.



10

Nuevos cursos en la Escuela de Formación

A partir de enero vuelven los cursos a la Escuela de Formación de UDP, donde los directivos se ponen al día en materias de interés para su labor al frente de las asociaciones.



12

Nuevos cursos de Internet y nuevas tecnologías

La Fundación Vodafone, Cibervoluntarios y UDP renuevan el convenio para seguir formando a mayores en nuevas tecnologías.



15

sumario



El programa de Termalismo aumenta un 20% en 2011

Gracias a los acuerdos alcanzados con diversos balnearios el programa de Termalismo de UDP beneficia cada año a más de 1.000 personas.



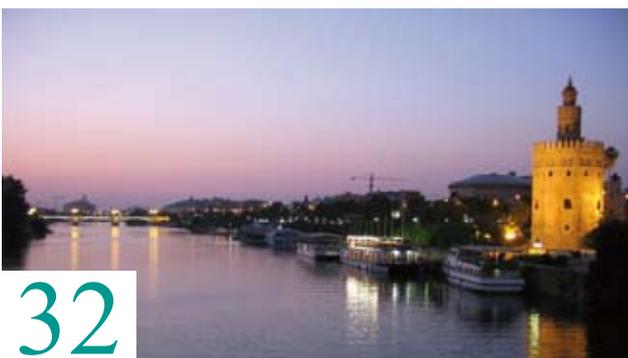
Homenaje a una vida de servicio a los mayores

El centro de Día de Villanueva de la Serena, en Badajoz, lleva el nombre de la presidenta de UDP en la localidad, Victoria Martos, como homenaje a sus años de servicio en defensa de los mayores.



Científicos españoles prueban una vacuna contra el Alzheimer

Un grupo de científicos del Centro Médico EuroEspes, liderados por el Dr. Ramón Cacabelos, desarrollaron una nueva vacuna contra el Alzheimer que acaba de hacer pública la oficina de patentes de Estados Unidos.



Sevilla, un proyecto navegable

El Guadalquivir y Sevilla han crecido juntos y han visto pasar culturas y tiempos mejores y peores. Desde siempre han unido su destino, que ahora reinventan una vez más a principios del siglo XXI.



Miguel Almirón (92 años) y Manuel Angel Cuenca (31 años), ganadores del concurso intergeneracional de UDP "Tienes una Historia que Contar."

doce causas para 2012

EL AÑO 2012 HA SIDO DECLARADO AÑO EUROPEO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y DE LA SOLIDARIDAD ENTRE GENERACIONES. LAS ORGANIZACIONES DE MAYORES ESTAMOS LLAMADAS A REALIZAR TODO TIPO DE ACTIVIDADES, Y UDP PARTICIPARÁ ACTIVAMENTE EN LA CELEBRACIÓN.

El 2012 es el Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional. Una ocasión para todos de reflexionar sobre el hecho de que los europeos viven ahora más y con más salud que nunca y de asumir las oportunidades que eso representa. El envejecimiento activo puede dar a la generación del baby boom y a las demás personas mayores del futuro la oportunidad de permanecer en el mercado laboral y compartir su experiencia; de seguir ejerciendo un papel activo en la sociedad; y de vivir una vida lo



Participantes en la XXI Marcha de jubilados organizada en 2011 por UDP-Guipúzcoa.

Año Europeo del **Envejecimiento Activo** y de la **Solidaridad Intergeneracional 2012**



más saludable y satisfactoria posible.

También es fundamental mantener la solidaridad intergeneracional en sociedades en las que aumenta rápidamente el número de personas mayores.

El reto para los políticos y los que se ocupan de estas cuestiones será mejorar las oportunidades de envejecer activamente en general y de vivir independientemente, actuando en ámbitos tan distintos como el empleo, la sanidad, los servicios sociales, la formación de adultos, el voluntariado, la vivienda, los servicios informáticos o el transporte.

El Año Europeo quiere concienciar sobre los distintos problemas y las mejores maneras de abordarlos. Pero más que nada, quiere animar a los responsables a establecer objetivos por sí mismos y actuar para alcanzarlos. 2012 debe ir más allá del debate y empezar a producir resultados tangibles.

El envejecimiento es indudablemente un desafío para el conjunto de la sociedad y para todas las generaciones en Europa, y es también una cuestión relacionada con la solidaridad entre las generaciones y con la familia.

La parte de la población de la Unión compuesta por personas que rondan los 60 años o los superan se incrementará a un ritmo mucho más rápido que en cualquier tiempo pasado. Este aumento es muy positivo, ya que es una consecuencia lógica de la mejora de la salud y la calidad de vida. Sin embargo, debido a este cambio demográfico, la Unión se enfrenta a una serie de desafíos.

Sucesivos Consejos Europeos han reconocido la necesidad de combatir el efecto del envejecimiento demográfico sobre los modelos sociales europeos.

Una respuesta fundamental a este rápido cambio de la estructura de edades consiste en promover la creación de una cultura del envejecimiento activo como un proceso permanente y, en consecuencia, garantizar que las personas que actualmente tienen cerca de 60 años o más, cuyo número aumenta rápidamente y que, globalmente, están más sanas y mejor formadas que ningún otro grupo anterior de esa edad, gocen de buenas oportunidades de empleo y participación activa en la vida familiar

y social, también a través de actividades de voluntariado, el aprendizaje permanente, la expresión cultural y el deporte.

Hay que sensibilizar a la sociedad en general sobre el valor del envejecimiento activo y sus distintas dimensiones, y garantizar que se le concede una posición prominente en las agendas políticas de las partes interesadas a todos los niveles, a fin de destacar, y de apreciar en mayor medida la valiosa contribución que las personas de más edad hacen a la sociedad y a la

economía, promover el envejecimiento activo, la solidaridad intergeneracional y la vitalidad y dignidad de todas las personas, y esforzarse más por movilizar el potencial de las personas mayores, independientemente de su origen, posibilitando que lleven una vida independiente.

Con la celebración de este Año Europeo se pretende estimular el debate y el intercambio de información, y desarrollar el aprendizaje mutuo entre los Estados miembros y las partes interesadas a todos los niveles,

La formación en nuevas tecnologías es esencial para salvar la brecha digital



para promover políticas de envejecimiento activo, identificar y difundir las buenas prácticas y fomentar la cooperación y las sinergias. Se quiere así ofrecer un marco para asumir compromisos y realizar acciones concretas que permitan a la Unión, a los Estados miembros y a las partes interesadas a todos los niveles, con la participación de la sociedad civil, los interlocutores sociales y las empresas, y haciendo especial hincapié en el fomento de las estrategias de información, desarrollar soluciones, políticas y estrategias a largo plazo innovadoras, incluidas las estrategias globales de gestión de la edad relacionadas con el empleo y el trabajo, mediante actividades específicas y perseguir objetivos específicos en relación con el envejecimiento activo y la solidaridad entre las generaciones. Los Estados miembro están llamados a promover actividades que sirvan para luchar contra la discriminación por razón de edad, superar los estereotipos relacionados con la edad y eliminar barreras, en particular por lo que respecta a la empleabilidad.

UDP, como primera organización de mayores del país, va a desarrollar diferentes actividades en esta línea, y defenderá posiciones en temas de interés crucial para los mayores como la consolidación y mejora del sistema

de protección social; contra cualquier tipo de discriminación por razones de edad; por unos entornos rurales y urbanos adecuados y adaptados; por un plan estatal de adecuaciones de viviendas; contra los malos tratos a personas mayores; por una cultura de la salud; por sensibilidad y respeto a

los conductores y peatones mayores; por un acceso fácil y económico a las nuevas tecnologías; en defensa de los derechos del mayor como consumidor específico; contra la soledad; por el fomento de la formación tras la jubilación; y por el fomento de las relaciones intergeneracionales. ■



Arriba, encuentro multitudinario durante las Olimpiadas de mayores que organiza cada año la Federación de Valencia. Abajo, la banda de UDP Liria, que fomenta la cultura y la música por toda España desde hace más de 30 años. UDP es en toda España promotora del envejecimiento activo.



Una hoja de ruta para las futuras políticas de mayores

UN TRABAJO PROMOVIDO POR EL GOBIERNO QUE PERMITIRÁ A LAS ADMINISTRACIONES CONOCER CON DETALLE CÓMO ES Y QUÉ PIENSA ESTE IMPORTANTE Y CADA VEZ MÁS ACTIVO SECTOR DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA.



Purificación Causapié, ex directora general del Imserso, la ex secretaria general de Política Social y Consumo, Isabel Martínez Lozano y el presidente de UDP, Luis Martín Pindado, durante la presentación del Libro Blanco.

Los españoles mayores de 65 años, unos ocho millones aproximadamente, lo que supone el 17% de la población, quieren vivir “a tope” la última etapa de su vida, mientras la salud se lo permita, para lo cual reclaman a las administraciones que promuevan políticas activas de envejecimiento. Este deseo de participar activamente “en la construcción social”, de que se tengan en cuenta sus

opiniones y acabe “el despilfarro de tan importante capital humano”, fue puesto sobre la mesa por el presidente de UDP y vicepresidente del Consejo Estatal de Personas Mayores, Luis Martín Pindado, en la presentación, en la sede del IMSERSO, del “Libro Blanco del Envejecimiento Activo”. Un documento técnico en el que se analizan los nuevos y heterogéneos perfiles de los jubilados

españoles, sus necesidades y demandas, así como los efectos que el envejecimiento de la población tiene en la economía, la educación, la participación y la salud pública.

“Es necesario destacó Martín Pindado reinventar el tiempo de la jubilación, como un tiempo nuevo en el que los mayores, sin lugar a dudas, podemos seguir siendo útiles”. Ese 17% de mayores, porcentaje superior desde

hace dos años al de los menores de 15, y que pone de manifiesto un incremento en la esperanza de vida de los españoles que supera los 85 años en el caso de ellas y alcanza casi los 79 en el de ellos, si bien esa distancia se acorta poco a poco es el resultado del triunfo de los sistemas de protección social y los avances nutricionales y sanitarios que caracterizan nuestro estado del bienestar.

“El Libro Blanco de Envejecimiento Activo” propone impulsar modelos de vida saludable entre los mayores, “para mantener la actividad hasta edades avanzadas”, pues cada vez es mayor el porcentaje de los que aseguran disfrutar de buena salud. Es el caso del 45,5% de ellos, ocho

puntos y medio más que en 1993.

Por lógica, el porcentaje de los que aseguran tener mala salud se ha reducido en el mismo periodo de tiempo, pasándose de un 24% a un significativo 14,5%.

Datos que ponen de manifiesto el avance de una “revolución silenciosa” a la que la sociedad debe responder con “cambios inmediatos e importantes” en “nuestro modelo de convivencia”.

El informe aporta el dato de que el 53% de nuestros mayores inician nuevas actividades tras cumplir los 65 años, cuando en 1993 ese porcentaje era sólo del 9,5%, y que el 43% quiere participar “activamente y de manera integral” en la sociedad. El

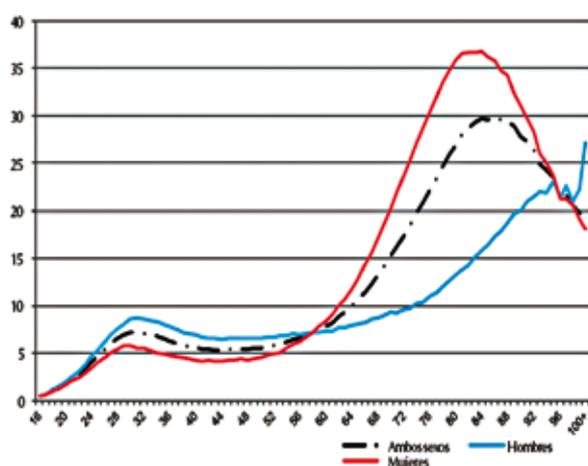
28% pertenece a organizaciones de todo tipo, y el 8% participa activamente en las de voluntariado.

El 87% tiene “clarísimo” que quieren vivir de forma autónoma y en su casa “el mayor tiempo posible”, pero sin renunciar a una vida familiar intensa, que asegura disfrutar el 89%. Ello explicaría que el 70% contribuya, de forma más o menos voluntaria, al cuidado de sus nietos.

Las políticas que propone el Libro Blanco deberían ir encaminadas a facilitar la participación activa de los mayores en todos los ámbitos, a potenciar la solidaridad intergeneracional y a instaurar una política económica que contemple todo el ciclo vital y facilite las relaciones humanas. ■

Los últimos años se han incrementado las nuevas actividades emprendidas

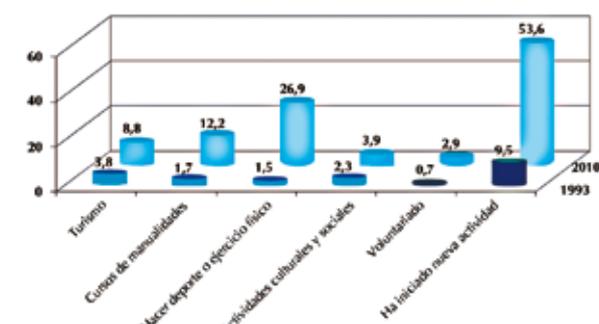
Porcentaje de personas viviendo solas según su edad (en años cumplidos), por sexo.



Fuente: Elaboración propia, con datos del INE.

Dos de las variables que destaca el Libro Blanco como elementos en los que actuar. Izquierda, el porcentaje de mayores que viven en soledad. A la derecha, nuevas actividades emprendidas después de la jubilación.

Actividades nuevas iniciadas después de la jubilación o a partir de los 65 años, 1993 y 2010.



Fuente: CIS-Imerso: Apoyo informal a las personas mayores, 1993 (Es. 2.072). Imerso: EPM, 2010.

Los cursos están financiados por el Inmerso

Nuevos cursos en la Escuela de Formación

DURANTE LOS MESES DE ENERO A MAYO SE HAN PROGRAMADO 26 CURSOS DE DIFERENTES MATERIAS A LOS QUE PUEDEN ACUDIR DIRECTIVOS DE TODAS LAS ASOCIACIONES ADHERIDAS A UDP. EN LA SELECCIÓN DE LOS CURSOS SE HA TENIDO EN CUENTA LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS.



Los cursos abordan materias que servirán a los directivos en su labor al frente de las asociaciones.

Desde enero ha comenzado a funcionar a pleno rendimiento la Escuela de Formación UDP.

Durante los meses de enero a mayo de 2012 se han programado un total de 26 cursos. Este año la Escuela ha querido dar prioridad a la formación específica en materia de dirección administrativa y gestión económica en Asociaciones UDP. El año pasado se realizaron los dos primeros cursos

piloto de estas materias y gracias a la magnífica colaboración de los directivos/as que asistieron a ambos, se ha podido consolidar definitivamente el temario de los cursos y el material didáctico que servirá para que todos los asociados dispongan de una sólida formación y un completo manual en el cual puedan consultar sus dudas en cada momento. Además de contar con el asesoramiento personal necesario

por parte del equipo técnico de UDP.

Se ha aumentado la programación de cursos de Informática, divididos en diferentes niveles de formación. Se impartirán dos cursos de nivel básico y uno de nivel medio.

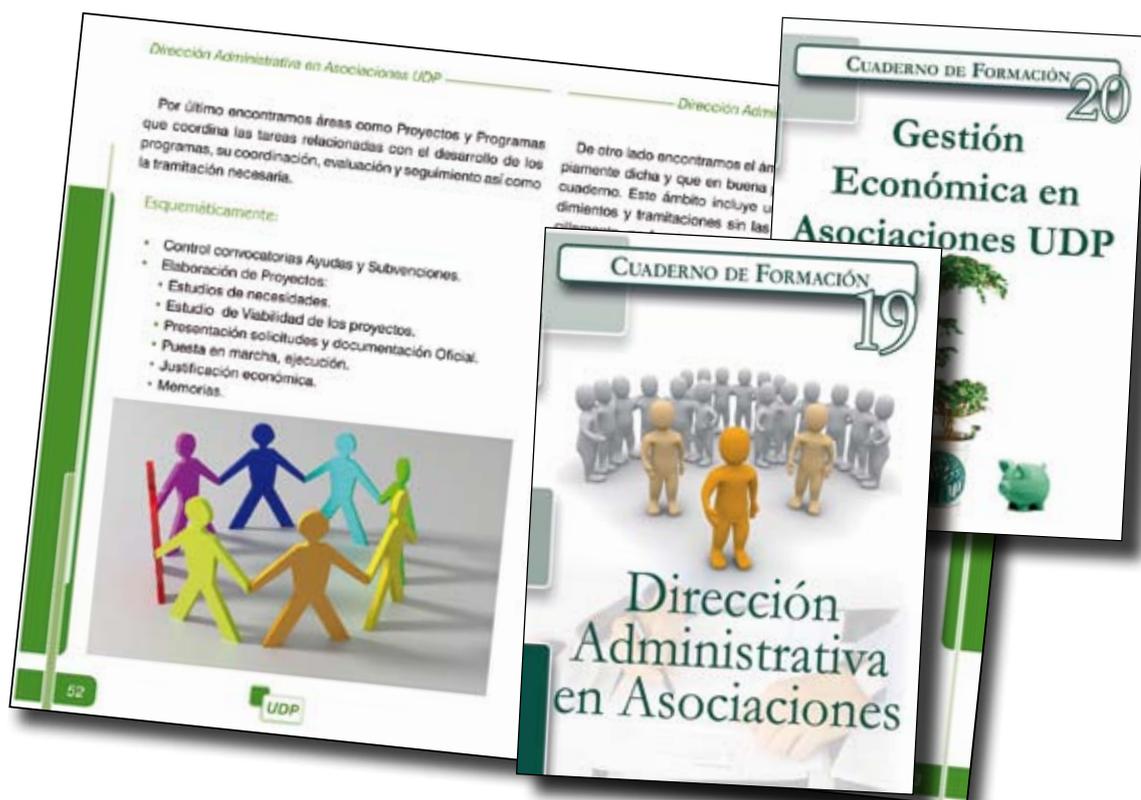
Como novedad, se han incluido seis cursos intensivos (duran dos jornadas de trabajo completas) exclusivamente sobre manejo de Word y Excel. Estos dos programas son los que

más se utilizan en cualquier asociación para poder realizar toda la documentación necesaria en el funcionamiento diario. A estos cursos sólo podrán acudir los directivos/as que ya tengan conocimientos básicos suficientes para poder

prioridad para asistir a estos cursos específicos los directivos que hayan participado, o vayan a participar en esta modalidad.

Además, y atendiendo a la solicitud de muchos de los directivos que han participado en años anteriores,

que los directivos consigan comunicarse con fluidez y corrección así como cómo identificar y tratar de buscar solución a los problemas de funcionamiento y organización que surgen a diario en todas las asociaciones.



En los cursos presenciales la Escuela se hace cargo de los desplazamientos a Madrid y el alojamiento de los directivos. Además, se les proporciona material didáctico de cada curso y disponen todo el año de asesoramiento profesional por parte de los técnicos de la sede Nacional.

Los directivos interesados en los cursos deben contactar con las asociaciones provinciales

manejar el ordenador, (todos los que hayan pasado por los niveles básico y medio los tienen). La mayor parte de los ejercicios prácticos, estarán relacionados con la documentación que se estudia en los cursos de Dirección Administrativa y Gestión Económica en Asociaciones UDP. Por lo tanto, también tendrán

este año se introducen dos nuevos cursos sobre Power Point nivel avanzado y Edición de imágenes más redes sociales.

Por otra parte, se instruirán materias relativas a instrumentos para la comunicación, como la gestión de conflictos y técnicas de oratoria. En estos cursos se aprenden las técnicas para

Debido a que este programa es de ámbito nacional, el límite de inscripción es de tres personas para los cursos de Formación de Directivos, y dos en los de Informática. También se impartirán cursos de Agentes de Consumo, Formación de Formadores, y Productos Financieros en fechas por determinar. ■

Concurso financiado por Obra Social de Catalunya Caixa

Entrega de premios del concurso “Tienes una Historia que Contar”

EN ESTA V EDICIÓN HAN PARTICIPADO 30 UNIVERSIDADES Y 28 AYUNTAMIENTOS DE TODA ESPAÑA Y SE HAN RECOGIDO 257 ARTÍCULOS ESCRITOS POR LOS ESTUDIANTES SOBRE LOS TESTIMONIOS DE LOS MAYORES.



Los participantes y los miembros de la mesa presidencial posan tras la entrega de Premios.

UDP y la Obra Social de Catalunya Caixa hicieron entrega de los premios de la V edición del concurso “Tienes una historia que contar”. Han sido 257 estudiantes de 26 universidades de toda España, los que han narrado la historia de España a través de los testimonios que han recogido de los mayores de 25 provincias de 17 Comunidades Autónomas. Historias que se suman al cerca del millar recogidas en ediciones anteriores lo

que constituye un importante fondo documental donde obtener testimonios sobre nuestro pasado más reciente. “Fandangos de guerra”, de Miguel Almirón Díaz, de 92 años y Manuel Ángel Oliva, de 31 años, consiguió el primer premio dotado con 2.500 euros para cada uno. El segundo premio, dotado con 2.000 euros para cada uno recayó en María Rosa Marqués, de 75 años y Alexandra Massagué, de 24 por el artículo “No hay rosas sin espinas”. “Esperanza con olor a café” de

Antonia Belarmina, 70 años y Carmen López Ramos de 20 años consiguió el 3º Premio dotado con 1.500 euros.

El Cuarto y Quinto Premios dotados con 750 euros para cada concursante recayeron en “Uno entre 2000”, de Eulogio García Núñez, 90 años y Jessica Martorell, 21 años; y “A café y canela” de Francisco Guanes, 68 años y Ana Galdámez, 22 años. Se ha editado un libro que recoge los mejores relatos y un extracto de todas las historias presentadas. ■

Formación

Nuevos cursos de “Soy mayor y me gusta navegar”



Yolanda Rueda, presidenta de Fundación Cibervoluntarios, César Martín, subdelegado del Gobierno en Ávila, Paca Tricio, directora gerente de UDP y Santiago Moreno, director general de la Fundación Vodafone España.

Unión Democrática de Pensionistas, UDP, Fundación Vodafone, y Fundación Cibervoluntarios han firmado un convenio de colaboración para la puesta en marcha de talleres formativos en el uso de herramientas tecnológicas para personas mayores basado en sus intereses y necesidades, con la intención de fomentar su accesibilidad y utilización óptima por estos. Los cursos se presentan bajo el nombre de “Soy mayor y me gusta navegar”, y cuentan con la experiencia de anteriores ediciones que tuvieron muy buena acogida en los municipios

en los que se celebraron. En esta edición se pretende formar a 120 mayores. Las tres entidades han firmado el convenio de colaboración en Berrocalejo de Aragona, sede provincial de UDP en Ávila. ■

Participación

UDP en las Jornadas Internacionales de la Fundación Pilares

El presidente de UDP, Luis Martín Pindado, participó en las Jornadas Internacionales “Diseño arquitectónico y modelos de Atención” organizadas por Fundación Pilares, Inmerso y Fundación Caser. Pindado pidió a las administraciones un minucioso ejercicio de responsabilidad a la hora de tomar decisiones económicas que afecten a programas de atención social. Durante su intervención, Pindado ha destacado que “hay que fortalecer a las asociaciones como elemento dinamizador de grupos e impulsor de iniciativas. Por ello es esencial potenciar las asociaciones y tejer nuevas redes que reúnan personas dispuestas a mejorar su calidad de vida y la calidad de vida de los demás” concluyó. ■



Martín Pindado (izda.) y Gonzalo Berzosa durante su intervención en las Jornadas.

Gonzalo BERZOSA ZABALLOS

Más de 1.500 socios se beneficiaron del Programa

El Programa de Termalismo UDP crece un 20% en 2011

LOS TRATAMIENTOS TERMALES SE COMBINAN CON EXCURSIONES PROGRAMADAS POR LOS ENTORNOS DE LOS BALNEARIOS, CRUCEROS FLUVIALES Y TRENES TURÍSTICOS GUIADOS, ASÍ COMO RUTAS CULTURALES, MONUMENTALES Y GASTRONÓMICAS.



Los asociados de toda España se benefician de precios especiales y condiciones exclusivas que permiten los convenios alcanzados con distintos grupos de balnearios.

Un total de 1.552 socios de distintas provincias de España: Talavera de la Reina (Toledo), Almadén (Ciudad Real), Toledo, Valle del Jerte (Cáceres), Plasencia (Cáceres), Teruel, Alcázar de San Juan (Ciudad Real), Badajoz, Alagón (Cáceres), Madrid, Andújar (Jaén), Elche (Alicante), Alcoy (Alicante), Guadalajara, Cerdanyola (Barcelona), Castelldefels (Barcelona), Sevilla, Almería, Nombela

(Toledo), Pedro Muñoz (Ciudad Real), Zamora, Lugo, Valladolid, Barcelona, Girona, Albacete, Cuenca, Cofrentes (Valencia), han disfrutado de las especiales condiciones que UDP ha negociado con los balnearios de Cofrentes, Baños de Montemayor, Chulilla, Montanejos y Elgorriaga durante 2011. Diferentes asociaciones han movilizado grupos de socios pensionistas y han completado autobuses que gratuitamente les ha

traslado desde sus poblaciones a los balnearios. Esta cifra supone un incremento del 20% de beneficiarios con respecto a 2010. Los tratamientos termales prescritos por los médicos y efectuados durante 10 días, se han completado con actividades de animación socio cultural. Para el año 2012 van a incorporarse nuevos balnearios, como el recién construido de Benassal en la provincia de Castellón. ■

Asociados

INFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO - JUNTOS PODEMOS

SE CONVOCA EL XI CONCURSO LITERARIO UDP

Podrán participar en el XI Concurso Literario UDP todos los jubilados, pensionistas o mayores de 65 años, que lo deseen y lo acrediten.

El plazo de presentación de los trabajos finalizará el 29 de febrero de 2012

Cada participante podrá presentar un único trabajo de hasta 10 páginas, por una sola cara, en lengua castellana, pudiendo adoptar la forma de cuento, relato o ensayo. El tema de los relatos será de libre elección. No se admitirán trabajos de poesía. Los textos no podrán haber sido publicados o premiados en otros medios editoriales (libros, revistas, periódicos.), ni premiados en otros concursos.

Los trabajos se enviarán por duplicado, con un título a la siguiente dirección, poniendo en el sobre:

UDP, "11º Concurso Literario", C/ Alcalá nº 178 bajo, 28028 - Madrid

Dentro de este sobre, se incluirá otro sobre cerrado en el que figurará el título del trabajo y en el interior del mismo los datos personales del autor: nombre, apellidos, dirección, teléfono, fecha de nacimiento, e-mail (si lo tuviera), así como fotocopia del DNI.

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

Se otorgarán cuatro premios y cuatro accésit consistentes en diferentes estancias en el "Balneario Hervideros de Cofrentes", junto con un acompañante en habita-

ción doble compartida, pensión completa, circuitos termales y otras actividades. UDP editará un libro con los trabajos premiados que se hará llegar a todos los participantes junto con un diploma acreditativo de haber participado en el concurso.

www.mayoresudp.org



Más de 700 asociados participan en el [Encuentro de Voluntarios de la Federación de Valencia](#) (pág. 18). [UDP Castilla-La Mancha](#) recibe el premio [Silla de Oro a la Solidaridad](#) (pág. 19). [Jornadas Culturales](#) en la asociación Provincial de Cádiz (pág. 20).

Encuentro de voluntarios en la Federación de Valencia

LA FEDERACIÓN DE VALENCIA HA CELEBRADO EL ENCUENTRO Y HOMENAJE AL VOLUNTARIADO. EL AÑO 2011 CERRÓ CON 1.000 VOLUNTARIOS INSCRITOS Y PRESTANDO SERVICIOS. AL ACTO ACUDIERON MÁS DE 700 PERSONAS.



Comida de Hermandad en el Homenaje al Voluntariado organizado por la Federación de Valencia.

La Federación de Valencia ha celebrado su jornada de Encuentro y Homenaje al Voluntariado.

El evento ha tenido lugar en el Pabellón Municipal de Aldaia, en el que se han dado cita más de 700 personas, entre ellos Jorge Cabré, conseller de Justicia y Bienestar Social; Pilar Albert, directora general de Acción Social y Mayores; Juan Cotino, presidente de Les Corts Valencianes; José Sanchís Molina,

presidente de la Federación de Valencia; Maribel Tarín, coordinadora provincial del Voluntariado; y la alcaldesa de Aldaia, Carmen Jávega, entre otros muchos alcaldes, concejales y trabajadores sociales de diferentes municipios de la provincia de Valencia.

Maribel Tarín, coordinadora del Programa de Voluntariado, ha declarado que “el año pasado empezé con unos 200 voluntarios inscritos y terminamos el año más que doblando

la cantidad, y este año vamos también en camino de doblar nuevamente la cantidad y terminarlo con unos 1.000 voluntarios”, ha afirmado. Tarín solicitó ayudas económicas a las Administraciones, y agradeció las prestadas, afirmando que “ha sido gracias a esas ayudas que hemos podido ampliar tanto el programa durante este año y, si esas ayudas se incrementan, podemos cuadruplicar el número de voluntarios y de usuarios. ■

Castilla-La Mancha

El Silla de Oro para la Federación UDP C-LM



El presidente de la Federación de Castilla-La Mancha, Ramón Munera, durante su intervención en la entrega de premios.

La Asociación de Paraplégicos y Minusválidos de Cuenca (ASPAYM), entregó los premios Silla de Oro 2011 a las personas y entidades destacadas por la labor que realizan en favor de los demás, en un acto que tuvo lugar en el hotel NH Ciudad de Cuenca con presencia de numeroso público.

La Federación de Castilla-La Mancha-UDP ha recibido el premio Silla de Oro de la Solidaridad por su Programa de Voluntariado para mejorar la calidad de vida las personas mayores. Los premiados estuvieron acompañados por Carmen Balfagón, secretaria general de Asuntos Sociales de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha; Roge-

lio Pardo, delegado provincial de Cuenca de la JCCM; M^a del Rosal Martínez, diputada de Cultura y Turismo; y Ana de la Hoz, concejala de Asuntos Sociales del Ayuntamiento de Cuenca.

El presidente de la Federación, Ramón Munera, declaró que “estamos dando mucho y recibimos más en satisfacciones y por sentirnos útiles a la sociedad, a pesar del mal momento económico seguimos trabajando sin esperar nada a cambio aunque, cuando nos dan un premio como este, nos anima y estimula para continuar con ganas renovadas y expuso el trabajo realizado por los 3.500 voluntarios de la UDP, que atienden a más de 3.000 personas de la región”. ■

Jornadas sobre Voluntariado, Familia y Salud

El 17 de noviembre se celebraron en el salón de actos de la Diputación Provincial de Albacete unas jornadas formativas sobre Termalismo, Familia y Voluntariado, con asistencia de representantes de 55 asociaciones de la provincia.

Acudieron Ramón Munera, presidente de la Federación de Castilla-La Mancha; Manuel Mínguez, vicepresidente de la Diputación; Eva Navarro, concejala y teniente de Alcalde del Ayuntamiento de Albacete; Juan del Dujo, vicepresidente de la Federación; Mercedes Miñana, presidenta de UDP-Albacete; y María Angeles Sáez, del balneario de Cofrentes. Ramón Munera denunció “la falta de diálogo que existe en la familia, los quehaceres diarios y las preocupaciones hacen que cada uno vaya a lo suyo”. Los psicólogos de la Federación, Pedro Gil y Mercedes Herrero informaron sobre el gran número de nuevos voluntarios pendientes de realizar el curso básico por falta de presupuesto. Con un animado coloquio, terminaron estas jornadas. ■

UDP-Cádiz celebra las XV Jornadas Culturales

ESTE ENCUENTRO CULTURAL SE HA DESARROLLADO DURANTE LOS DÍAS 25, 26 Y 27 DE OCTUBRE EN LA SEDE DE UDP-CÁDIZ Y FUE VISITADO POR UN GRAN NÚMERO DE PENSIONISTAS Y JUBILADOS QUE ACUDIERON A PARTICIPAR EN LA INICIATIVA



Las XV Jornadas Culturales finalizaron con la entrega de las distinciones de Socio de Honor a diferentes asociados y Presidente de Honor de UDP-Cádiz a Luis Martín Pindado, presidente Nacional de UDP.

Las jornadas comenzaron el día 25 de octubre, con la inauguración a cargo de Ana Lobato Muñoz, presidenta de UDP-Cádiz. A continuación tuvo lugar la Charla sobre "Asociaciones de Consumidores: tenemos derechos, podemos defenderlos" realizada por David Cifredo Franco, presidente de la Asociación de Consumidores en Acción de Cádiz-FACUA.

El día 26, los asociados contaron con la presencia de Víctor López García, médi-

co gerontólogo y vocal de Sanidad de UDP Madrid, quien impartió una charla-coloquio sobre "El arte de envejecer con éxito".

El día 27 tuvo lugar la Clausura de las jornadas y la entrega por Ana Lobato del título de Socio de Honor a Sebastián Gómez de la Torre, Dolores Allely Medina y Juan Fernández Romero, director del centro de Día Caleta.

El acto más relevante de este encuentro cultural fue la entrega del título de Presidente de Honor a Luis

Martín Pindado, Presidente Nacional de UDP. UDP-Cádiz en la reunión de Junta Directiva celebrada el día 31 de marzo del 2011, adoptó en el acta nº 364, tercer punto, el cumplimiento del citado acuerdo.

Para finalizar, tuvo lugar la actuación del coro Rociero "Raíces Andaluzas" dirigido por M^a Carmen Brusón García y se sirvió un aperitivo para los asistentes.

Con esta actividad cultural se pretende dinamizar la actividad social de los mayores de la asociación. ■

Alicante-Alcoy

XI Concierto para la Convivencia en Alcoy



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

Como viene haciendo los últimos años, la asociación Serpis UDP-Alcoy ha realizado el Concierto de Convivencia en el Teatro Calderón de la ciudad.

Gracias a la iniciativa de la asociación que preside Salvador Doménec, 800 jubilados de la localidad y alrededores abarrotaron el aforo del Teatro Calderón para disfrutar de una interesante jornada musical.

Los asistentes, convocados por UDP pudieron escuchar las interpretaciones

de la Orquesta de Pulso y Púa dirigida por Enrique Peidro, así como los números de danza del Ballet de Virginia Bolufer; la Coral UDP Alcoy; y el Orfeón Contestá Just San Salvador. También interpretaron temas la soprano Charro Martos, el tenor Agustín García, y el barítono Juan Javier Gisbert.

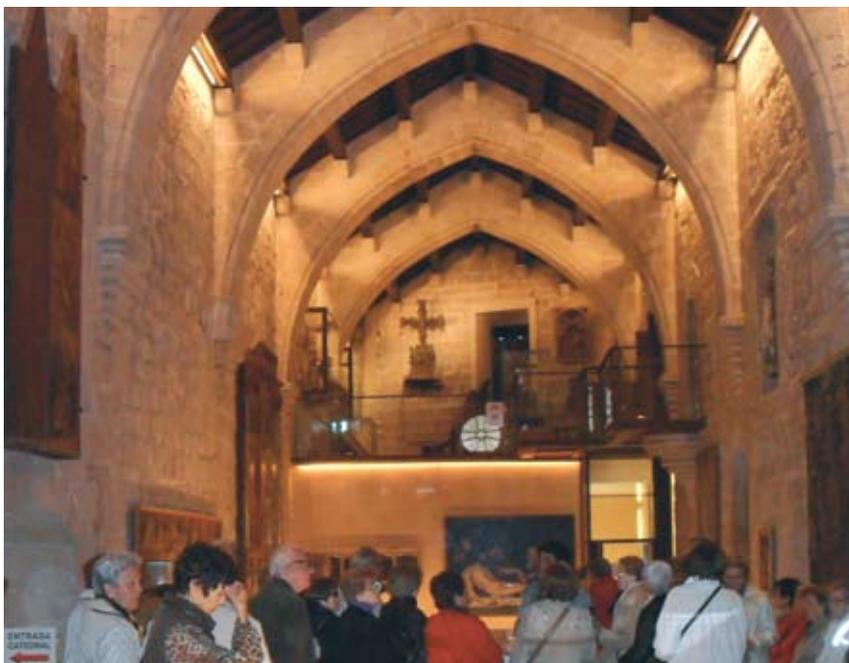
UDP Alcoy agradece la colaboración del ayuntamiento, que ha cedido el local, así como de los músicos y cantantes profesionales participantes en la jornada. ■

Alicante

IV Semana Cultural en La Romana

El pasado 29 de octubre en la Casa de Cultura del Ayuntamiento de La Romana tuvo lugar el acto de clausura de la IV Semana Cultural. Al acto asistieron la presidenta provincial de UDP-Alicante, Marisa Gimeno Huerta, la primer teniente alcalde, María del Carmen Sepulcre, y el secretario provincial, Alberto Oliver. También asistieron los presidentes de UDP, Villena, Sax, Salinas, Pinoso, Algueña y Condón de los Frailes. El acto estuvo amenizado por el grupo de variedades de UDP-Sax. El presidente de la Asociación Andrés Cantó, en su discurso de Clausura, destacó la nutrida participación de los socios en todos los actos programados. Por su parte, la presidenta provincial, Marisa Gimeno, destacó la gran labor que UDP está realizando a nivel provincial y nacional; y como final de acto se hizo entrega de un ramo de flores a la socia mayor de la UDP-La Romana, Wenceslá Castelló Prieto, que el pasado 24 de octubre fue elegida socia mayor provincial en el Homenaje a la Mujer Pensionista celebrado en la sala de fiestas Benidorm Palace. ■

XXXIII Jornada de Convivencia en Tortosa



La basílica-catedral de Santa María de Tortosa, es un edificio gótico del año 1347 y fue edificado sobre uno anterior románico.

La asociación "1978" de Tarragona, ha celebrado como cada año, su Jornada de Convivencia, siendo esta vez Tortosa, la ciudad elegida como anfitriona.

Los asociados han podido disfrutar de las maravillosas obras y retablos de estilo Barroco con que está ornamentada la Catedral.

Un paseo en barco por el río Ebro y, una corta visita a las tiendas de passtises, hicieron las delicias de los asistentes. Seguidamente los viajeros se dirigieron al restaurant Lo LLaüt, donde les esperaba una succulenta comida amenizada con música y danzas orientales.

Se homenajeó a Jaume Santos de Bellvey, Salvador Vidal de Cabaçes y Ramón Segarra de Tortosa al finalizar sus etapas como delegados territoriales y en reconocimiento a su magnífica labor. Igualmente se agradeció a Joan Gracia y esposa la buena organización y esfuerzo para que todo saliera tan bien. ■

UDP-Madrid presente en el Salón del Mayor

Los asociados de UDP Madrid estuvieron presentes en el Salón del Mayor de la capital, uno de los foros de este tipo más importantes de los que se celebran anualmente en España. El stand de UDP fue uno de los más visitados y el público asistente se interesó especialmente por los viajes y actividades culturales que organiza la asociación.

Durante dos días los asociados tuvieron ocasión de dar a conocer las actividades que realiza la organización en Madrid, y se repartieron gran cantidad de libros, manuales y materiales informativos sobre programas y actividades. Los visitantes mostraron su interés particularmente en los acuerdos alcanzados en el Programa de Bañerios y también en las características del Programa de Voluntariado. ■





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

activo

Badajoz-Villanueva de la Serena

El centro de día llevará el nombre de Victoria Martos



Victoria Martos conversando con el presidente de la Junta de Extremadura, Fernández Vara, durante el homenaje el pasado 20 de noviembre.

Victoria Martos, presidenta de UDP-Villanueva de la Serena se convirtió en la auténtica protagonista en el acto de inauguración de centro de día para mayores, después de que el alcalde, Miguel Ángel Gallardo, en presencia del presidente de la Junta de Extremadura, Fernández Vara, le comunicara públicamente que la corporación había consensuado ponerle su nombre a las nuevas dependencias.

Un reconocimiento que le llega por su labor desinteresada en favor del colectivo de mayores, que ha realizado desde sus cargos de secretaria y presidenta de la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados, UDP de la ciudad du-

rante más de 24 años. De ahí que, al finalizar el acto, Victoria no pudiera reprimir la emoción. «Estoy orgullosa hasta más no poder, porque en definitiva yo sólo soy un granito de arena. No soy nada, aunque sí que he luchado mucho para que esta asociación subiera para arriba», reconocía entre lágrimas esta viuda de un militar, madre de seis hijos y abuela de 15 nietos. ■

Catalunya-Mataró

Los asociados de Mataró visitan la sede nacional

Los asociados de Mataró realizaron un viaje cultural de convivencia. En esta ocasión viajaron a Zaragoza, donde visitaron la Basílica de El Pilar. Después en Alcalá de Henares visitaron la Universidad, el Palacio Arzobispal y la Plaza de Cervantes. El siguiente destino fue Madrid, donde realizaron un itinerario turístico. El presidente de la asociación, Josep Puy, y la junta directiva, aprovecharon la ocasión para conocer las instalaciones de la UDP Nacional, donde tuvieron un encuentro con la Junta Directiva Nacional (foto inferior). El viaje continuó por Segovia, donde conocieron el Acueducto romano, la Catedral y el Alcázar. El Monasterio de El Escorial, el Alcázar, así como la Catedral, la Sinagoga y la Casa del Greco en Toledo, y la ciudad de Calatayud, completaron el viaje de los asociados. ■



Cuídate

INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

NUEVO SERVICIO DE ATENCIÓN MÉDICA EN UDP

La Sede Nacional ha alcanzado un acuerdo de colaboración con el doctor Vidal Campillo a través del cual los asociados podrán beneficiarse de algunos servicios prestados por el especialista. Lázaro Vidal Campillo es licenciado en Medicina y Cirugía y miembro de la Sociedad Española de Medicina Anti-envejecimiento y Longevidad.

La evolución de la medicina ha hecho que, superadas en general sus dos objetivos primarios de tratar la enfermedad y prevenirla, se enfrente ahora con el que constituye su gran reto en los países desarrollados: la promoción de la salud.

Podemos definir la medicina anti-envejecimiento como un sistema integral, preventivo y curativo,

que a partir del estudio del envejecimiento natural, descarta los factores perjudiciales que producen un envejecimiento prematuro, propone un sistema de vida de promoción de la salud, y aplica las técnicas correctoras de los signos estéticos y orgánicos de decaimiento corporal.

En virtud del convenio firmado, el doctor Campillo ofrecerá a los socios charlas y conferencias educativas y divulgativas sobre envejecimiento saludable. También los asociados podrán beneficiarse de consultas, consejo y apoyo médico profesional.

El doctor organizará diferentes actividades encaminadas a la promoción del envejecimiento activo y al establecimiento de pautas y estilos de vida saludables para todos los asociados. ■



Un grupo de científicos españoles ha conseguido en Estados Unidos una patente para comercializar **una vacuna contra el Alzheimer (pág.26)**. **El medio ambiente** influye de manera decisiva en la salud de nuestro cuerpo (pág. 28).

La vacuna será desarrollada en Estados Unidos

Una vacuna “española” contra el Alzheimer

UN GRUPO DE CIENTÍFICOS DEL CENTRO MÉDICO EUROESPES, LIDERADOS POR EL DR. RAMÓN CACABELOS, DESARROLLARON UNA NUEVA VACUNA CONTRA EL ALZHEIMER QUE ACABA DE HACER PÚBLICA LA OFICINA DE PATENTES DE ESTADOS UNIDOS.



Algunos de los efectos del Alzheimer que espera paliar la vacuna.

Un grupo de científicos del centro gallego de investigación biomédica Euroespes, encabezados por el doctor Ramón Cacabelos, han desarrollado la primera vacuna preventiva contra la enfermedad del Alzheimer, cuya patente ha sido admitida por la Oficina de Estados Unidos.

“Es un paso más en la lucha contra la enfermedad”, ha señalado en declaraciones a los periodistas el doctor Cacabelos. La vacuna, EE-AD-SP1 testada en ratones transgénicos, permite interceptar el proceso de muerte cerebral iniciado una vez alcanza la madurez cerebral a los 30 años evitando que

la enfermedad se reproduzca en la vejez. Asimismo, ha demostrado su eficacia para reducir los rasgos patogénicos de la enfermedad en animales que manifestaban signos de degeneración cerebral. La vacuna, que se administraría en tandas, introduce un nuevo inmunógeno-adyudante que favorece la

generación de anticuerpos contra las placas neuríticas donde se acumula la proteína bet-amiloide que daña el cerebro de los pacientes de Alzheimer.

Las características del fármaco, encapsulado en liposomas ricos en esfingosina-1-fosfato que contribuyen a la regeneración neuronal, evitan además las hemorragias intracraneales y los efectos secundarios de otros medicamentos contra el Alzheimer.

Esta doble vertiente, terapéutica y preventiva, convierte a esta vacuna en una nueva herramienta en la lucha contra la enfermedad que podría beneficiar tanto a las personas con alto riesgo de desarrollar Alzheimer, como a las que ya lo han hecho.

Tras ser admitida por la Oficina de Patentes de Estados Unidos, la vacuna será



El Alzheimer daña las conexiones neuronales del cerebro.

batir la enfermedad, es que la vacuna pueda estar lista en un periodo de entre seis y ocho años, con un coste que todavía se desconoce.

tribuyentes unos 160.000 millones de euros, con un coste medio por paciente de 22.000 euros anuales. “Por cada año que retrase-

Todavía faltan de seis a ocho años para que la vacuna esté lista

desarrollada clínicamente en el extranjero, previsiblemente en Estados Unidos. “Europa es lenta en el desarrollo farmacéutico”, ha afirmado Cacabelos.

La estimación del grupo Eurospes, que a lo largo de sus 20 años de trabajo ha participado activamente en el desarrollo de tres de los cinco fármacos que actualmente se utilizan para com-

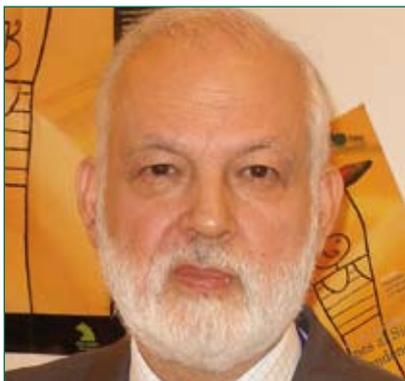
“Todo depende de los tiempos de la burocracia”, ha precisado Cacabelos.

Actualmente el Alzheimer es, junto a la demencia vascular, el tercer problema de salud en el mundo y la quinta causa de muerte en mayores de 65 años en Estados Unidos.

De hecho, en la Unión Europea los costes por demencia suponen a los con-

mos la aparición de la enfermedad reduciremos la prevalencia en un 30 por ciento”, ha explicado Cacabelos.

Por ello, el desarrollo de una vacuna como ésta permitiría mejorar las condiciones de vida de la población y reducir el coste sanitario de la enfermedad entre un 20 y un 30 por ciento en cinco años. ■



VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA
MÉDICO GERONTÓLOGO
VOCAL SANIDAD UDP-MADRID

Salud y medio ambiente

LA SALUD DE LAS PERSONAS ESTÁ DETERMINADA POR FACTORES COMO LAS LEYES BIOLÓGICAS, EL MEDIO AMBIENTE, EL ESTILO DE VIDA Y LA PROTECCIÓN SANITARIA.

Para que las personas interactúen positivamente con su medio ambiente se requieren unas condiciones básicas.

Hay que controlar y valorar que los alimentos que se ingieren sean saludables y estén libres de microbios, toxinas y venenos. Lo mismo con respecto al aire que se respira y al agua que se bebe.

Debemos ser conscientes de que estamos expuestos a radiaciones, campos magnéticos, etcétera provenientes de aparatos e instrumentos como las antenas de telefonía y televisión, tendidos eléctricos, televisores, ordenadores, teléfonos móviles, microondas, etcétera y que una vez sobrepasado el umbral de tolerancia perjudican la salud. Para valorar sus riesgos confíe solamente en los resultados de investigaciones serias, independientes, bien diseñadas y que hayan sido confirmados por la medicina basada en la evidencia.

Es conveniente evitar los ruidos y las vibraciones en exceso, así como la exposición desmesurada a los rayos solares.

Es aconsejable crear un entorno físico favorable, libre hasta donde sea posible de obstáculos, riesgos, barreras arquitectónicas, etcétera, que permitan un cómodo acceso, movilidad y deambulación.

También es importante mantener una actitud intelectual y social abierta,

cooperativa, crítica y positiva. A este respecto sea consciente de que pertenece a nuestro planeta tierra, y que su salud y su calidad de vida, dependen mucho de la interacción e interdependencia favorable con su entorno ecológico y con los demás seres vivos.

Luche para que se proteja la naturaleza y el entorno natural porque son el sostén de la vida que ha de transmitirse a las siguientes generaciones. ■



Diviértete

IDEAS Y SUGERENCIAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO DE OCIO

LA SABIDURÍA DE "EL ALQUIMISTA", DE PAULO COELLO

"Cuando quieres alguna cosa, todo el Universo conspira para que la consigas".

"Es justamente la posibilidad de realizar un sueño lo que hace que la vida sea interesante".

"Las cosas simples son las más extraordinarias, y sólo los sabios consiguen verlas".

"Cuando todos los días parecen iguales es porque las personas han dejado de percibir las cosas buenas que aparecen en sus vidas siempre que el sol cruza el cielo".

"Nunca desistas de tus sueños".

"Todo lo que está sobre la faz de la Tierra se transforma siempre, porque la Tierra está viva, y tiene un alma".

"Imagina qué pasaría si todo el mundo se pusiera a transformar el plomo en oro. En poco tiempo el oro no valdría nada".

"Si puedes permanecer siempre en el presente serás un hombre feliz".

"Si prestas atención al presente, podrás mejorarlo. Y si mejoras el presente, lo que sucederá después también será mejor".

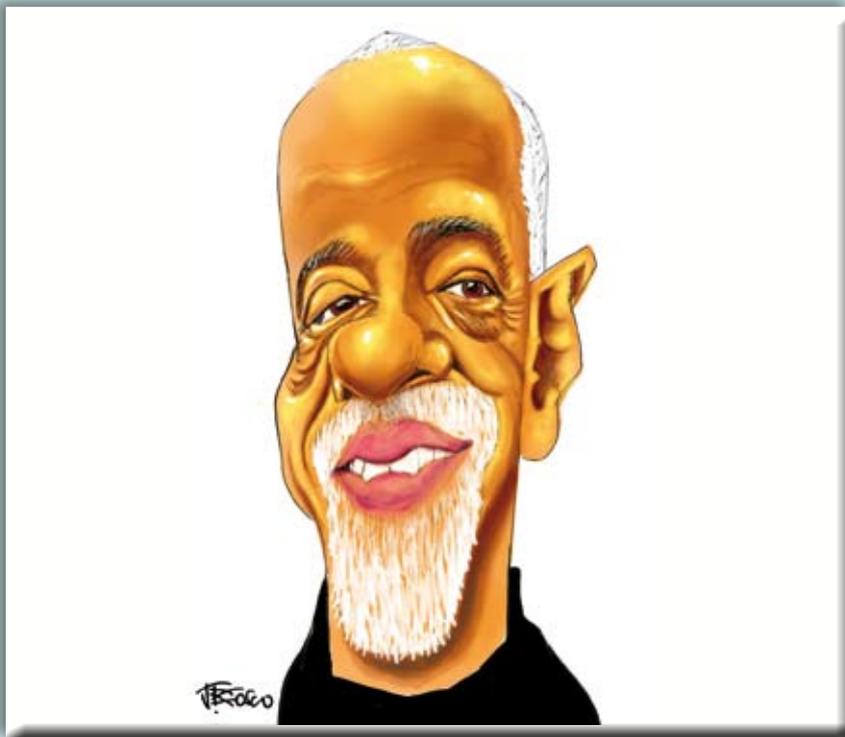
"Es natural que se tenga miedo de cambiar por un sueño todo aquello que ya se consiguió".

"El miedo a sufrir es peor que el propio sufrimiento".

"La hora más oscura es la que viene antes del nacimiento del sol".

"Nadie deja de sufrir las consecuencias de cada cosa que sucede bajo el sol".

"Sólo una cosa hace que un sueño sea imposible: el miedo a fracasar". ■



La suya es una historia de amores fecundos y odios irreconciliables, **Sevilla no se entiende sin su río Guadalquivir (pág.32). Mantén en forma la mente** con los pasatiempos de Esteban Centeno (pág. 35).

Hacer que lo difícil sea fácil

EN VODAFONE TRABAJAMOS CADA DÍA PARA OFRECER DISPOSITIVOS MÓVILES Y SERVICIOS QUE FACILITEN LA COMUNICACIÓN DE TODAS LAS PERSONAS: PARA NUESTROS CLIENTES CON NECESIDADES ESPECIALES, LOS MAYORES Y LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD NUESTRO COMPROMISO ES AÚN MAYOR.



un amigo o familiar. Pensamos que mucha gente que podría beneficiarse significativamente de un teléfono móvil, no pueden disfrutar de sus beneficios porque los diseños que se hacen en la actualidad no son fáciles de usar. A menudo muchos usuarios se encuentran con barreras: las pequeñas pantallas no ayudan si no eres capaz de verlas apropiadamente; el volumen no tiene utilidad si no se puede escuchar; las teclas diminutas; un plan de precios y servicios no es bueno si tú no puedes leer ó entender los servicios que incluye y sus beneficios.

Este es el motivo por el que ofrecemos móviles, servicios y planes de precios que se adaptan a todos, porque tenemos diferentes necesidades personales de comunicación. Porque queremos que Vodafone sea para todos.

Nuestro objetivo es hacer la comunicación más sencilla a todos, en especial a las personas mayores, por eso en Vodafone hemos lanza-

Los principales objetivos son los de dar respuesta a las necesidades de las personas dependientes, empleando los últimos avances en tecnología y telecomunicaciones y total cobertura en servicios asistenciales, para dar apoyo dentro y fuera del hogar a la persona que lo precise.

Así, ofrecemos soluciones para aquellas personas con necesidades especiales: discapacidad auditiva, visual, movilidad reducida...

Hoy en día, los teléfonos móviles han cambiado la manera en que vivimos. Se han convertido en parte de la vida diaria tanto si estás llamando a un taxi, gestionando tus cosas o quedando para tomar un café con

do dos teléfonos de lo más intuitivo del mercado.

Emporia RL1 es un teléfono exclusivo de Vodafone, destaca su pantalla a color, linterna y cargador de base. Teléfono que ha obtenido la certificación SIMPLIT.

ZTE S202, es un teléfono que cuenta con botón de alarma, linterna y radio FM.

SERVICIO VODAFONE ACTIVO ¿QUÉ ES?

El servicio Vodafone Activo, es un servicio de asesoramiento que puedes usar gratuitamente y de por vida al comprar un Emporia RL1 o un ZTE S202. Incluye atención las 24 horas al día

365 días al año; accesibilidad inmediata; para ti y tu familia; cobertura en todo el territorio nacional; llamadas atendidas por profesionales; sin cuotas mensuales ni coste de alta.

Vodafone Activo incluye estos servicios gratuitos.

Información y asesoramiento jurídico: tramitación de documentación legal, trámites, contratos, derechos de la Seguridad Social.

Información y asesoramiento psicológico, sociosanitario y nutricional: consultas analíticas, informes médicos y diagnósticos, dietas equilibradas y hábitos alimenticios.

Información y asesoramiento social.

Información y asesoramiento médico y psicológico.

El servicio es prestado por Asmedit, empresa líder en el asesoramiento asistencial, que con sólo marcar un número telefónico, le ponemos en comunicación directa y personal con un equipo multidisciplinar de profesionales, para atender y dar respuesta rápida, precisa y eficaz a las dudas de índole médica, social, psicológica, nutricional, jurídica e informática que desee realizar el usuario. Para más información acerca del servicio www.vodafone.es/vodafoneparatodos



El Emporia RL1 y el ZTE S202 han sido especialmente diseñados para ser utilizados de manera fácil e intuitiva.

¿COMO CONSEGUIRLO?

Llevándote uno de los dos teléfonos en la modalidad que mejor te convenga: Emporia RL1, desde 0 euros en la modalidad de contrato, a 69 euros en la modalidad de tarjeta, o bien a través del Programa de Puntos ZTE S202, a 35 euros en la modalidad de tarjeta.

Podrás conseguirlo a través de nuestra tienda online www.tienda.vodafone.es; llamando al 607 10 01 00. Consulta más puntos de venta o más información en www.vodafone.es/vodafoneparatodos, o en el 1444. ■

Condiciones para alta nueva y portabilidad con permanencia de 18 meses y consumo mínimo de 9 euros/mes (10,62 IVA inc).



Sevilla, un proyecto navegable

EL GUADALQUIVIR Y SEVILLA HAN CRECIDO JUNTOS Y HAN VISTO PASAR CULTURAS Y TIEMPOS MEJORES Y PEORES. DESDE SIEMPRE HAN UNIDO SU DESTINO, QUE AHORA REINVENTAN UNA VEZ MÁS A PRINCIPIOS DEL SIGLO XXI.

En sentido horizontal, ochenta kilómetros separan Sevilla del Atlántico. En el vertical, tan sólo diecisiete metros. Es la altura de la capital de Andalucía con respecto al nivel del mar, la dulce caída que las aguas del Guadalquivir deben salvar hasta unirse al salado océano, allá por Sanlúcar de Barrameda. Los ochenta kilómetros que unen y separan Sevilla del Atlántico constituyen el tramo navegable más extenso de España para buques de gran calado. Antes, hace siglos, el Guadalquivir era navegable hasta Córdoba, cuando era capital de

al-Andalus, y hasta aquellos puertos subían los navíos en busca de cereales, aceites y minerales de Sierra Morena. Con el paso de los siglos el río mayor de Andalucía fue estrechando sus márgenes, su profundidad se hizo menor y los barcos buscaron puertos más próximos a la capital hispalense. Conviene conocer algo de su historia más reciente.

A mediados del pasado siglo el puerto quedó aislado del río, se aleja su cauce y la dársena queda cerrada. En aquellos años el Guadalquivir deja de pasar por Sevilla y sus aguas quedan quietas por el llamado ta-

pón de Chapina. En 1951 se construye la esclusa que regula el nivel de esta inmensa lámina de agua frente a la influencia de las mareas y las crecidas. Se impide de ese modo las inundaciones que Sevilla padeció desde el principio de los tiempos. En los años 60 el puerto y su actividad económica se trasladan hacia el sur. Hoy entre los puentes de San Telmo y de Isabel II navegan piraguas y barcas de recreo, y desde cubierta se advierte uno de los paisajes culturales más impagables de Europa.

El Guadalquivir y Sevilla son una misma cosa.

O al menos lo fue hasta no hace mucho, cuando por sus aguas descendieron los grandes conquistadores de los siglos XV y XVI, desde Cristóbal Colón hasta Juan Sebastián Elcano o Magallanes. Luego llegaron las riquezas que hicieron de Sevilla, capital del mundo. Mimada por la historia, la capital andaluza fue conocida en tiempos de Felipe II como la Babilonia del pecado. Más allá de su mojigatería, Sevilla era entonces el poso donde estallaría lo mejor del Siglo de Oro español.

La paseó Cervantes, nació en ella Velázquez, pintaron a su sombra Murillo y Zurbarán y el río permaneció como testigo mudo de aquellos días, inundando los pilares de la torre del Oro y las callejas de El Arenal, convirtiendo Triana en un bullicioso puerto lleno de truhanes, engañifas, menesterosos y tullidos al estilo de los bufones de don Diego Rodríguez de Silva.

A Sevilla le tocó en suerte un alminar almohade convertido en tiempos de la cristiandad en el campanario de

una catedral gótica. Pero más allá de la Giralda, de sus fotos fijas y sus estampas que amarillean en toda guía de viajes, la capital de Andalucía al igual que sus otras siete hermanas andaluzas es más, mucho más, que el iluminado resultado de una construcción altiva y estilizada que marca una frontera visual y psicológica en el centro de la capital andaluza. De entrada, la Giralda preside una de las plazas más hermosas de Europa, a un paso del río, allí donde se citan las puertas de los Reales Al-

Por el río llegaba la plata del Nuevo Mundo y algo de esa riqueza quedó en la ciudad



La Giralda preside una de las plazas más hermosas de Europa, a un paso del río, allí donde se citan las puertas de los Reales Alcázares y el Archivo de Indias.



El Pabellón Mudéjar, en el Parque de María Luisa, fue construido para la Exposición Iberoamericana de 1929. Ahora alberga el Museo de Artes y Costumbres Populares.

cázares y el Archivo de Indias. Declarado Patrimonio Mundial de la humanidad, este triángulo isósceles es, desde hace décadas, una de las mayores concentraciones de turistas por metro cuadrado de todo el territorio andaluz. En torno al río navegable Sevilla invita a descubrir nuevos horizontes allá por los castizos ba-

rrios de Triana, Arenal y Macarena, por la avenida de la Palmera donde se alzan los pabellones de la Exposición Iberoamericana del 29, o por ese dédalo de callejas estrechas que es Santa Cruz, una réplica que el marqués de la Vega Inclán mandó construir como prototipo de los pueblos blancos españoles. ■

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

DONATIVOS

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

BONO SOCIAL

Activa tu derecho y congela tu recibo de la luz



Recuerda que si recibes una **pensión mínima** o formas parte de un hogar en el que todos sus integrantes en edad de trabajar se encuentran en situación de **desempleo**, puedes beneficiarte de las ventajas del Bono Social. Y también si tienes contratada una potencia inferior a **3kW** o eres **familia numerosa**.

Una medida social pensada para los que más lo necesitan.

Infórmate en www.bono-social.es
o en tu compañía eléctrica.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INDUSTRIA, TURISMO
Y COMERCIO

MINISTERIO
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDAD