

UDP

El poder de la unión

AÑO XXIV, Nº 243, OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2011

VOLUNTARIADO

Una vocación
con nombres y apellidos

FORMACIÓN

Más de 700 alumnos en
los cursos de Psicomotricidad,
Manualidades y Estimulación
Cognitiva

Se adhieren 95 asociaciones de Francia

UDP se expande por Europa





DICIEMBRE 2011

NOVIEMBRE 2011						
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				

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					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

editorial

El otro día hablaba con un directivo de UDP muy veterano, y le preguntaba cómo estaba afectando a su asociación la mala situación económica de las administraciones. Me contestó que de ninguna manera, porque nunca le habían dado nada y ahora tampoco. Este directivo ha conseguido mantener, con estos mimbres, un grupo de voluntariado de 200 personas, que prestan servicio en varias localidades acompañando a mayores en situaciones de soledad o necesidad.

Es cierto que hace frío ahí afuera, pero también es cierto que tenemos mucho camino andado, que hemos pasado por momentos muy duros y que hemos seguido creciendo. En ocasiones es alentador fijarse en los que nos precedieron dentro de UDP. Gente que sin ninguna formación específica en asociacionismo o participación ciudadana, y con una carencia absoluta de recursos, fueron capaces



de crear estructuras estables, generadoras de iniciativas y actividades que mejoraban la calidad de vida de los demás, a la vez que la suya. Ahora estamos mejor formados y con una estructura muy consolidada. Y ahora más que nunca la sociedad necesita de nuestra valiosa aportación. La cuestión es si tendremos el empuje necesario para seguir ofreciendo cada día lo mejor de nosotros mismos.



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

VOCALES, R. Casero, J. Serra, J. Serfaty,

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

CONSEJO EDITORIAL

Luis Martín Pindado, Margarita

García Durá, Jacob Serfaty,

Paca Tricio.

PRESENCIA UDP

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

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

DISTRIBUCIÓN, SONIA HERRANZ.

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

IMPRESIÓN: Producciones Grafimatic

Depósito Legal: M-22653-1981

Revista subvencionada por:



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

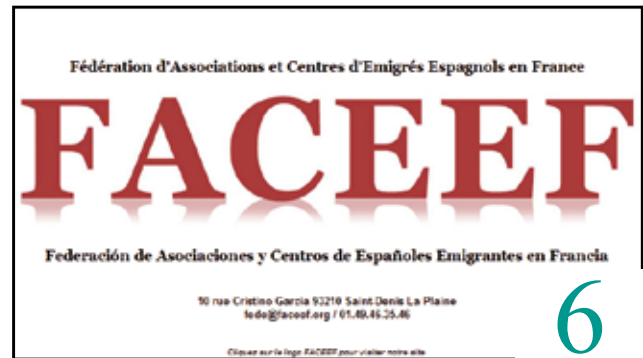
REGISTRO DE CENTROS DOCENTES "MAYORES ACTIVOS" n^o 217

MEDALLA DE ORO DE LA SOLIDARIDAD SOCIAL 2011

sumario

La Federación de Emigrantes Españoles en Francia se integra en UDP

Faceef está integrada por 95 asociaciones de emigrados en varias ciudades francesas y es la organización de emigrados españoles más importante de Francia.



El voluntariado de UDP, una vocación con nombres y apellidos

Más de 6.000 personas participan en el Programa de Voluntariado Social de UDP. Son usuarios, técnicos y voluntarios que trabajan para hacer un poco mejor su vida y la de los demás.



Talleres de psicomotricidad y estimulación cognitiva

Durante el primer semestre se han realizado 27 talleres en localidades de 10 provincias españolas a los que han acudido más de 700 personas.



Campaña Adultos Mayores Demandan Acción

La campaña se realiza a nivel mundial y UDP fue la organización de referencia en España. Los asociados de Madrid participaron en la campaña que también estuvo apoyada por la web.



sumario



XXI Marcha en Guipúzcoa

Alrededor de 550 jubilados guipuzcoanos participaron en Lasarte-Oria en la edición XXI de la Marcha provincial, organizada por la Asociación Guipuzcoana de Jubilados y Pensionistas.



Jornada de convivencia en Lugo

Más de 800 asociados, llegados de diferentes localidades de Lugo y otras provincias gallegas disfrutaron de una agradable velada.



Medidas eficaces para prevenir la gripe

Los virus de la gripe resisten más en ambiente seco y frío. Pueden conservar su capacidad infectiva durante una semana a la temperatura del cuerpo humano, durante 30 días a 0 °C, y durante mucho más tiempo a menores temperaturas.



Invierno al sol a precios irresistibles

Gracias al acuerdo vigente entre Bancaja Hábitat y UDP, todos los asociados pueden disfrutar de las instalaciones y servicios de los complejos Vida & Resorts durante el tiempo que deseen, a precios muy especiales.

Gracias a las gestiones del presidente y su junta directiva

UDP se expande en Europa

LA FEDERACIÓN DE EMIGRANTES ESPAÑOLES EN FRANCIA SE INTEGRA EN UDP. FACEEF ESTÁ INTEGRADA POR 95 ASOCIACIONES DE EMIGRADOS EN VARIAS CIUDADES FRANCESAS Y ES LA ORGANIZACIÓN DE EMIGRADOS ESPAÑOLES MÁS IMPORTANTE DE FRANCIA.

La pequeña España de la llanura de Saint Denis es un barrio de París que late con un corazón español. Allí no podía faltar UDP y allí ya estamos representados, desde el día 22 de octubre, por medio de la Federación de Asociaciones y Centros de Emigrantes Españoles en Francia (FACEEF), que se han adherido a nuestra organización.

La FACEEF es una Federación de asociaciones de emigrantes españoles que aglutina a 95 asociaciones y centros socio-culturales distribuidos a lo largo y ancho de todo el país y que trabaja para que la integración de la comunidad española en la sociedad francesa se consiga respetando nuestras tradiciones, nuestra cultura y nuestra lengua. La Plaine Saint-Denis tiene una larga y difícil historia como barrio obrero español. Ya en 1911 acudieron muchos españoles, huyendo de la miseria, para



encontrar trabajo en las fábricas que se encontraban en la zona norte de París, se alojaban en condiciones precarias en una especie de chabolas que

se encontraban cerca de su lugar de trabajo. Con el tiempo, comenzaron a traer a sus familias, se empezaron a construir casas y se fue formando un

barrio donde encontraban acomodo los nuevos emigrantes españoles que, en el año 1920, ya representaban más del 90% de los habitantes de La Plaine. La segunda leva la formó el éxodo de la población republicana, que tuvo que abandonar España a partir de 1939 y que se sumó a estos emigrantes, terminando de perfilar el carácter español del barrio. La tercera leva fue en los años 50/60, que ya no emigraban por motivos políticos pero que emigraban

encontraban los españoles que habían emigrado a Francia. Alfonso XIII le confía la misión de “crear en París una obra social a favor de los trabajadores españoles”.

En 1922 el padre Gabriel consigue comprar unos terrenos en la Plaine Saint-Denis y en 1926, por iniciativa de los trabajadores españoles emigrantes y con el apoyo de los clarecianos, se funda en la Plaine la Mutua de Seguros “El Hogar de los Españoles”. De 1940 a 1944 los es-

APFEEF piden la cesión de este patrimonio para crear un centro cultural y social al servicio de los españoles de la región.

En el 2001 la Embajada de España y las Federaciones que lo venían solicitando acuerdan la cesión de los locales del Patronato para albergar la Casa de España con un Centro Cultural y un Centro Social para las Personas Mayores.

En el 2002 el Estado español se compromete a construir este Conjunto y el alcalde diputado de Saint-

La Federación integra a 95 asociaciones de diferentes ciudades de Francia

buscando una vida mejor. Así mismo, la voz que se iba extendiendo sobre las facilidades que disfrutaban los habitantes de ese barrio: lengua, cultura, apoyos sociales, etcétera, hizo que fueran acudiendo a La Plaine incluso otros emigrantes españoles que se habían asentado en otras ciudades de Francia.

Y ya tenemos a nuestra pequeña España incrustada en un barrio de París. Los apoyos sociales que tuvieron estos españoles, desgajados de su patria, también tienen una larga y difícil trayectoria: En 1913, el padre clareciano Gabriel Palmer y Verdaguer hace saber al Rey Alfonso XIII la situación de desamparo en que se

pañoles participan activamente en la Resistencia Francesa y en la Liberación de Francia.

En 1946 el alcalde de Saint-Denis, con la presencia de la propia Pasionaria, cambia el nombre de la calle donde se encontraba el “Hogar de los Españoles” de rue de la Justice a rue de Cristino García, en honor al sindicalista y guerrillero antifranquista, y héroe español de la Resistencia Francesa, durante la cual organizó, entre otras acciones notables, el asalto a la prisión de Nimes.

En 1979, los clarecianos tienen que ceder el patrimonio debido a la nueva legislación y “El Hogar de los Españoles” junto con las Federaciones FAEEF y

Denis concede el permiso de construcción.

En el año 2004 se inaugura la Casa de España de la Región Parisina.

En octubre de 2011 la FACEEF, miembro de esta Casa, celebra su VIII Congreso e invita a participar en el mismo al presidente de UDP, Luis Martín Pindado y a la secretaria general, Margarita García Durá. El día 22, por votación unánime de todas las regiones francesas allí representadas, FACEEF se incorpora a UDP.

En nuestra generación los españoles hemos perdido demasiados amigos que han tenido que emigrar para poder ganarse la vida. Con la incorporación de la FACEEF sentimos que los recuperamos un poco. ■

Programa financiado por el 0'7% IRPF

Voluntariado con nombres y apellidos

SON MÁS DE 3.000 PERSONAS DE DIFERENTE PROCEDENCIA Y CONDICIÓN QUE DEDICAN UN TIEMPO DE SUS VIDAS A LOS DEMÁS. EL PROGRAMA DE VOLUNTARIADO SOCIAL DE UDP LES OFRECE FORMACIÓN Y UN SISTEMA DE TRABAJO QUE LES PERMITE DESARROLLAR SU LABOR DE MANERA EFICAZ



Asistentes al XI Curso de coordinadores de voluntariado. Virgilio Lozano, Cáceres; Petra García, Cáceres; Juan Sánchez, Badajoz; M^a Carmen López, Madrid; Jose Antonio Brañanova, Lugo; José Veredas, La Rioja; Angelina Fernández, Madrid; Eduardo Arriero, Talavera de la Reina; M^a Angeles Corcuera, Miranda de Ebro; Isidoro Fernández, Extremadura.

Virgilio Lozano trabajó para la administración hasta su jubilación. Después entró en UDP y comenzó su carrera en el campo del asociacionismo de mayores. En 2001 acudió a su primer curso de voluntariado, en Alagón, Cáceres, de donde salieron los cinco primeros voluntarios de Extremadura.

Diez años después, Virgilio es uno de los voluntarios más veteranos de la organización, además del coordinador del programa en la provincia de Cáceres que dispone en la actualidad de 176 voluntarios. Hoy sigue siendo voluntario y dice que “el compromiso que se adquiere es para siempre. Yo soy voluntario porque quiero y

me da la gana, nadie me obliga. Yo en ocasiones he acudido a mi visita estando enfermo y he vuelto a casa perfectamente. Esto se hace por convencimiento. Es importante tener esto claro antes de comprometerte. Si no estás seguro, si no tienes esa ilusión por ayudar a los demás, mejor no te metas” –concluye Virgilio.

Loli Espinosa es nueva en estas lides. Lleva un tiempo intentando poner en marcha el programa en Valladolid, pero encuentra muchas dificultades. En su opinión, en las grandes ciudades las administraciones se ocupan de todos los servicios y les está resultando difícil encontrar la manera de colaborar. No obstante

la Paz en el Teléfono Dorado y ahora quiere dar un impulso al voluntariado en la zona.

A Loli y a Virgilio, como a todos los integrantes del programa, les mueven los mismos valores, la satisfacción de emplear parte de su tiempo en hacer el bien a los demás. Eso es lo fundamental, la voluntad de ayudar.

informa de las características del programa y se les imparte un curso de formación con la finalidad de implantar el programa en su zona de influencia.

Una vez implantado el programa se crean las bases para la expansión del mismo, a través de la capacitación de voluntarios como gestores y formadores de



María Ponce, Linares Jaén; Francisco Peñuelas, Cuenca; Victoria Grados, comarca de la Vega Baja de Alicante; Federico Urquidi, Miranda de Ebro; Teo Pérez, Linares Jaén; Ramón Prieto, Barco de Valdeorras, Orense; Loli Espinosa, Valladolid; Luis Martínez, Cuenca; Carmen Martín, Cáceres; Manuel Izquierdo, Barco de Valdeorras, Orense.

no se rinde. Cuenta con 20 voluntarios y trabaja en residencias y centros de día. Sabe que hay muchas personas que necesitan compañía y ella quiere ayudar. Quien ha manejado una casa durante años seguro que tiene recursos suficientes para seguir adelante. Le han surgido con los años inquietudes solidarias, ya colaboró con Mensajeros de

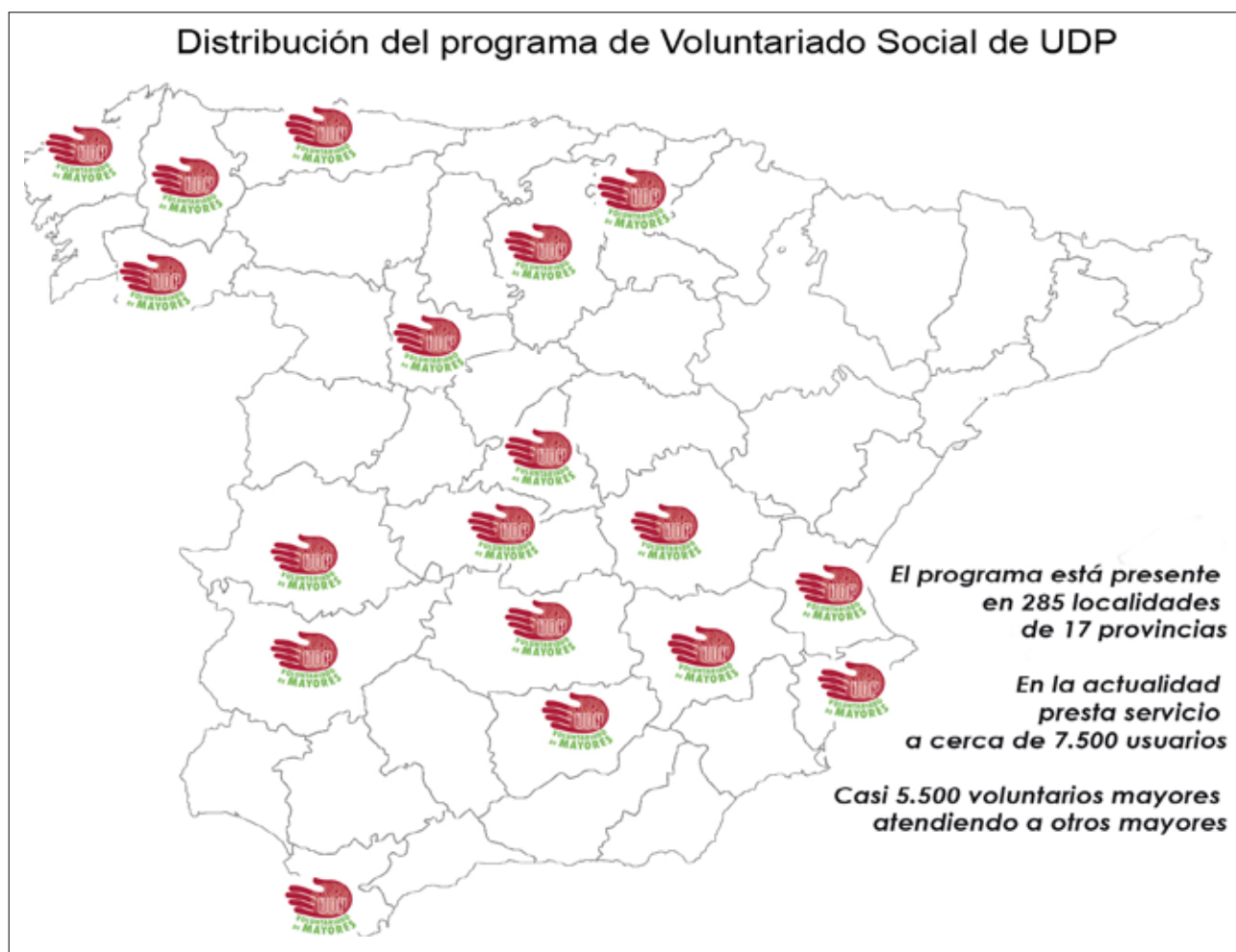
Para poder aprovechar este valioso capital humano, se viene desarrollando desde hace 16 años el Programa de Voluntariado Social de Mayores para Mayores de UDP.

A través de las asociaciones, los socios son informados de la existencia del programa, y se selecciona a aquellos que muestran interés. A estos se les

futuros voluntarios o gestores en otros ámbitos de actuación.

De esta forma, el programa ha ido creciendo y evolucionando, configurándose como uno de los programas más importantes de la organización.

Para su desarrollo y mantenimiento, UDP cuenta con un equipo de técnicos que trabajan cada día



Algunos de los componentes del equipo técnico que aportan soporte y coordinan el funcionamiento del programa, de derecha a izquierda, Javier Álvarez Souto, Marta Fernández, Chus Blanco, Inma Aparicio, Paco Novo, Raquel Herranz, y Chelo Muñoz.



solucionando dudas y problemas surgidos del desarrollo de la labor de los voluntarios, además de coordinando los encuentros y posibilitando que fluya la información entre los usuarios y voluntarios.

Este equipo técnico da soporte a todos los participantes del programa, posibilitando el desarrollo de su labor voluntaria, formando e informando, y suministrando los materiales, la cobertura y las

acreditaciones necesarias para ejercer el voluntariado de manera segura y eficaz.

Una de las características más destacadas del Programa es que se producen muy pocas bajas entre

los voluntarios. El compromiso adquirido se mantiene con el tiempo y se establecen vínculos profundos entre usuario y voluntarios

de atención positivo para la sociedad y para los socios de UDP que se benefician de la posibilidad de acogerse al programa.



Arriba, encuentro multitudinario de los voluntarios de Castilla-La Mancha, la comunidad donde nació el voluntariado de UDP y la que mayor número de voluntarios tiene. Abajo, voluntarias de Valencia acompañan a una usuaria del programa en su 93 cumpleaños.



que van mucho más allá de la prestación de un servicio. En muchas ocasiones, el voluntario acaba siendo usuario, y precisando la ayuda de otros voluntarios, con lo que el programa cierra un círculo

En la actualidad son más de 13.000 las personas que componen el programa de voluntariado en toda España y crece con rapidez en algunas zonas. Cada año se realizan diversos encuentros entre

voluntarios que sirven de foro de intercambio de experiencias entre voluntarios a la vez que sirven de estímulo para los voluntarios en el desempeño de su labor solidaria.

Para Isidoro Fernández, coordinador del Programa de Voluntariado en Extremadura, “Nuestro problema es la extensión del territorio que tenemos que cubrir, y la población muy envejecida de algunos pueblos. En nuestro caso, ni las autoridades autonómicas ni las locales están contribuyendo al desarrollo del programa. En estas condiciones es difícil realizar cualquier tipo de actividad, pues tenemos que poner en muchas ocasiones dinero de nuestro bolsillo, pero lo fundamental es continuar motivando a las personas para que sigan desempeñando su labor” explica Isidoro.

Isidoro trabaja durante años en el campo de las telecomunicaciones. Tampoco sabía nada de voluntariado cuando empezó a promover el programa entre los jubilados de Extremadura hace diez años. Pese a las dificultades actuales para conseguir financiación, sigue trabajando día a día para difundir el programa en la región. Un motivo poderoso le impulsa, al igual que a los más de 3.000 voluntarios de UDP: ayudar a que los demás vivan un poco mejor. ■

Los cursos están financiados por el Imsero

Más de 700 personas, en los talleres de la Escuela Itinerante

SE HAN IMPARTIDO CURSOS EN VEINTISIETE LOCALIDADES DE DIEZ PROVINCIAS ESPAÑOLAS. LOS BENEFICIARIOS CONSIGUEN MEJORAR SUS CAPACIDADES MOTORAS Y COGNITIVAS, ASÍ COMO MEJORAR SU AUTOESTIMA Y AMPLIAR SUS ÁMBITOS DE RELACIONES SOCIALES.



En los cursos se aplican técnicas grupales para mejorar el equilibrio y la coordinación de movimientos.

Cerca de 700 personas han participado en los talleres de Psicomotricidad y de Estimulación cognitiva que con la financiación del Imsero UDP viene desarrollando en diversas localidades de toda España durante este año. Los talleres se enmarcan dentro de las actividades de la Escuela Itinerante de UDP, que busca acercar estas actividades de mantenimiento y mejora de las capacidades cognitivas a

los mayores de las asociaciones locales.

Hasta la fecha han recibido formación los asociados de Gijón (Asturias); Cerdanyola del Vallés, y Castelfedels (Cataluña); Almonacid del Marquesado, Montalbo, Villar de Olalla, Almendros, Palomares del Campo y Saelices (Cuenca); Cádiz, Talavera de la Reina, Lekumberri (Navarra), Tiriez (Albacete); La Xara, Elda, Elche, Sax, Val d'Ebo, Pinoso, Balones, Villena (Alicante); y Pol, Castro de Rei,

Cospeito, Guitiriz (Lugo) y Moraleja, en Cáceres.

En los talleres de Psicomotricidad se aplican técnicas y ejercicios que favorecen el desarrollo motor del individuo, tales como el equilibrio, la coordinación global de los movimientos, la relajación y la respiración.

También se trabajan las habilidades manuales y motoras con trabajos manuales que permiten por una parte, realizar movimientos que favorecen también al aparato psicomotor, y por



Formando parte de cada sesión, también se han incluido dinámicas de grupos, las cuales han contribuido al desarrollo de la atención, la memoria, el ritmo y la discriminación sensorial, además de favorecer un estado de ánimo positivo en los/as usuarios/as.

Los talleres no realizados hasta la fecha se pondrán en marcha a partir de noviembre

otra, adquirir una adecuada estructura espacial y temporal, así como ejercitar las aptitudes cognitivas de los mayores: percepción de tamaños, proporciones y colores, concentración, etcétera.

Por último, a través de la estimulación cognitiva se entrena y adiestra de un modo sistemático la utilización, control y conocimiento de los procesos, estrategias,

técnicas y vivencias implicadas en el funcionamiento de la memoria y que mejoren su rendimiento.

Las principales técnicas y estrategias utilizadas con mejores resultados son la atención, visualización, asociación, categorización, y las auto instrucciones y reestructuración cognitiva (cambiar creencias erróneas de los mayores acerca de su memoria y sus actitudes).

Queremos agradecer a los directivos que han participado en este programa, su colaboración para organizar eficazmente todos los talleres, informando, acordando con los profesores los días y horarios, elaborando las inscripciones, facilitando los locales, repartiendo el material, etc... sin su ayuda sería imposible organizar ni poner en marcha ninguna actividad. ■

UDP abandera en España la campaña Adultos Mayores Demandan Acción

LA CAMPAÑA SE REALIZA A NIVEL MUNDIAL Y UDP FUE LA ORGANIZACIÓN DE REFERENCIA EN ESPAÑA. LOS ASOCIADOS DE MADRID PARTICIPARON EN LA CAMPAÑA QUE TAMBIÉN ESTUVO APOYADA POR LA WEB.



Los socios de Madrid posaron con diferentes carteles y aportaron sus propios lemas de campaña.

Unión Democrática de Pensionistas, UDP, abandera en España la campaña Adultos Mayores Demandan Acción, ADA, que se desarrolla en todo el mundo de la mano de Help Page Internacional.

La campaña, se realiza coincidiendo con la celebración del Día Internacional de las Personas Mayores (1 de octubre), y pretende generar un movimiento de apoyo en la sociedad hacia la Convención por los derechos de los mayores, contra la discriminación de las personas por razones

de edad, y hacer visibles la situación que atraviesa este colectivo en cada país del mundo.

Toda la sociedad está invitada a participar en esta campaña a favor de los mayores. Los interesados podrán dejar sus mensajes de apoyo en la web: www.mayoresudp.org.

Los organizadores de la campaña, buscarán también el contacto con los formadores de opinión (periodistas, políticos, etc), con el fin de sensibilizarles en la necesidad de lanzar un claro mensaje positivo sobre la aportación de

los mayores a la sociedad, lejos de la imagen de elementos pasivos y receptores de servicios sociales; y de considerarlos un segmento vulnerable de la sociedad, excluyéndoles de forma automática de la mayoría de las políticas y planes de desarrollo.

En este sentido UDP está trabajando en la campaña Doce Causas para 2012 (Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad entre Generaciones) en la que denunciará diferentes carencias que sufren hoy los mayores españoles. ■

Premios

La Fundación Edad y Vida premia la labor de UDP



El presidente Nacional, Luis Martín Pindado, recibe la distinción de manos del presidente de la Fundación Edad y Vida, Higinio Raventós.

El presidente Nacional de UDP, Luis Martín Pindado, recibió ayer de manos del presidente de la Fundación Edad y Vida, Higinio Raventós, el Premio Honorífico “por su labor, esfuerzo, y dedicación, en su afán por fomentar la unión de Asociaciones de Mayores, para prestar el servicio, la coordinación, el fomento y la defensa de los intereses de este colectivo, así como su inestimable aportación a Edad & Vida, como miembros promotores de esta institución”.

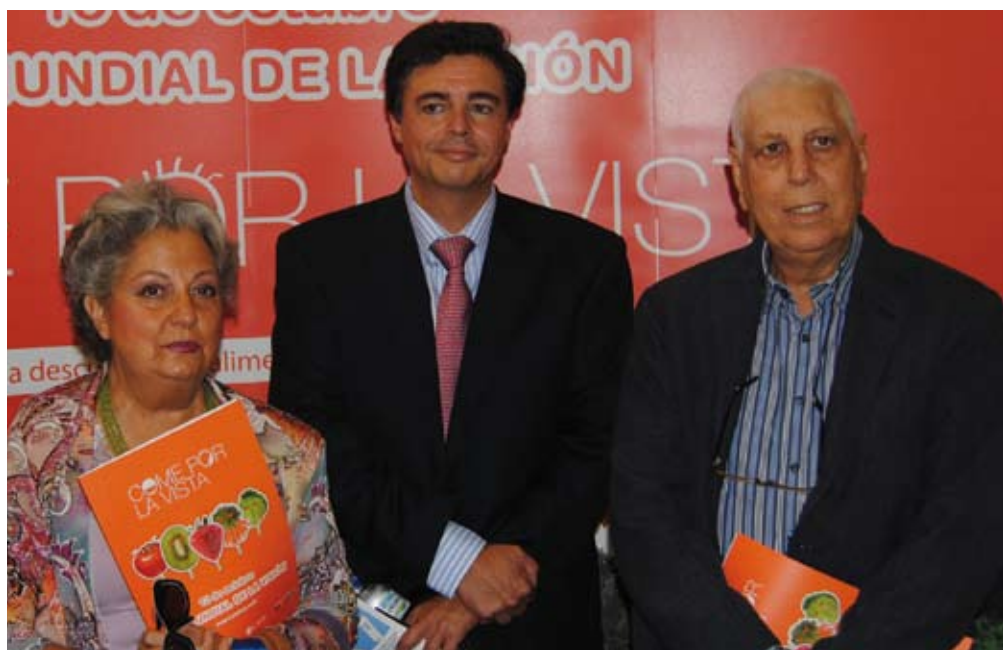
El Premio Edad & Vida se creó en el 2004, con el objetivo de promover iniciativas

de investigación relacionadas en los ciudadanos mayores la mejora de su calidad de vida. En esta VIII edición, el premio versa sobre: Oportunidades de colaboración público-privada para garantizar la sostenibilidad del modelo de salud en España. ■

Sensibilización

Colaboración en la campaña “Come por la vista”

UDP ha colaborado en la Campaña “Come por la Vista”. El objetivo de la jornada se ha centrado en la prevención e información sobre la Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE) y el Edema Macular Diabético (EMD), para concienciar sobre sus causas y consecuencias. Así como, dar a conocer los alimentos más saludables para la vista, destacando la importancia de una alimentación sana y equilibrada para prevenir las enfermedades oculares. La Campaña “Come por la Vista” se ha llevado a cabo en varios mercados de Madrid donde los visitantes han sido asesorados en su compra diaria acerca de qué alimentos son más saludables para la vista. ■



Emilio Polo, representante de UDP en la PVE moderó un taller

UDP participa en la XVI Escuela de Otoño de Voluntariado

DIFUNDIR ENTRE LA SOCIEDAD LOS VALORES DE PARTICIPACIÓN, SOLIDARIDAD Y CAMBIO SOCIAL PROPIOS DEL VOLUNTARIADO EN UN MOMENTO ESPECIAL DE CRISIS ECONÓMICA SON LOS OBJETIVOS DE ESTA EDICIÓN.



Inauguración de la XVI Escuela de Otoño del Voluntariado.

La Escuela ha ofrecido espacios de conferencias y espacios de debate en forma de talleres. Las conferencias contaron con expertos de Francia, Chile, Mali, Jordania, Estados Unidos, Europa y Líbano que ofrecieron un panorama en sus regiones y se pudieron compartir tres retos comunes. El primero es que hay que seguir poniendo en valor lo que el voluntariado aporta a la sociedad. El voluntariado nos hace estar juntos, nos hace ser solidarios, refleja

nuestros valores, nos enriquece como comunidad. El segundo reto es que hay que sensibilizar a las personas sobre la idea de que el voluntariado es una forma de participación social. Es un modo de compromiso cívico que permite cambiar el mundo uniéndote a una causa, a un tema que nos mueve, nos conmueve y lo sentimos. Poco a poco transformamos el mundo. Para sumar los esfuerzos necesitamos que las entidades que se unan y formen redes de intercambio que

fortalezcan sus mensajes y su impacto. El tercer reto es el de llegar a más personas, de todas las generaciones, etnias, culturas y religiones, tengan o no discapacidades, sean jóvenes o mayores. Y para eso las tecnologías de la información y la comunicación son imprescindibles.

El taller de “Redes sociales para mejorar el mundo” era un espacio de exposición y debate sobre el papel que están jugando las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en el cambio social desde las propias organizaciones de voluntariado. Fue dinamizado por Emilio Polo de la UDP. En el taller se subrayó que estamos en una época de revolución tecnológica y por eso tenemos que sensibilizar a las personas y a las entidades de la utilidad, y de la necesidad, de las redes sociales y el uso de las TIC. Hay que usar las TIC como herramientas de comunicación, difusión de ideas y temas, y también para la relación entre las asociaciones y personas voluntarias de forma global. ■

Asociados

INFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO - JUNTOS PODEMOS

LAS ONG DEMANDAN SOLUCIONES ANTE LA SITUACIÓN DE MÁS DE NUEVE MILLONES DE PERSONAS VULNERABLES

UDP forma parte de la Plataforma de ONG de Acción Social y de la Plataforma de Voluntariado de España, que junto a la Red Europea de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social en el Estado Español y el CERMI han presentado a los partidos políticos, ante las próximas elecciones generales, un documento de propuestas que permita mejorar la situación de más de nueve millones de personas que dependen de la atención directa de las ONG de Acción Social en España.

En el documento de propuestas presentado a los partidos políticos se recoge la iniciativa de crear una Ley del Tercer Sector que reconozca a las ONG como agente social. Las entidades necesitan un nuevo marco legislativo para poder sobrevivir y mantener, a largo plazo, una labor que es imprescindible para la sociedad.

Actualmente, la crisis económica está provocando una disminución del número de proyectos sociales que benefician a las personas más desfavorecidas. Por esta razón, se reivindica que en los presupuestos generales del Estado se incluya una partida destinada al desarrollo de programas de acción social, así como una mejora del sistema de financiación de las ONG.

En España, actualmente, integran el Tercer Sector de Acción Social 29.000 entidades en las que trabajan 500.000 personas remuneradas (2,5 del empleo en nuestro país) y cerca de 900.000 personas voluntarias, que prestan servicios de apoyo directo a 9.000.000 de personas procedentes de distintos colectivos. La actividad económica del Tercer Sector de Acción Social representa el 1,7% del Producto Interior Bruto.



Más de 500 asociados participan en la [XXI Marcha de Jubilados de Guipúzcoa](#) (pág. 18). [El Encuentro Anual de Lugo](#) reúne a más de 800 personas (pág. 19). [1.200 kilos de alimentos](#). Reconocimientos a [M^a Luisa Ansorena y Ramón Munera](#) por su labor solidaria (págs. 20 y 22).

XXI Marcha de los jubilados de Guipúzcoa

ALREDEDOR DE 550 JUBILADOS Y PENSIONISTAS GUIPUZCOANOS PARTICIPARON AYER EN LASARTE-ORIA EN LA EDICIÓN XXI DE LA MARCHA PROVINCIAL, ORGANIZADO POR LA ASOCIACIÓN GUIPUZCOANA DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS



La XXI Marcha congregó a más de 500 personas y contó con una nutrida participación femenina.

En la organización de la Marcha colaboraron el centro 'Biyak Bat' y el Ayuntamiento lasarteoriaarra. Desde primeras horas de la jornada, Okendo plaza, lugar donde se centralizó la operación, se convirtió en una marea roja; ya que la organización repartió una camiseta conmemorativa con dicho color a todos los participantes para que se les distinguiera fácilmente. Y la verdad, lo consiguieron.

Venidos en autobús desde diferentes puntos de la provincia, desde Hondarribia hasta Oñati, 142 equipos –con cuatro integrantes cada uno– se concentraron en Okendo plaza para que los representantes de la organización, Iñaki Goikoetxea (vicepresidente de la Asociación provincial) y Manolo Urdanpilleta, de Biyak Bat, entre otros, les dieran la señal de salida. Los equipos fueron saliendo con la intención de recorrer los siete kilómetros previstos de un circuito

muy bien diseñado por la organización.

Entre los equipos participantes se pudo apreciar la presencia del presidente de la Asociación Guipuzcoana, José Riviere, acompañado de las presidentas del Hogar local Biyak Bat, Mertxe Galdos, la responsable de la comarca de Donostialdea, M^a Carmen Ballesteros y el alcalde Pablo Barrio, el concejal de Servicios Sociales, Gorka Lizarraga y el Concejal de Cultura, Boris Nogales. ■

Galicia-Lugo

El encuentro anual de Lugo reúne a más de 800 personas



Los asociados llegados de diferentes localidades de Lugo y otras provincias gallegas disfrutaron de una agradable velada.

Los mayores aspiran a tener más protagonismo y una mayor influencia en la toma de decisiones que afectan al conjunto de la sociedad, tal y como dejó entrever el presidente Nacional, Luis Martín Pindado, quien reclamó una mayor presencia de jubilados en las distintas candidaturas electorales, en las que la representación no supera el 3%.

Martín Pindado realizó estas declaraciones en el transcurso de la comida anual organizada por la UDP Lugo que preside Bernardino Barreiro. Esta jornada pretende potenciar las interrelaciones de los mayores de las distintas poblaciones de Lugo,

así como de las ciudades de A Coruña y Santiago, y congregó en el restaurante Val dos Soños de Duancos a más de 800 personas.

Al acto acudió la presidenta de UDP-Galicia, María Luisa Ansorena, así como el presidente de UDP-Santiago, José Rodríguez y otros directivos. Las pensiones, la cuantía de sus importes y su garantía de cobro en el futuro fueron otros de los asuntos abordados en la jornada. ■

Los Voluntarios de Lugo celebran su VII Encuentro

Cerca de 100 voluntarias y voluntarios de la UDP de Lugo se reunieron en la localidad de Guitiriz para celebrar el VII Encuentro Provincial del Voluntariado Social de Mayores para Mayores.

La Jornada se desarrolló por la mañana, comenzando con una visita guiada por la localidad gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Guitiriz. Una vez terminada la visita los voluntarios se dirigieron a la Casa Habanera del Ayuntamiento para evaluar la marcha del Voluntariado a través de sus experiencias. Después dio comienzo el acto institucional en el que participaron el director Xeral de Xuventude e Voluntariado, Ovídeo Rodeiro, el vicepresidente de la Diputación Provincial de Lugo, Antonio Veiga, y el alcalde de Guitiriz, Xosé M^a Teixido Núñez. El acto concluyó con la entrega de diplomas a los nuevos voluntarios y una posterior comida de confraternidad. ■



M^a Luisa Ansorena recibe la Insignia de Oro de UDP



El presidente Nacional, Luis Martín Pindado, impone la Insignia de Oro de UDP a la presidenta de la Federación de Galicia, M^a Luisa Ansorena.

El día 15 de septiembre tuvo lugar la imposición de la Insignia de Oro de UDP a María Luisa Ansorena, de manos del presidente Nacional Luis Martín Pindado, en un acto celebrado en el complejo residencial La Milagrosa de La Coruña.

Asistieron, además del presidente Nacional, el presidente de la Diputación, Diego Calvo, el alcalde Carlos Negreira, la directora General de dependencia de la Junta, Coro Piñeiro, el director del complejo Millán Calenti, el presidente y miembros de la provincial de udp de La Coruña, así como personal y residentes.

Por otra parte, el 20 de octubre el Club Basquet Coruña al completo, acudió a visitar el Complejo Gerontológico La Milagrosa. Además de charlar y acompañar a los ilusionados usuarios del complejo, trabajadores y miembros

de la asociación Provincial hicieron una demostración de baloncesto con una improvisada canasta, colocada para la ocasión.

El viernes 21, la junta directiva, acompañados del Director de La Milagrosa, el profesor José C. Millán Calenti, asistieron al partido que enfrentaba al equipo coruñés con el Tenerife Baloncesto.

Finalmente, el 24 de octubre, la conselleira de Sanidad de la Xunta, Pilar Farjas, ofreció una conferencia a todos los socios con el título "Corresponsabilidad del paciente en la sostenibilidad de la sanidad pública".

El salón de actos del Sporting Club Casino estaba al completo, y acudieron el teniente de alcalde del Ayuntamiento, Julio Flores, el concejal de barrio, Juan de Dios Ruano, y el responsable de Mayores de la Obra Social Caixa Galicia, Juan J. Castro Domínguez, entre otros. ■



Alicante-Benidorm

Homenaje a la Mujer Pensionista en Benidorm



Rosa Pacheco, Dama de Honor; Marisa Gimeno, presidenta de UDP-Alicante; la Reina, Cristina Lara; Pilar Albert, directora de Acción Social; y Josefa Raboso, Dama.

El pasado 24 de octubre la Federación UDP Alicante celebró su Homenaje a la Mujer Pensionista 2011, en la sala de fiestas Benidorm Palace. Cerca de 1.000 jubilados de las asociaciones de nuestra provincia se congregaron en esta jornada en la que además de autoridades municipales contamos con la presencia del secretario autonómico de Autonomía Personal y Dependencia, Joaquín Martínez Gómez; y la directora general de Acción Social, Mayores y Dependencia, Pilar Albert.

Los asistentes rindieron homenaje a Wenceslá Castelló Prieto, de La Romana, y a José Ibáñez Soler, de Pe-

náguila, en reconocimiento a su trayectoria en el movimiento asociativo de UDP. Queremos agradecer la colaboración de Helena Rubenstein, Georgio Armany, la CAM y BANKIA, las estancias del Balneario Hervideros de Cofrentes, el viaje que disfrutará la Reina por gentileza de Transvia Tours y al Benidorm Palace. ■

Valencia

UDP-Valencia participa en Bank4Elder

La Federación Provincial de la UDP de Valencia y el Instituto de Biomecánica participan en el proyecto europeo BANK4ELDER que tiene como objetivo potenciar el acceso de las personas mayores a los servicios bancarios a través de los cajeros automáticos, Internet, la televisión y el teléfono móvil.

Esta iniciativa persigue la creación de un entorno fácil de utilizar como explica la directora de Personas Mayores y Atención a la Dependencia del IBV, Rakel Poveda: "pensamos en soluciones fáciles que animen a los mayores a acceder a los servicios bancarios a través de las nuevas tecnologías, algo que todavía no se ha generalizado en este grupo de población dado que encuentran dificultades al interactuar con ellas". ■



Castilla-La Mancha

Ramón Munera, Mayor del Año en Albacete



Ramón Munera recibe de manos de la alcaldesa del Ayuntamiento de Albacete, Carmen Bayod, un regalo conmemorativo de la ocasión.

El presidente de la Federación de Castilla - La Mancha, Ramón Munera, recibió en 4 de octubre un homenaje como Persona Mayor más distinguida en 2011. Munera lleva 20 años trabajando en la promoción del asociacionismo de mayores en la región, y ha conseguido, junto a sus diferentes equipos, que UDP sea la organización de referencia en la Comunidad. Actualmente representa a más de 400 asociaciones de pensionistas y a más de 90.000 mayores en Castilla-La Mancha. Desarrolla el programa de voluntariado, atendiendo a más de 3.000

personas que sufren problemas de aislamiento y soledad. Tanto la alcaldesa de Albacete, Carmen Bayod, como el concejal de Cultura, Manuel Serrano, resaltaron la ejemplar trayectoria de Munera que desde hace 20 años emplea su tiempo en mejorar las condiciones de vida de los mayores de su entorno. ■

Madrid

Convenio con la Comunidad de Madrid

El Área de Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid y UDP Madrid, han firmado un convenio de colaboración para la prestación del servicio de voluntariado de UDP en residencias de la Comunidad. Este acuerdo permite ampliar el ámbito de actuación del programa que ha arrancado recientemente en Madrid, y que ya cuenta con 60 voluntarios, gracias al trabajo decidido y constante de la coordinadora del programa en la capital, Angelina Fernández, ayudada por M^a Carmen López.

Por otra parte, los asociados de Madrid continúan sus actividades culturales. Recientemente han regresado de un viaje a Salamanca donde pudieron conocer alguna de las maravillas que guarda la ciudad de los universitarios (foto inferior). ■





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 y mantenimiento

activo
asesoramiento y mantenimiento

Condiciones para alta nueva portabilidad con permanencia de 18 meses y consumo mínimo de 90€/mes (10,62 IVA incl.). Code de la llamada del Servicio Vodafone Activo 902 20 02 24. (Excl. de llamada 0,092795 cent/coste por min. en horario normal, 0,071952 cent/min y tarifa en horario reducido 0,042109 cent/min). (Horario normal de lunes a viernes de 9 a 20h; horario reducido sábado, domingo y festivos todo el día y de lunes a viernes de 20h a 8h).

Cofrentes inaugura centro de mayores



El nuevo centro de mayores, adherido a UDP, dispone de magníficas instalaciones y unas inmejorables vistas al impresionante cañón del Cabriel.

Con la presencia de todos los mayores del pueblo y vecinos que quisieron acudir al acontecimiento, El Centro de Mayores de Cofrentes, adherido a UDP, abrió sus puertas el pasado 26 de agosto.

La inauguración del centro corrió a cargo del alcalde de Cofrentes, Raúl Ángel Balufo; la concejala de Bienestar Social, Victoria Ángel Valiente; y el Coordinador Nacional del Termaismo de UDP, Vicente Gavidia. Acompañaron a los asociados también el resto del equipo de gobierno actual y miembros de la anterior legislatura, como Julián Hernández que ejercía de teniente alcalde cuando

surgió la idea de este proyecto. Tras una ceremonia a cargo del párroco de la localidad, Eduardo Saiz los asistentes pudieron disfrutar de un aperitivo y bailar con el Duo "Los Jeros" que amenizaron todavía más la tarde.

El centro de mayores cumple las expectativas creadas, tanto por la buena respuesta que está recibiendo con continua afluencia de jubilados, como por sus comodidades, ya que entre sus nuevas instalaciones cuenta con un amplio salón, billar, terraza, y escenario, así como por su ubicación a los pies del castillo, que permite disfrutar de unas impresionantes vistas al volcán y al río Cabriel. ■

Zarzuela celebra el Día del Jubilado

El día 18 de agosto se ha celebrado en Zarzuela el día de los jubilados.

La jornada fue muy concurrida con la asistencia de Carlos Navarro, diputado provincial de Servicios Sociales; Alicia Trigueros, alcalde de Zarzuela y otros miembros de su equipo de gobierno, así como la junta directiva de UDP-Cuenca.

Tras los discursos pertinentes se realizó una comida de hermandad. También hubo tiempo para la entrega de una placa a los dos socios con mayor edad de la asociación, Bartolomé Rodríguez Noheda y Jesús Cardo Bonilla. Además se entregaron 26 trofeos, copas con inscripción, a las trece parejas ganadoras de los distintos juegos populares llevados a cabo en días anteriores, tales como juego de bolos, billar, petanca, tángano, tute y truque, entre otros. El acto finalizó sobre las 18 horas con la satisfacción de todos los participantes. ■



Cuídate

INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

EL PODER SANADOR DE LOS SENTIMIENTOS

Lo que llamamos “mente” es el resultado del funcionamiento del cerebro: los pensamientos, las creencias, las ideas, los sentimientos, las emociones y las esperanzas, que resultan de actividades eléctricas y químicas generadas en las células nerviosas del cerebro. De tal modo que, si cambiamos nuestros pensamientos, podemos modificar nuestro cerebro. Y al hacerlo, influiremos también en nuestra biología.

Actitudes, creencias, hábitos y estados emocionales, desde el amor hasta la compasión y desde el miedo hasta el resentimiento y la rabia, pueden desencadenar reacciones que afectan la química interna y optimizar o debilitar nuestro estado funcional. Pa-

ra preservar la vida, debemos sentirla. Una vida saludable incluye la movilización adecuada de los estados emocionales. Todas las emociones son buenas si son honestas y expresadas saludablemente.

Las semillas de la sabiduría, de la paz, de la salud y de la integridad se encuentran en el seno de nuestras dificultades. Cada circunstancia, cada persona que se nos presenta puede enseñarnos como un maestro y expandir nuestra conciencia hacia otras dimensiones. Todo aquello que acariciamos con nuestra sensibilidad es una oportunidad de transformar el barro en oro. Al transformarnos, nos sanamos. Así la vida deja de ser una lucha de éxitos o fracasos para convertirse en una danza del corazón. Lograrlo está en nuestras manos.



Llegan los fríos y con ellos un compañero de viaje indeseable, la gripe, **la vacuna es la mejor prevención (pág.26).** **Cuidarse los pies** es esencial para la salud del resto de nuestro cuerpo (pág. 28).

La campaña de vacunación de la gripe está en marcha, no lo dudes, vacúnate

Medidas eficaces para prevenir la gripe

LOS VIRUS DE LA GRIPE RESISTEN MÁS EN AMBIENTE SECO Y FRÍO. PUEDEN CONSERVAR SU CAPACIDAD INFECTIVA DURANTE UNA SEMANA A LA TEMPERATURA DEL CUERPO HUMANO, DURANTE 30 DÍAS A 0 °C Y DURANTE MUCHO MÁS TIEMPO A MENORES TEMPERATURAS.



La vacuna de prevención de la gripe se aplica en los centros de salud y resulta eficaz en más del 80% de las personas.

La gripe es una infección vírica muy contagiosa de las vías respiratorias. “Puede afectar a ambos sexos por igual y suele ser más frecuente en niños, aunque también afecta a los adultos y es más peligrosa en los ancianos”, advierte el dr. Álvaro Cuenllas, director Médico de la Zona Centro del

Grupo BalleSol. Se trata de una infección estacional que comienza en otoño, cuando empiezan a bajar las temperaturas, produciéndose la mayoría de los casos entre los meses de diciembre y de marzo, aunque puede existir algún caso esporádico en el resto del año (favorecidos por el uso del aire acondicionado).

La gripe se contagia al propagarse por el aire, a través de gotitas infectadas por el virus que se expulsan al toser o estornudar, el frío y la humedad favorecen esa propagación que tiene como resultado la infección en las vías respiratorias. Se puede iniciar el contagio desde el día antes de empezar a



La gripe puede tardar en curarse una semana, y no hay tratamientos eficaces.

manifestarse los síntomas hasta que éstos desaparecen. La duración suele ser de alrededor de cinco días y puede quedar un tos residual y cansancio

reo, pérdida de apetito, cansancio, tos, dolor de garganta, moqueo nasal, náuseas y vómitos, debilidad, dolor de oídos, o diarrea.

puede descompensar enfermedades que ya sufren los ancianos como son las de tipo crónico, diabetes, enfermedades pulmonares, cardíacas etcétera”, advierte el dr. Álvaro Cuenllas.

Pero existen una serie de medidas preventivas que el especialista recomienda aplicar para evitar el contagio.

La primera y más importante es la vacunación, no sólo de los mayores, que siempre se debe realizar si no hay contraindicación, sino también de aquellos que están encargados de su cuidado.

En segundo lugar, como es una enfermedad infecciosa y fácilmente transmisible, es recomendable, en la medida de lo posible, no tener contacto con aquellas personas que la están padeciendo, evitando las grandes aglomeraciones de sujetos, y lavándose

Es importante vacunarse, extremar las condiciones de higiene y no fumar

tras la infección. Aunque algunos de los síntomas son similares a los de un resfriado común, se recomienda estar atentos a los siguientes signos y síntomas que evidencian una infección por gripe y acudir al médico en cuanto empiecen a manifestarse: fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor muscular, ma-

Si bien la gripe es una afección benigna que se cura sola, puede causar complicaciones potencialmente peligrosas en personas que no gocen de buena salud, como son los mayores de 65 años y los menores con enfermedades crónicas o que estén bajos de defensas.

“En el caso de los ancianos, la gripe siempre comporta una mayor gravedad, pues

las manos más a menudo y siempre que se toque a una persona infectada.

También es muy importante contar con unas vías respiratorias saludables y una buena capacidad respiratoria. Ésta se consigue realizando regularmente un ejercicio físico acorde con el sujeto y abandonando el consumo del tabaco. ■



VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA
MÉDICO GERONTÓLOGO
VOCAL SANIDAD UDP-MADRID

El cuidado de los pies

LOS PIES, POR SU POSICIÓN EN EL CUERPO, ESTÁN MUY PREDISPUESTOS AL DESGASTE Y AL DETERIORO, Y TAMPOCO AYUDA EN SU CUIDADO LA MALA HIGIENE Y LA POCA ATENCIÓN QUE LES PRESTAMOS.

Los pies tienen unos enemigos que conviene conocer.

La obesidad y el sobrepeso pueden originar a la larga por sobrecarga problemas osteoarticulares y producir solapadamente artrosis, artritis, desgaste de los cartílagos articulares, inflamaciones, hinchazones, etcétera. Todo esto se acentúa aún más cuando se padece de deformidades como pie plano, pie cavo, pie valgo, etcétera. Muchas personas mayores tienen dolores, molestias en los pies que resultan a veces muy fastidiosos y discapacitantes.

Los trastornos del retorno venoso de la sangre (insuficiencia venosa crónica) también pueden producir hinchazones, dolores en los pies, cansancio crónico de las piernas, pequeñas úlceras por encima de los tobillos, etcétera.

Los trastornos circulatorios arteriales (obstrucción de las arterias por arteriosclerosis) pueden producir isquemia, falta de riego en

las piernas y en los pies e incluso necrosis. Estos trastornos están muy relacionados con ciertos factores de riesgo cardiovascular como exceso de colesterol en la sangre —sobre todo del colesterol malo—, exceso de azúcar, espesamiento de la sangre, hipertensión arterial, fumar, etcétera.

La diabetes antigua y mal controlada puede originar una pérdida de la sensibilidad en los pies, al frío al dolor, al calor, etcétera con lo que ello lleva consigo. También la diabetes contribuye mucho en el endurecimiento de las arterias ya mencio-

nado. Los diabéticos están más predispuestos a padecer infecciones por hongos o bacterias en los pies.

Este tipo de pacientes deben seguir con todo rigor un estilo de vida saludable y además un esmerado cuidado de los pies (higiene, lavado, secado, calzado, calcetines, protección, plantillas, corte de uñas, eliminación de callosidades, etcétera) y deberán estar bajo los cuidados de los profesionales competentes (podólogo, diabetólogo, angiólogo, reumatólogo, ortopeda, etcétera) según la dolencia de que se trate. ■



Diviértete

IDEAS Y SUGERENCIAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO DE OCIO

CURIOSIDADES DE LA HISTORIA

En la época medieval era habitual comer cerdos, cabritos y otros animales asados. Se presentaban en la mesa enteros y había un hombre encargado de trocearlos. Este hombre era denominado cortador o trinchante y su tarea no era sencilla.

Ser cortador era un cargo relativamente importante dentro del entorno real y debía conocer perfectamente el protocolo y cómo tratar a los nobles y al rey. Solía acompañar al monarca allá donde fuera. ¿Porque le gustaba al rey su forma de trinchar? No exactamente.

Los cuchillos que utilizaba para trinchar la carne que comía el rey, en caso de ser envenenados, podían acabar fácilmente con la vida de este. Por lo tanto, el cortador era un cargo de confianza, un hombre leal a su rey. Todo lo que necesitaba para su trabajo viajaba siempre con él y con el rey: cuchillos, tenedores, trapos para limpiar...



Los instrumentos del cortador siempre se guardaban y transportaban en un baúl cerrado con llave. Antes de comenzar a comer, el cortador usaba los cuchillos para extraer de un pan una rebanada y se la daba a probar al repostero real. Si los cuchillos habían sido envenenados, el repostero moriría. ¿Por qué el repostero real? Pues porque sobre él recaía la responsabilidad de custodiar el baúl del cortador.

Por cierto, según parece esto de usar “un probador” para ver si los alimentos han sido envenenados ha sido una costumbre en varias épocas y situaciones. Pero yo lo veo algo inútil en muchos casos, salvo en el caso de que el veneno sea de efecto inmediato. Si este mata pasadas dos horas, después de la comida morirán el rey y el probador. Eso sí, sabiendo que su vida estaba en juego, seguro que el probador vigilaba para que no envenenaran al rey.

Pasar el invierno al sol ya está al alcance de todo el mundo gracias a las ofertas para socios de los complejos Vida y Resorts. (pág. 32). **Limpia las telarañas de la mente** y completa los pasatiempos. (pág. 35).

Hacer que lo difícil sea fácil, es posible

LA TELEFONÍA MÓVIL ES CLAVE PARA CONSEGUIR LA INCLUSIÓN SOCIAL DE LOS MAYORES Y LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL, AUDITIVA O MOVILIDAD REDUCIDA. LA OPERADORA ESTÁ ESPECIALMENTE COMPROMETIDA CON ESTOS COLECTIVOS.



Los terminales Emporia RL1 y el ZTE han sido diseñados de manera que sean fáciles de usar por todas las personas.

Vodafone ofrece una completa oferta de productos para los mayores.

VODAFONE ACTIVO

El Servicio Vodafone Activo, es un servicio de ase-

soramiento/información que puede usar gratuitamente y de por vida cualquier cliente que compre un Emporia RL1 ó un Simply ZTE.

Este servicio incluye atención las 24 horas los 365 días del año; cobertura en

todo el territorio nacional; accesibilidad inmediata; para ti y tu familia; sin cuotas mensuales ni coste de alta; número de llamada gratuito; y llamadas atendidas por profesionales. Con este servicio podrás disfrutar cuando lo necesi-

tes, de toda la información y asesoramiento en asuntos jurídicos, psicológicos, médicos, sociales y nutricionales.

Llevándote un Emporia RL1, teléfono exclusivo de

Vodafone por 0 euros en la modalidad de contrato ó bien a través del Programa de Puntos; ó bien llevándote un Simply ZTE en la modalidad de prepago por 35 euros y también a través

del Programa de Puntos.

¿CÓMO CONSEGUIRLOS?

A través de la tienda on line: www.tienda.vodafone.es; ó en tu tienda Vodafone más cercana.

Pack T Loop Nokia

Comunicaciones sin interferencias en tu audífono



QUÉ ES

Con TLoop mejorarás tus comunicaciones, disfrutarás de un sonido más claro y evitarás interferencias. Además, es más cómodo y discreto para los usuarios de audífono o implantes cocleares.

El dispositivo LPS5 garantiza una escucha eficaz ya que permite filtrar el ruido de fondo. Es fácil de usar, avisa por alerta de vibración, y ofrece una excelente calidad de audio.

El Terminal Nokia 2330 tiene teclas grandes que favorecen una mayor usabilidad, dispone de Cámara VGA y está realizado con un material resistente y práctico.

QUIÉN LO PUEDE UTILIZAR

Todos aquellos usuarios de audífono ó implante coclear que tengan posición T, además de poder utilizarlo con todos los dispositivos que tengan Bluetooth, ordenadores y MP4.

CÓMO UTILIZARLO

Sólo tienes que activar el Bluetooth de tu móvil, poner tu audífono ó implante coclear en posición T, colgarte el accesorio alrededor del cuello y ya está.

CÓMO CONSEGUIRLO

Puedes conseguir este pack a 0 euros si te vienes a Vodafone. Y si ya eres cliente, consíguelo a través del Programa de Puntos.



El dispositivo LPS5 con bucle inalámbrico, mejora la calidad del sonido.



Invierno al sol a precios irresistibles

GRACIAS AL ACUERDO VIGENTE ENTRE BANCAJA HÁBITAT Y UDP, TODOS LOS ASOCIADOS PUEDEN DISFRUTAR DE LAS INSTALACIONES Y SERVICIOS DE LOS COMPLEJOS VIDA & RESORTS DURANTE EL TIEMPO QUE DESEEN, A PRECIOS MUY ESPECIALES.

Los dos complejos Vida & Resorts ubicados en las localidades de Benidorm y en Santa Pola, han sido especialmente diseñados para los activos seniors.

Los mayores de 55 años pueden disfrutar de cómodas estancias en lugares tranquilos, cerca de la playa y con un gran abanico de servicios a su disposición.

¿Por qué no pasar los fríos meses de invierno en un Resort único y novedoso en el corazón de la Costa Blanca donde su cuerpo y mente se beneficiarán del buen clima Mediterráneo.



Todas las viviendas de Santa Pola Life Resort son accesibles, amuebladas y están completamente equipadas con cocina, baño con ducha, terraza y salón-comedor.

Reserve su bungalow o apartamento antes del 31 de diciembre de 2011 y aprovechése de estos atractivos precios.

En estos precios están incluidos agua, luz, limpieza semanal, televisión, seguridad 24 horas, IVA, acceso y uso de las piscinas en

y rehabilitación, restaurante, teatro, salas de reuniones, comercios, parking, gimnasio, piscinas, programa de actividades salu-

Disfrute de unas modernas instalaciones y alojamientos a precios muy asequibles

Santa Pola Life Resort

Quince días en un bungalow para dos personas por 450 euros. Si usted prefiere alquilar el mes entero el precio es de 700 euros.

Benidorm Vida & Golf

Quince días en un apartamento para dos personas por 475 euros.
Un mes en apartamento para dos personas: 720 euros.

Benidorm y del club social en Santa Pola. Estos precios son válidos para estancias hasta el 31 de marzo 2012.

Durante su estancia en los resort usted tendrá a su disposición el Centro Spa y Fitness, donde podrá disfrutar de tratamientos termale y actividades deportivas, centro medico

dables, carta de tratamientos de antienvjecimiento y bienestar y mucho más.

Galas de Navidad & Nochevieja

Como todos los años, celebramos las fiestas navideñas en un ambiente familiar, ofreciendo a nuestros clientes la posibilidad de disfrutar de la cena de Nochebuena, comida de Navi-



Las habitaciones disponen de detectores de humo, alarmas de emergencia conectadas al centro de control durante 24h, TV de plasma, teléfono y aire acondicionado.

dad y una gala de Nochevieja, en nuestros espléndidos restaurantes Alonai y El Club, con unos menús especiales a precios muy asequibles. ¡Aproveche esta oportunidad! Disfrute del sol durante este invierno y páselo bien en estos novedosos Resorts. ■

Especial Navidad

**Cena de Nochebuena
54 euros.**

**Comida de Navidad
60 euros.**

**Gala de Nochevieja
95 euros.**

Teléfono 902 105 342
www.vidayresorts.com

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

PASATIEMPOS

AUTODEFINIDO

Ángel Esteban Centeno



PALABRA DE LA FRASE DE ARBUTHNOT ... FUE POR LOS AIRES	TALEGO, SACO ... PRESERVAD A UNO DE UN PELIGRO	SÍMBOLO QUÍMICO DEL RUTENIO ... JUNTA, ENSAMBLA ... EL PLURAL DE LA LETRA A	PALABRA DE LA FRASE DE ARBUTHNOT ... CONJUNCIÓN COPULATIVA
ANTIGUA MONEDA ITALIANA ... TRAJE DE LOS CRIADOS			PREFIJO NEGATIVO O PRIVATIVO
DETRÁS ... UNA DE LAS PALABRAS DE ARBUTHNOT			QUE SIGUE AL OCTAVO, NOVENO
			SÍMBOLO DEL NIQUEL ... DESCOMPO- NEO UNA MATERIA
		PALABRA DE LA FRASE DE ARBUTHNOT ... PALABRA DE LA FRASE	
HEMBRA DEL CABALLO ... INGERÍ ALGÚN LÍQUIDO	MANADA DE CERDOS ... APÓCOPE DE BUENO	CAPA TERRESTRE ... PARTIDO POLÍTICO EXTINGUIDO	SATÉLITE DE LA TIERRA
		PREPOSICIÓN ... CONOZCO, ENTIENDO, COMPREENDO	PALABRA DE LA FRASE ... CONJUNTO DE DOS UNIDADES
HOYITOS EN LA TIERRA ... PALABRA DE LA FRASE DE ARBUTHNOT		SIGLAS DE SERVICIO PÚBLICO ... SÍMBOLO DEL NEPTUNIO	ABREVIATURA DE SEÑOR ... SÍMBOLO QUÍMICO DEL CELTIO
		SÍMBOLO QUÍMICO DEL ACTINIO	DÍCESE DE LA PERSONA CON ESCASO JUICIO
MADRE DE LA VIRGEN MARÍA		UNA DE LAS PALABRAS DE LA FRASE DE ARBUTHNOT	PRIMERA NOTA MUSICAL ... SÍMBOLO QUÍMICO DEL OSMIO

Es preciso preferir la soberanía de la ley a la de uno de los ciudadanos.

Aristóteles (384 AC-322 AC)

El 20 de Noviembre elecciones. Al resolver os saldrán todas las palabras de la frase de J. ARBUTHNOT que aparece

LA FRASE

Un e_tado
e_tar_a m_jor go-
bern_do p_r un
homb_e excel_n_e
que por una ex-
ce_en_e ley.

Con las letras que le faltan se puede componer su autor

JEROGLÍFICO



¿Fueron muchos al mitin que hiciste en tu pueblo?

SOLUCIONES

AUTODEFINIDO.- Horizontales:
P. M. R. M. Voio. Une. Lira in.
Librea. T. Trás. Ni. Sial. Por. Y.
P. UCD. Luna Bebl. So. Todos.
Guas. SP. Sr. Mueren. Ac. Ido.
Ana. Partidos.
Verticales: B. M. Yegua. Buen.
Piara. Se. V. L. Sus. Np.
Políticos. A. Librad. Par. Morral.
T. Cl. Aes. Los. I. Ru. A. Pudrid.
Ni. Nono. Do. Mentiras. Os.
LA FRASE.- Un estado estaría
mejor gobernado por un hombre
excelente que por una excelente
ley.
JEROGLÍFICO.-
Reunió once (Reunión Ce)

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