

# UDP

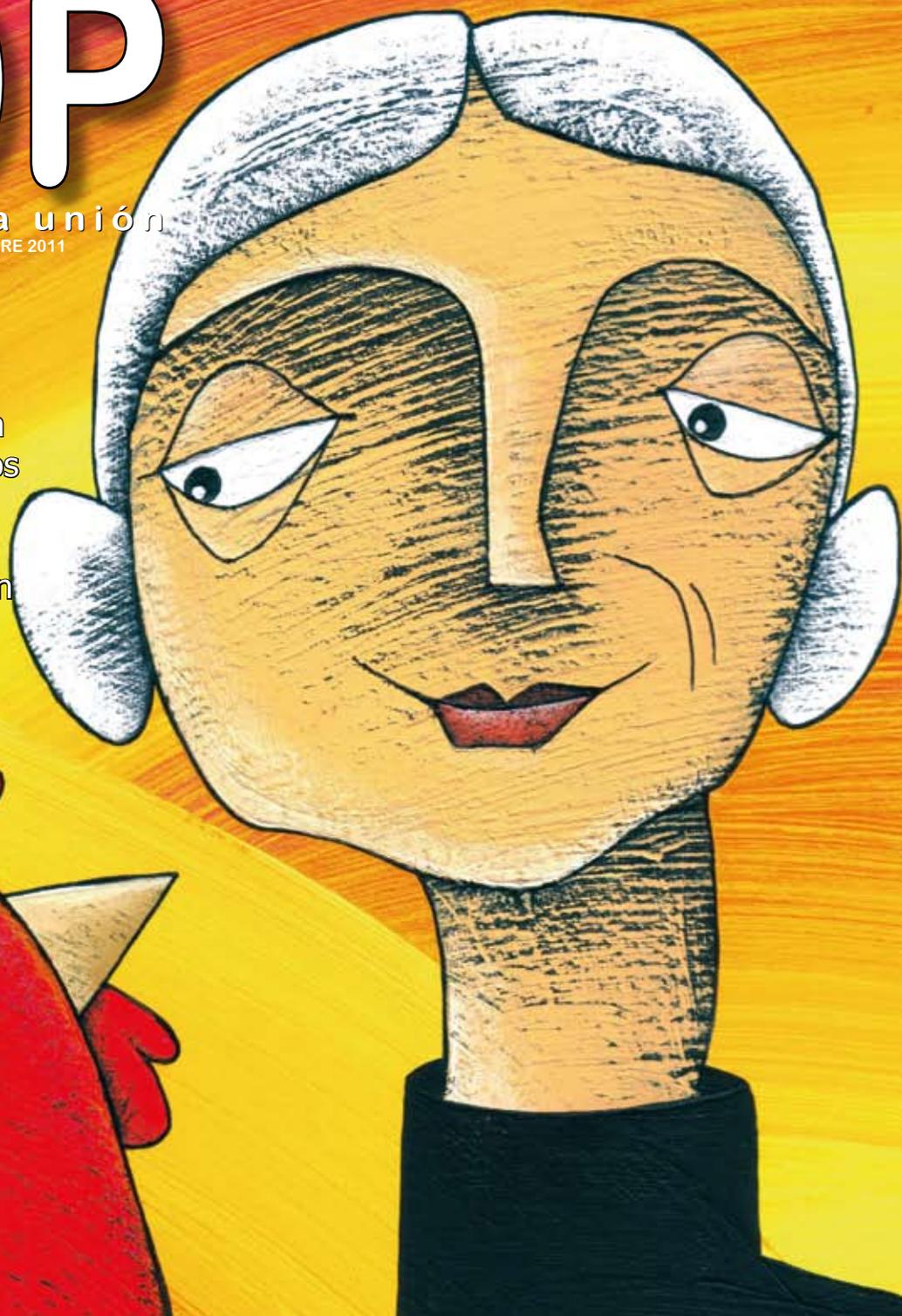
El poder de la unión  
AÑO XXIV, N° 242, SEPTIEMBRE 2011

## EXPANSIÓN

Cáceres, Badajoz, Toledo,  
Cuenca y Murcia consiguen  
más de 6.000 nuevos socios

## FORMACIÓN

Nuevos cursos de Educación  
Financiera y Agentes de  
Consumo



En otoño se amplía la oferta formativa

# Arranca un curso lleno de posibilidades



# OCTUBRE 2011

SEPTIEMBRE 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		

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		

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

Vivimos tiempos de incertidumbres y, al parecer, es imprescindible cambiar el desarrollo de nuestro Estado de Bienestar a la baja, porque es insostenible tal y como le conocemos hoy. Ya está en marcha la reforma del sistema de pensiones, que hará que los españoles tengan que trabajar más años para, seguramente, cobrar menos pensión. No acabamos de digerir la reforma cuando nos toca enfrentarnos a reducciones importantes en los presupuestos de las administraciones autonómicas y locales, que son quienes tienen la responsabilidad sobre la atención social. Durante el verano hemos visto cómo se han reducido los servicios prestados, con cierres de centros, eliminación de programas, reducciones de horarios, cancelaciones de servicios de teleasistencia y ayudas a domicilio, y acumulación de retrasos en la concesión de prestaciones o servicios de ayuda a la atención a la dependencia. Los ciudadanos no somos responsables de la incompetencia de unos gestores que no han sabido planificar unos servicios sostenibles. En noviembre hay elecciones generales y estaremos muy atentos a qué proponen unos y otros especialmente en materia de atención social. Debemos ponernos en guardia y estar preparados para defender con contundencia los logros alcanzados hasta ahora por la sociedad civil.



## 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](http://www.mayoresudp.org)  
Mail: [udp@mayoresudp.org](mailto:udp@mayoresudp.org)

PRESIDENTE

Luis Martín Pindado

DIRECTORA GERENTE: Paca Tricio  
VICEPRESIDENTE, M<sup>o</sup> 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](http://www.estoesvida.net).

DISTRIBUCIÓN, SONIA HERRANZ.

ILUSTRACIÓN DE PORTADA: Quelot il.lustració. [quelot@telefonica.net](mailto: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<sup>o</sup> 213

REGISTRO DE ENTIDADES I+D MITYC, n<sup>o</sup> 7072010

REGISTRO DE CENTROS DOCENTES "MAYORES ACTIVOS" n<sup>o</sup> 217

# sumario

## Resultados de la Campaña de Expansión 2011

Más de 6.000 nuevos socios y más de 30 nuevas asociaciones adheridas son los resultados de la campaña este año en Cuenca, Cáceres, Badajoz, Murcia y Toledo.



6

## Los asociados podrán recibir cursos de educación financiera

UDP, el Banco de España y la Comisión Nacional del mercado de Valores, CNMV, han firmado un convenio para impartir entre los asociados cursos de educación financiera.



8

## Aprendiendo a sacar partido de internet

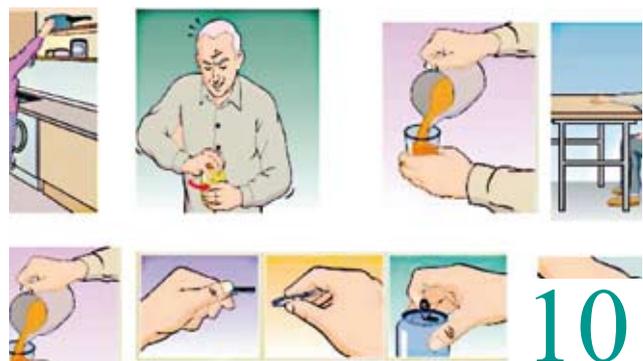
Más de 150 socios han aprendido a buscar por internet las mejores ofertas de ocio, a crear sus propios blogs o a mejorar sus técnicas de fotografía digital gracias al programa "Soy mayor y me gusta navegar".



9

## Los socios se forman como agentes de consumo

Se han organizado cinco jornadas formativas en Alicante, Penáguila (Alicante), Valencia, Jumilla (Murcia) y Madrid en las cuales han participado un total de 108 directivos/as y socios/as.



10

# sumario



## Más de 1.400 asociados de Lugo se dan cita en su encuentro anual

Alrededor de 1.500 jubilados de 19 municipios lucenses se dieron cita en Castro de Ribeiras de Lea para asistir a la XXII comida anual que organiza UDP-Lugo



## UDP-Villaescusa recoge 1.200 kilos de alimentos para Cáritas.

Los alimentos recogidos por iniciativa de la asociación "Casa Grande" de Villaescusa de Haro, serán entregados a las personas que están pasando por dificultades en la zona.



## Claves para mantener el cerebro en forma

Existen unas pautas de comportamiento sencillas de aplicar que nos ayudarán a mantener en las mejores condiciones posibles nuestras capacidades cognitivas.



## Por San Froilán, Lugo celebra la fiesta del pulpo

Las fiestas patronales de San Froilán, del 4 al 12 de octubre, son la ocasión perfecta para conocer Lugo. No se trata de una fiesta cualquiera. Por ello desde hace unos años ha recibido la máxima distinción, al ser considerada de Interés Nacional.

# Continúa la Campaña de Expansión 2011

LOS DIRECTIVOS DE LAS ASOCIACIONES PROVINCIALES DE CÁCERES, BADAJOZ, MURCIA, CUENCA Y TOLEDO HAN FINALIZADO SUS ACTUACIONES DE LA CAMPAÑA DE EXPANSIÓN DE ESTE AÑO. GRACIAS A SU TRABAJO, MÁS DE 6.000 NUEVOS SOCIOS SE HAN ADHERIDO A UDP

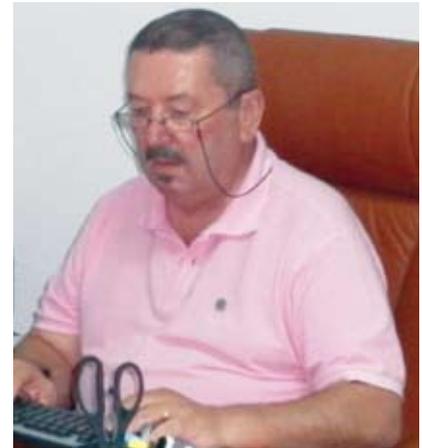


Las campañas de expansión que los directivos de UDP realizan cada año son imprescindibles para el mantenimiento y el fortalecimiento de nuestra red asociativa. Han finalizado las actuaciones de la

campañas 2010-2011 en cinco asociaciones provinciales: Cáceres, Badajoz, Cuenca, Toledo y Murcia.

En Cuenca, el equipo formado por Francisco Jiménez Peñuelas, Heliodoro Pérez Ferrer, Luis Martínez

González y Angel Cuesta del Barco, entre otros, han visitado 20 asociaciones locales y conseguido la adhesión de las asociaciones de Olmeda del Rey, Quintanar del Rey, Las Pedroñeras, Priego, Rada de Haro, Masegosa, Sisante,



*Virgilio Lozano (Cáceres), Isidoro Fernández (Cáceres), Francisco Peñuelas (Cuenca), Eduardo Arriero Ortega y José Antonio Corrochano (Toledo), Luis Fuster (Murcia) y Juan Sánchez Carrasco (Badajoz).*

Villaverde y Pasaconsol, La Peraleja y Villarejo de Sobrepuestas. En total cerca de 2.500 nuevos socios. Además se han afianzado los lazos con las asociaciones ya adheridas. En Cáceres, Virgilio Lozano e Isidoro Fernández son los directivos que habitualmente realizan las visitas. Sus actuaciones han logrado la adhesión de las asociaciones de Moraleja, Moheda de Gata, Puebla de Argeme, Perales del Puerto y Holguera, con cerca de 500 nuevos socios. Además, se está realizando campaña en los centros municipales de la capital.

En Badajoz, la nueva junta directiva presidida por Juan Sánchez Carrasco y el vicepresidente, Antonio García González, están trabajando en la “reflotación” de la provincial en la zona, visitando 21 asociaciones locales, y adhiriendo a 7 nuevas situadas en los municipios de Trujillanos, La Morera, Valdecaballeros, Yelbes, Valle de Sta. Ana, Nogales y Rena, que suman más de 800 nuevos socios. En Murcia, el presidente Luis Fuster y el secretario, Carlos Manuel Salgueiro, han realizado una importante incorporación con la

adhesión de la asociación de Santomera, que aporta cerca de 1.500 nuevos socios. Por último, los directivos de UDP-Toledo “El Carro”, Eduardo Arriero Ortega y José Antonio Corrochano Gómez, han realizado un total de 9 visitas a asociaciones locales, y al cierre de esta edición estaba pendiente de confirmar la adhesión de dos nuevas asociaciones. Quedan por recibir las actividades y resultados de las provincias de Valencia, Ávila y Ciudad Real que publicaremos en el siguiente número de la revista. ■

En colaboración con el Banco de España y la CNMV

# Cursos de Educación Financiera para los asociados

EL BANCO DE ESPAÑA, LA COMISIÓN NACIONAL DEL MERCADO DE VALORES (CNMV) Y UDP FIRMAN UN CONVENIO PARA QUE LOS ASOCIADOS RECIBAN EDUCACIÓN FINANCIERA EN LA ESCUELA DE FORMACIÓN, EN LAS SEDES Y ON-LINE.



Los cursos se impartirán en la sede de la Escuela de Formación en Madrid, en las sedes de las asociaciones y on line.

La Unión Democrática de Pensionistas, UDP, el Banco de España y la Comisión Nacional del Mercado de Valores, CNMV, han firmado un convenio de colaboración para el desarrollo de un Plan de Educación Financiera entre el colectivo de personas mayores. El Plan se enmarca dentro de los objetivos y compromisos asumidos por ambas instituciones económicas y que se recogen en el

Plan de Educación Financiera 2008-2012, que tiene como objetivo promover la colaboración con organismos o instituciones, públicos o privados que puedan contribuir a la mejora de la cultura financiera de la población.

En este caso, el Banco de España, la CNMV y UDP, han desarrollado un plan de acción dirigido a las personas mayores y pensionistas como consumidores finales. Así se desarrollarán

distintas actividades educativas dirigidas a asociados de UDP, y actividades informativas de carácter general, y de interés para los usuarios de productos financieros.

Se realizarán tanto jornadas formativas, con cursos presenciales en la Escuela de Formación de UDP, en Madrid, así como cursos itinerantes y on-line. Además se diseñará un curso virtual al que accederá a través de Internet. ■

Programa de UDP, en colaboración con Fundación Vodafone y Cibervoluntarios

# Aprendiendo las infinitas posibilidades de Internet

MÁS DE 150 SOCIOS HAN APRENDIDO A BUSCAR POR INTERNET LAS MEJORES OFERTAS DE OCIO, A CREAR SUS PROPIOS BLOGS O A MEJORAR SUS TÉCNICAS DE FOTOGRAFÍA DIGITAL GRACIAS AL PROGRAMA "SOY MAYOR Y ME GUSTA NAVEGAR".



*Los alumnos del curso de Madrid pudieron aprender a crear un blog y recibieron formación sobre tratamiento de fotografías digitales. Abajo, participantes en el curso de Muro de Alcoy.*

Más de 150 mayores asociados de las localidades de Gijón, Madrid, Barcelona, Muro de Alcoy, Sax, Cerdanyola del Vallés, y Bétera (Valencia), han recibido cursos de orientación y aprovechamiento de internet dentro del programa "Soy Mayor y me Gusta Navegar", realizado en colaboración con

Cibervoluntarios y la Fundación Vodafone.

En total se han realizado 16 talleres cuyas materias fueron elegidas por los alumnos, lo que permite detectar cuáles son las prioridades de los asociados a la hora de formarse en nuevas tecnologías. Los socios prefirieron formación sobre temas de ocio, (museos virtuales, organizar un viaje, música

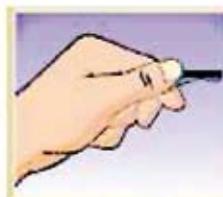
y lectura); estar informados en la red (prensa digital, radios y buscadores de información); fotografía digital y creación de blogs.

Es de destacar las buenas relaciones surgidas entre los socios y los cibervoluntarios y la voluntad e interés de los asociados a continuar recibiendo este tipo de formación sobre estas y otras materias. ■

Los cursos están financiados por el Inmerso

# Los socios se forman como agentes de consumo

SE HAN ORGANIZADO CINCO JORNADAS FORMATIVAS EN ALICANTE, PENÁGUILA (ALICANTE), VALENCIA, JUMILLA (MURCIA) Y MADRID EN LAS CUALES HAN PARTICIPADO UN TOTAL DE 108 DIRECTIVOS/AS Y SOCIOS/AS.



*En los cursos se analizan las capacidades físicas que influyen en el uso de los productos.*

**E**l programa de formación a los asociados “Agentes de Consumo para la Mejora de la Calidad de Vida” es una iniciativa de UDP en colaboración con el IBV subvencionada por el Inmerso, que se enmarca dentro de las actuaciones de la iniciativa SIMPLIT. Se trata de un programa de formación en cascada, donde los socios formados informan a su vez a otros

asociados de sus zonas de influencia sobre los aspectos esenciales a tener en cuenta a la hora de comprar un producto o contratar un servicio.

Hasta la fecha se han realizado cinco jornadas en las que han participado 108 directivos de asociaciones de 40 localidades. En las jornadas se analizan los aspectos relacionados con la tipología de los productos que se desean adquirir, las

tareas básicas y secundarias que permiten realizar y las características más importantes que deben cumplir según las capacidades de cada persona. Las jornadas se completaron con un Taller práctico sobre la adquisición de un teléfono móvil.

La primera Jornada se realizó el 10 de mayo en Alicante, con la asistencia de directivos de las asociaciones locales de Alicante,



*Durante las jornadas se impartió un taller práctico donde los asistentes aprendieron qué factores hay que tener en cuenta a la hora de elegir un móvil.*

Sax, Salinas, Onil, Elche, Alcoy, San Bartolomé, Penáguila, La Nucía, San Vicente del Raspeig, La Romana y Orihuela Costa.

La Jornada fue presentada y presidida por M<sup>a</sup> Luisa Gimeno, presidenta de la Federación Provincial y Vicepresidenta Nacional de UDP, que organizó la asistencia de todos los directivos, y proporcionó la estructura y medios técnicos necesarios para poder desarrollar la clase con el máximo de comodidad para los participantes y las profesoras.

La jornada de Penáguila (Alicante) fue impartida por José Ballart, secretario de la asociación "Virgen del Patrocinio" de Penáguila y

Vicepresidente de la Federación Provincial de Alicante. José ha sido el Primer Agente UDP de Consumo, formado en la primera sesión, apenas diez días antes. En este corto tiempo, José tuvo que asimilar la información recibida y aprender las técnicas didácticas más elementales para poder transmitírselas a sus vecinos. El esfuerzo fue importante, pero el resultado mereció la pena, estuvo brillante.

La tercera Jornada se realizó en el salón de actos del Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia, cuya presidenta, M<sup>a</sup> Teresa Guardiola, cedió sus instalaciones. Hay que

agradecer las gestiones de la directiva de la Federación de Valencia para la organización del acto y la asistencia de los directivos de Albalat de la Ribera, Villamarxant, Tuéjar, Rótova, Palma de Gandía, Alboraya, Comarcal de Camp de Morvedre, A. Antonio de Benageber, Villar del Arzobispo, Albuixech, Baladre, Corbera, Aldaia, Beniajar, y por supuesto, Valencia.

El 21 de junio se realizó la Jornada en la sede de la Asociación de Viudas de Jumilla, gracias al entusiasmo y a la valiosa colaboración de su presidenta Paquita Díaz. A la misma también asistieron los directivos de la Federación Regional de Murcia, Luis Fuster Gómez, presidente y Carlos Manuel Salgueiro, secretario.

Por último, el 29 de junio se desarrolló la Jornada de Madrid, presidida por José Serra, presidente de UDP Madrid y vocal de la Junta Directiva, y contó además con la presencia de el presidente y el vicepresidente de UDP Cuenca: Francisco Jiménez y Heliodoro Pérez; la presidenta de la UDP Albacete, Mercedes Miñana y la presidenta y una vocal de la Asociación de Almanza "El Progreso".

En octubre continuarán las jornadas formando a más asociados sobre la materia. Las asociaciones interesadas en recibir cursos pueden contactar con la sede Nacional. ■

# UDP defiende el asociacionismo como valedor de la sociedad civil

EL PRESIDENTE NACIONAL, LUIS MARTÍN PINDADO, SOSTIENE QUE HAY QUE CAMBIAR EL CONCEPTO DE JUBILACIÓN, PARA HACER VER A TODOS QUE LA VIDA PUEDE SER TAN PRODUCTIVA, ENRIQUECEDORA Y EXCITANTE COMO ANTES.



A la derecha, Martín Pindado, junto a Mari Carmen Pelegrín, primer teniente de alcalde del Ayto. de Murcia, J. M. Martínez Cenzano, defensor del pueblo de Castilla-La Mancha, y Antonio Comas, director provincial de la Tesorería de la SS.

**E**l presidente de UDP, Luis Martín Pindado participó en las XXVI Jornadas de Coordinación de Defensores del Pueblo, que se celebraron en la ciudad de Cartagena del 6 al 8 de junio. En estos encuentros anuales se trabaja desde las distintas Defensorías temas de actualidad y de relevancia para los ciudadanos. Este año el objeto de estudio fue la situación de las personas mayores desde el punto de vista socio-económico, socio-sanitario y en su relación con la

aplicación de la Ley de Dependencia.

Durante su intervención Pindado denunció que “las administraciones competentes no habilitan los mecanismos e instrumentos que le permitan solucionar los problemas generados por su propia actividad en la aplicación de la Ley. Y ello con la máxima transparencia informativa, una exquisita atención al ciudadano y una sensibilidad especial al tratarse de un tema tan cercano a los afectos como son las circunstancias vitales de los seres queridos...”

Por otro lado resaltó que “fortalecer el tejido asociativo con más gente, más formación y más recursos es la mejor manera de fortalecer a la sociedad civil en su defensa de los derechos conseguidos”. “La Ley contempla y establece unos derechos, —concluyó Pindado—, pero somos los ciudadanos los que debemos considerarnos valedores de los mismos, y buscar las fórmulas de participación o crear las necesarias, para que esos derechos se cumplan, y para poner en marcha iniciativas que busquen su consecución”. ■

Organizado por el IBV y la asociación CVIDA

# UDP, en el II Foro sobre Innovación, Economía y Calidad de Vida

REPRESENTANTES DE LAS PERSONAS MAYORES, PROFESIONALES Y EMPRESARIOS DEL SECTOR ANALIZARON EN VALENCIA CÓMO DISEÑAR PRODUCTOS Y SERVICIOS QUE TENGAN EN CUENTA LAS NECESIDADES DE ESTE COLECTIVO.



De dcha. a izda. Paca Tricio, directora gerente de UDP, Pilar Rodríguez, presidenta de la Fundación Pilares, Raquel Poveda, directora de Personas Mayores del IBV, José Manuel Azorín, Manager de Productos Sociales de Vodafone España, y Miguel Ángel Fernández, Director General del Balneario de Cofrentes.

**E**l Foro mostró las experiencias de empresas como Vodafone o Balneario Hervideros de Cofrentes, que han prestado atención a las necesidades de las personas mayores a la hora de diseñar sus productos y servicios.

La directora gerente de UDP, Paca Tricio, presentó el punto de vista de los usuarios, y resaltó la importancia de poner en marcha iniciativas como ésta, que contribuyen a que seamos capaces de construir una sociedad para todos.

Según un estudio del IBV, el 42% de las personas mayores creen que los productos no tienen en cuenta sus necesidades ni sus preferencias. La cifra es importante si tenemos en cuenta que es un colectivo cada vez más numeroso y con un mayor peso en la sociedad española, donde representa el 16,7% del total de la población actual. En 2050 este porcentaje superará el 30%, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) de 2010. Las investigaciones en este campo han

detectado problemas importantes de usabilidad en muchos productos básicos relacionados con la realización de las actividades de la vida diaria. “Manuales de instrucciones con letra demasiado pequeña, botes que se nos resisten al intentar abrirlos, son solo algunos ejemplos que coinciden con esta percepción de que los mayores son un grupo olvidado en el diseño de los productos y servicios actuales”, afirma la directora de Personas Mayores y Atención a la Dependencia del IBV, Raket Poveda. ■

Se publicará un libro con los relatos de los ganadores

# Fallados los premios del X Concurso Literario

CON EL CONCURSO SE PRETENDE FOMENTAR LA CREACIÓN LITERARIA Y LA LECTURA ENTRE LOS MAYORES. LOS RELATOS GANADORES SERÁN EDITADOS EN UN LIBRO QUE SE DISTRIBUYE ENTRE LOS PARTICIPANTES Y LAS ASOCIACIONES QUE LO SOLICITEN.



Imagen del cartel del X Concurso Literario de UDP diseñado por Quelot.

Unión Democrática Pensionistas, UDP, ha otorgado los premios de su X Concurso Literario. El ganador, que disfrutará de 15 días de pensión completa y tratamientos termales para dos personas en el Balneario Hervideros de Cofrentes, ha sido “Orquídeas viajeras”, de Alfonso Villagómez

Rodil. El Segundo Premio, consistente en diez días de pensión completa y tratamientos termales para dos personas ha recaído en “Tras un sueño”, de Herminia Vázquez Alonso. El Tercer Premio, consistente en siete días de pensión completa y tratamientos termales para dos personas ha sido para “Historia del escritor y un

mendigo”, de Santiago Gómez-Morán. El Cuarto Premio, consistente en cinco días de pensión completa y tratamientos termales para dos personas es para “Carta a un hijo”, de Vicente Albuixech.

El jurado también concedió cuatro accésit dotados con premios de tres días de pensión completa y tratamientos termales para dos personas a los trabajos “Sin saber qué hacer”, de María Agustina Alonso; “Juan Leba, el anarquista”, de M<sup>a</sup> del Carmen Vega; “El viejo pescador”, de Antonio Medina y “El Lago”, de Esther Caño.

Los trabajos premiados han sido publicados en un libro editado por UDP.

Este año se han recogido cerca de 400 trabajos realizados por jubilados y pensionistas de toda España. La media de edad es de 74 años y el participante de más edad tiene 91 años. El Concurso Literario UDP cuenta con la financiación del Imsero y la colaboración del Grupo de Balnearios Cofrentes. ■

Universitarios y mayores de toda España se encuentran en el concurso

# V Edición de “Tienes una Historia que Contar”

EL CONCURSO RESCATA HISTORIAS DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES. LOS CINCO MAYORES GANADORES DEL CONCURSO PODRÁN HACER REALIDAD EL SUEÑO DE SU VIDA. HAN PARTICIPADO 30 UNIVERSIDADES Y 180 CENTROS RESIDENCIALES Y DE PERSONAS MAYORES DE TODA ESPAÑA.

**E**studiantes de humanidades de 30 universidades españolas y personas mayores de 180 residencias y centros municipales de mayores han participado por parejas en el concurso “Tienes una historia que contar”, organizado por UDP y la Obra Social de Catalunyacaixa. Durante los últimos meses, cerca de 300 estudiantes de humanidades se han estado entrevistando con otras tantas personas mayores durante su participación en el concurso, para construir juntos una historia a partir de las vivencias del mayor.

Tanto los mayores como los jóvenes desconocen de antemano la identidad de sus parejas, y es a través del diálogo y del encuentro como se produce una aproximación entre las distintas generaciones, que fomenta el diálogo entre las personas, y permite a los jóvenes escuchar la memoria histórica del país de la mano de sus auténticos protagonistas.



*Salvador Cortés y Gema Cerezuela, participantes en la edición de Murcia.*

En el concurso han participado 30 universidades de 24 provincias de 14 Comunidades Autónomas de toda España y se han recogido 270 artículos. Sevilla con 80 relatos, Murcia con 65 y Barcelona con 40 han sido las provincias donde se han presentado mayor número de historias. Los mejores artículos son publicados en medios de comunicación escritos colaboradores del programa. Además, se publica un libro ilustrado con

los mejores relatos y todos los artículos recogidos son colgados en la web del concurso: [www.tienesuna-historiaquecontar.com](http://www.tienesuna-historiaquecontar.com). Los cinco estudiantes ganadores serán galardonados con premios en metálico: primer premio de 2.500 euros; segundo, 2.000 euros; tercero, 1.500 euros; cuarto y quinto: 750 euros, cada uno. Por su parte, los premios para las cinco personas mayores ganadoras es hacer realidad el sueño de su vida. ■

Los productos son testados por personas mayores antes de obtener el sello

# Dos nuevos productos obtienen el certificado Simplit

EL TELÉFONO MÓVIL EMPORIA RL1, DE VODAFONE, Y LOS GRES PORCELÁNICOS CIVIS AGORA Y CIVIS CARE DE LA EMPRESA TAU CERÁMICA HAN OBTENIDO EL SELLO SIMPLIT, QUE CERTIFICA QUE SON PRODUCTOS ADAPTADOS A LAS NECESIDADES DE LOS MAYORES.



**P**ara realizar los ensayos de el gres porcelánico se ha contado con usuarios mayores de 65 años, activos y sin dependencia que han comprobado la seguridad y funcionalidad del producto al realizar diferentes tareas durante la evaluación. Las principales ventajas que han destacado son que es un pavimento seguro y que no resbala, reduciéndose el riesgo de caídas. La empresa TAU ha trabajado junto con el Instituto de Biomecánica en el desarrollo de los productos Civis Agora y Civis Care. Se

han obtenido criterios de diseño de pavimentos adaptados desde el punto de vista funcional y emocional, a través de datos biomecánicos y de la percepción de estos grupos de población, pasando satisfactoriamente la evaluación.

En cuanto al certificado del móvil Emporia RL1, las principales ventajas que han destacado los mayores testados han sido el adecuado tamaño de números y letras, la comodidad para marcar los números, menú fácil de localizar y el poco peso del móvil, entre otras.

El producto desarrollado por emporia Telecom para su distribución en exclusiva con Vodafone es un teléfono móvil pensado para las personas mayores, que demandan móviles de fácil uso para comunicarse de forma sencilla con familiares y amigos. El emporia RL1, que ofrece Vodafone a 0 a todos sus clientes con contrato, es un terminal compatible con audífonos, que posee teclas extra grandes con puntos de presión claramente reconocibles, y una amplia pantalla OLED de alto contraste para facilitar la lectura. ■

# Asociados

INFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO - JUNTOS PODEMOS

## UDP, CERMI Y LA ONCE, POR LA ACCESIBILIDAD EN LOS DOMICILIOS

UDP, en colaboración con el CERMI y la ONCE vienen realizando diferentes gestiones en el ministerio de Fomento y en el de Sanidad, Política Social e Igualdad para que se realicen las modificaciones legislativas oportunas que faciliten la realización de obras de acondicionamiento en las viviendas de los mayores que tengan problemas de movilidad. Fundamentalmente en la creación de ascensores y eliminación de escaleras o escalones altos en los accesos.

La secretaria general de Política Social y Consumo, Isabel María Martínez Lozano, ha mandado una carta a la organización en la que entre otras cosas manifiesta que "se trata de un problema que afecta de manera muy importante a las personas mayores, dificultando una vida activa y de plena inclusión en la sociedad.

"Sé que es un gran desafío que tenemos por delante -continúa la carta- y podéis contar con mi colaboración. En el proceso de trámite parlamentario del proyecto de ley de adaptación del ordenamiento jurídico español a la Convención de Derechos de las Personas con Discapacidad, se han presentado diversas enmiendas que pretenden facilitar los procesos de accesibilidad en el marco de las comunidades de propietarios...". "En este sentido hemos hecho llegar al Grupo Parlamentario Socialista nuestra posición, que avanza en el sentido de aquellas enmiendas y de

vuestra petición para que en el marco de las negociaciones se pueda llegar a un acuerdo que satisfaga las necesidades de tales personas.

..."en todo caso contamos ya con la nueva herramienta prevista en el artículo 111 de la ley de Economía Sostenible, por el que las autoridades públicas pueden decretar la necesidad de hacer esas obras para garantizar los derechos reconocidos a las personas con cualquier tipo de discapacidad" -concluye el escrito de la secretaria general de Política Social y Consumo.

Por su parte, la directora de gabinete del ministro de Fomento, Myriam Aguilar, contesta a las demandas manifestando igualmente en un escrito que "desde esta Secretaría de Estado de Vivienda y Actuaciones Urbanas, estamos trabajando para incidir positivamente en esta dirección, por vía parlamentaria, aprovechando la tramitación del Proyecto de Ley de adaptación normativa a la convención internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad actualmente en el Congreso". ■



Cerca de 1.500 asociados de varias localidades de Lugo se reúnen en la fiesta **de Castro de Rei** (pág. 20). **Extremadura homenajea** a sus voluntarios mayores (pág. 22). UDP recoge **1.200 kilos de alimentos** para los necesitados de Castilla-La Mancha (pág. 24).

# Asamblea extraordinaria en la Federación de Valencia

LA FEDERACIÓN DE VALENCIA HA CELEBRADO UNA ASAMBLEA EXTRAORDINARIA CON LOS DIRECTIVOS COMARCALES DE LA ORGANIZACIÓN EN LA ZONA, DONDE SE PRESENTÓ UN RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES Y PROGRAMAS DESARROLLADOS POR LA FEDERACIÓN DURANTE EL CURSO



*El presidente de la Federación de Valencia, José Sanchís, el presidente Nacional, Luis Martín Pindado, José Luis Zarco, tesorero provincial y Maribel Tarín, coordinadora de voluntariado, en la asamblea.*

La Federación Provincial de Valencia celebró el pasado 10 de junio, una asamblea extraordinaria en la Escuela de Hostelería y Turismo, en la que se han dado cita los presidentes comarcales de la organización. A la cita acudieron el presidente Nacional, Luis Martín Pindado, el presidente de la Federación, José Sanchís, Enrique Marco, secretario y otros miembros de la junta directiva. Enrique Marco y José Sanchís presentaron un resumen de las actividades y

programas que se han desarrollado a lo largo del año, destacando los progresos del Programa de Voluntariado, que en muy poco tiempo ha doblado el número de voluntarios, y ya cuenta con 600; así como el trabajo realizado en la informatización de los hogares de jubilados; la organización de las Olimpiadas, con la asistencia de unas 5.000 personas; así como las sesiones de trabajo que ha realizado la junta directiva con las autoridades de la Administración local y autonómica,

así como con diferentes entidades.

El presidente Nacional clausuró la Asamblea, declarando que “no podemos olvidar que Valencia fue una de las fundadoras de UDP, en 1977”, a lo que ha añadido que “somos la organización más grande y antigua del país en lo que a jubilados y pensionistas se refiere”. Finalmente, los asistentes disfrutaron de una comida a la que han acudido David Calatayud y Joaquín Martínez, Secretarios Autonómicos de la Consellería de Bienestar Social. ■

Galicia-Lugo

## Voluntarias de Lugo animan los centros de día



Las voluntarias de UDP animaron a las usuarias del centro de día Arroupar con un recital de pandequetas.

El 16 de junio el centro de día Arroupar, la Asociación Lucense de Ayuda a Enfermos Mentales (ALUME) y UDP-Lugo realizaron una actividad conjunta denominada “recital de pandequetas”. Arroupar acogió a los participantes del taller de pandequetas impartido por las voluntarias de UDP-Lugo.

Las voluntarias de UDP Lugo, ofrecieron un repertorio de canciones populares gallegas, tales como a Carolina o Apaga o candil Marica Chús Chús, a las usuarias de Arroupar, quienes disfrutaron y pudieron participar directamente durante la actuación, bailando o cantando. Incluso alguna

de ellas se animó a coger la pandequeta y acompañar a los “músicos” durante la actuación. El acto concluyó con una merienda que sirvió para recobrar las fuerzas e intercambiar opiniones entre usuarias de Arroupar, usuarios de ALUME, voluntarias de UDP y profesionales de las tres entidades.

Estuvieron presentes también durante la celebración de este encuentro algunos familiares de las usuarias del centro de día. ■

## Fiesta en la carballeira de Castro de Riberas de Lea

Alorededor de 1.500 jubilados de 19 municipios lucenses se dieron cita en Castro de Riberas de Lea, en Castro de Rei, para asistir a la XXII comida anual que organiza UDP-Lugo

A esta cita acudieron miembros de asociaciones de la comarca chairega y de otros municipios: Baleira, Castro de Rei, Castroverde, Cospeito, Guitiriz, A Fonsagrada, Lourenzá, Lucus Augusti (Lugo), Meira, Mondoñedo, Monterroso, Outeiro de Rei, A Pontenova, Palas de Rei, Pol, Pantón, Portomarín, Riotorto y Trabada.

El encuentro sirvió también de foro político municipal, puesto que en esta ocasión la mayoría de las agrupaciones locales de la Unión Democrática de Pensionistas no sólo contaron con la compañía de sus alcaldes, sino también de sus antecesores en el cargo, alguno de los cuales ha pasado a liderar el grupo de la oposición. ■



## Actividades de la Provincial de A Coruña



*La profesora, Aránzazu Balo, y algunas alumnas durante la celebración de la clausura del curso de Memoria.*

El 21 de junio, en el salón de actos del Círculo de Artesanos, Ángel Carracedo Álvarez, catedrático en Medicina Legal de la Universidad de Santiago de Compostela pronunció la conferencia “La Genética Forense”. La presentación

fue a cargo del Profesor José Carlos Millán Calenti, director del Complejo Gerontológico La Milagrosa, y contó con la presencia del rector de la Universidad de A Coruña, José M<sup>a</sup> Barja Pérez, y del concejal de Medio Ambiente y Sanidad en el

Ayuntamiento de A Coruña, Enrique Luis de Salvador Sánchez.

La Provincial coruñesa también celebró la clausura curso de Memoria, que se ha venido impartiendo los jueves en el Complejo Gerontológico La Milagrosa, por la Psicóloga del Centro, Aránzazu Balo García. Es un curso gratuito para todos los socios de UDP-A Coruña y todos los años cuenta con 25 alumnos. Alumnos y profesora celebraron una fiesta de fin de curso, con pinchos y refrescos, donde no faltó un regalito para la docente por su buen hacer durante el curso.

Por último, el 14 de junio se reunió el grupo de Voluntariado con la coordinadora, M<sup>a</sup> Jesús Blanco Pérez, en el Sporting Club Casino, como cierre de curso. Al término de la jornada los participantes pudieron disfrutar de una chocolatada. ■

### Nota del director

En el último número de la revista UDP, apareció publicado un artículo de humor titulado “Carta de una madre gallega”. Se trata de un texto que circula por Internet y que nos llegó a la redacción sugerido por un lector que había tenido conocimiento de él en un medio argentino, donde a los españoles nos llaman ‘gallegos’. Yo leí el artículo y me pareció que tenía su gracia, de modo que decidí incluirlo en la sección “Diviértete”, como texto humorístico, al igual que hacemos todos los números. El artículo ha causado malestar en algunos lectores gallegos, y ha propiciado protestas de los directivos de la Federación de Galicia. Como director y responsable de los contenidos de la publicación pido mis más sinceras disculpas a todo aquel que pudiera haberse sentido ofendido, particularmente a los lectores gallegos de la revista, a quienes quiero, respeto y admiro.

*José Alberto Alvarez, director de la revista UDP.*

Alicante

## Asamblea general en la provincial de Alicante



De Izda. a dcha. Juan Antonio Pérez, Tesorero, Marisa Gimeno, presidenta, Alberto Oliver, secretario, y María Muñoz, vocal.

**E**l 15 de junio tuvo lugar la asamblea general de UDP-Alicante, que contó con la participación de 71 asociaciones de toda la provincia y a la que acudieron 242 directivos y asociados. Se pasó revista a las actividades y programas desarrollados y se presentaron las actividades previstas en lo que resta de año. De igual modo se realizó la jornada formativa de directivos, donde se informa a los mismos de las gestiones necesarias a realizar para el buen funcionamiento de las organizaciones. La jornada de formación se desarrolló en el Museo Arqueológico, y resultó muy positiva por la numerosa participación de directivos.

UDP-Alicante agradece a todas las asociaciones la actitud activa, participativa y colaboradora de todos los directivos, y por supuesto de los asociados que acudieron a la jornada y para los que se organizó una excursión al Castillo de Santa Bárbara mientras los cargos de las asociaciones locales trabajaban en el taller formativo. ■

Alicante-Salinas

## UDP-Salinas celebra su XXXIII Aniversario

**E**l 2 de julio la asociación de UDP-Salinas celebró el XXXIII aniversario de su constitución. La iglesia de San Antonio Abad celebró una misa en recuerdo de los socios fundadores. Posteriormente se celebró una cena en el local de la comparsa de Piratas a la que acudieron 140 miembros de la asociación acompañados por el alcalde, Isidro Monzó, la concejala de Cultura, Mabel Crespo, el párroco y el presidente de la Comparsa Piratas. Durante el acto, el presidente de UDP-Salinas, Matías Monzó, recibió una placa conmemorativa en recuerdo de los fundadores de esta asociación. La cena terminó con unas palabras del alcalde de agradecimiento a los asociados y con el sorteo de regalos entre los asistentes. ■



## Extremadura homenajea a los voluntarios mayores



*El presidente de UDP-Cáceres, Virgilio Lozano, el presidente de la Federación Extremeña, Isidoro Fernández, el homenajeado, Gonzalo Antón y su señora, y el alcalde de Serradilla, Gelasio Morales.*

**E**l coordinador regional del voluntariado de la UDP de Extremadura y presidente de la Federación de Extremadura, Isidoro Fernández, ha tomado la decisión de premiar a todas las personas voluntarias que hayan sobrepasado en este año los 80 años, por la labor que siguen desarrollando en beneficio de otras personas que sufren situaciones de desamparo o carencias afectivas.

Los voluntarios que han sido acreedores de esta distinción han sido por Alagón del Río (Cáceres) Teófila López Paniagua, de 81 años. Por Fregenal de la Sierra (Badajoz), Manuela García Agudo, de 83 años.

Por fuentes de León (Badajoz), Ignacio Triano Jimeno, de 83 años y Felipe Ramos Martínez, de 82 años. Por Navaconcejo (Cáceres), Rosa Rodríguez de la Calle, de 81 años, Félix Pablo Pesado de 82 años y Víctor Pérez García de 81 años. Y por Serradilla (Cáceres) Gonzalo Antón Fernández, de 85 años.

Todos los homenajeados han recibido una placa de reconocimiento a su labor voluntaria así como la felicitación más expresiva por parte de los directivos regionales y provinciales por la labor altruista y desinteresada que están desarrollando independientemente de su edad. ■

## Veinticinco años de la asociación de Alpicat

**E**l día 24 de junio la asociación de jubilados de Alpicat celebró el 25 aniversario de su fundación.

A las 12 horas se ofició una Misa cantada por el orfeón de la asociación, con asistencia del alcalde de la corporación, Cabré Roure y varios concejales, así como el presidente de la asociación, Jaume Rubio Laforga, el secretario, Antonio Gilart Narcís, y resto de la junta y Josep Pueyo presidente de la Coordinadora de Jubilados y pensionistas de Lleida y Comarcas y Delegado Provincial de UDP.

Seguidamente se celebró una comida de hermandad para más de 300 comensales.

En la sala se encontraban presentes los cinco presidentes desde la fundación de la asociación. Se hicieron varios actos de reconocimiento y homenaje a los presidentes y a los mayores de 80 años, así como a matrimonios celebrantes de las bodas de oro. ■





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](http://vodafone.es/vodafoneparatodos)

*power to you*



**asmedit**  
asesoramiento y protección móvil

**activo**  
asesoramiento y protección móvil

Condiciones para alta nueva y portabilidad con permanencia de 18 meses y consumo mínimo de 9€/mes (99,62 IVA incl). Coste de la llamada del Servicio Vodafone Activo 902 20 02 24. Estado de llamada 0092795 cent coste por min. en horario normal 0071932 cent/min y tarifa en horario reducido 0042199 cent/min. Horario normal de lunes a viernes de 9 a 20h; horario reducido sábados, domingos y festivos todo el día y de lunes a viernes de 20h a 9h.

Castilla-La Mancha - Villaescusa de Haro

## UDP recoge 1.200 kilos de alimentos para Cáritas



*El presidente de UDP-Cuenca, Francisco Peñuelas, haciendo entrega del material recogido al director de Cáritas en Cuenca, Silvestre Valero Segovia.*

Los vecinos de Villaescusa de Haro han hecho entrega de un total de 1.200 kilos de alimentos básicos y no perecederos a Cáritas Diocesana de Cuenca. La iniciativa partió de la Unión Democrática de Pensionistas “Casa Grande” de la localidad, quienes, sensibilizados por la situación que se está atravesando, en la que tantas personas tienen necesidades, decidieron comenzar una campaña de recogida de alimentos en la que se han involucrado todos los habitantes de la localidad conguense.

De esta manera, el presidente de “Casa Grande” de Villaescusa de Haro, Aníbal Carrasco, explicaba que

“estamos muy contentos y nos sentimos muy orgullosos por poder colaborar con vosotros y ayudar en esta labor que desempeñáis”. Además, Aníbal Carrasco hizo también alusión a las palabras del presidente nacional de la Unión Democrática de Pensionistas, Luis Martín, quien afirmaba hace unos días que “una vez más queda demostrado que las personas mayores somos pilares solidarios para las nuevas generaciones y tenemos capacidad y ganas de trabajar y más aún en tiempo difíciles, para paliar las necesidades de muchas familias de España afectadas por la crisis económica y laboral que no pueden salir adelante”. ■

Andalucía-Cádiz

## Convivencia de mayores en Chiclana

El 3 de julio, tuvo lugar en el Sotillo (Chiclana), la convivencia de personas mayores de la Asociación Provincial de Pensionistas y Jubilados de UDP Cádiz. En la citada convivencia, se celebró el XX aniversario de la inauguración de la sede social de UDP-Cádiz, cedida a la Asociación Provincial por la organización Nacional, aniversario que fue conmemorado con la elaboración y degustación de una con una tarta de cumpleaños con la imagen de la sede (en la imagen inferior).

Además, los asistentes pudieron disfrutar de un almuerzo así como pudieron participar en el concurso de baile de la escoba y de la silla. Para finalizar, se entregaron trofeos a los ganadores de los distintos juegos de mesa.

La jornada discurrió con armonía y buen humor por parte de los muchos asociados y directivos asistentes al acto. ■

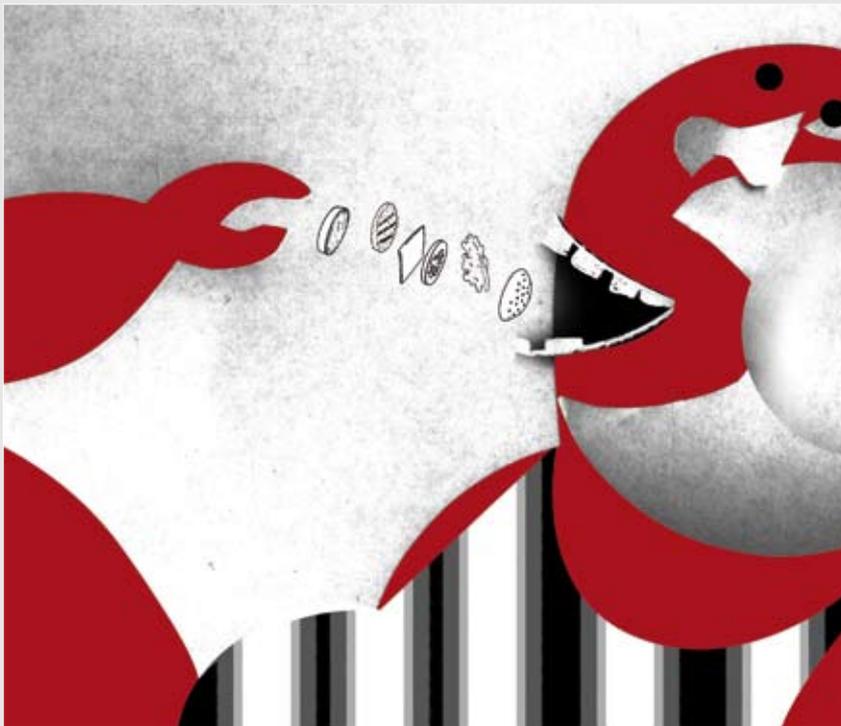


# Cuídate

INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

## RADICALES LIBRES CONTRA LA GLOTONERÍA

En un estudio acerca de los circuitos cerebrales que controlan el hambre y la saciedad, investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Yale (EE UU) han llegado a la conclusión de que el mecanismo molecular que regula los radicales libres juega también un papel clave en el aumento del apetito. Según revelan en un estudio publicado en "Nature Medicine", el aumento de radicales libres en el hipotálamo suprime el apetito en ratones obesos activando las neuronas de la saciedad, secretoras de melanocortina. Lo malo es que los radicales libres también aceleran el envejecimiento.



En sus experimentos con ratones, los científicos observaron que, tras comer, las neuronas responsables de una ingestión excesiva tenían altos niveles de radicales libres. Este proceso lo impulsan la hormona leptina y la glucosa, mandando señales al cerebro para modular la ingesta de alimentos. Cuando los ratones comen, los niveles de leptina y glucosa suben, así como niveles de radicales libres. Sin embargo, en ratones con obesidad inducida por la dieta, estas mismas neuronas redujeron esta actividad (resistencia a la leptina); en estos ratones, los niveles de radicales libres fueron amortiguados por las peroxisomas, previniendo la activación de estas neuronas y la capacidad de sentirse saciados después de comer.

---

Es el centro de operaciones y su mantenimiento es esencial. Consejos fáciles para **mantener en forma el cerebro** (pág.26). **La piel es el escaparate** de nuestro cuerpo y la alimentación es esencial para su cuidado, (pág. 28).

Con una actitud adecuada podemos regenerar 20.000 neuronas al día

# Claves para mantener el cerebro en forma

EL ARTÍCULO RESUME LA CONFERENCIA QUE EL DOCTOR PEDRO GARGANTILLA PRESENTÓ EN LA XLII ASAMBLEA GENERAL DE UDP CELEBRADA EN BENIDORM, DURANTE LA PRESENTACIÓN DE SU LIBRO "HAY VIDA MÁS ALLÁ DE LOS 65".



**E**l envejecimiento del cerebro es fisiológico, es decir, envejece al igual que el resto de los órganos, pero su deterioro nos afecta de manera más decisiva, por eso es fundamental su cuidado. Se trata de un órgano que pesa casi 1.500 gramos, sin embargo consume el 20% de nuestra energía corporal. El cerebro no envejece por igual en todas las personas ni todas las áreas del cerebro envejecen por igual. Nuestro cerebro empieza a envejecer a los 27-30 años y a partir de ese momento no aumenta de peso. Permanece estable hasta los 50 años y a partir de entonces empieza a disminuir de tamaño. El ser humano tiene al nacer alrededor de 100.000 millones de neuronas. A partir de los 40 años mueren diariamente decenas de miles de neuronas, pero ahora sabemos que las neuronas se pueden regenerar y que la zona donde más se regeneran es en el hipocampo, la zona



*El cerebro alberga redes neuronales conectadas entre sí. Cada neurona está conectada con otras mil neuronas diferentes.*

encargada del aprendizaje y la memoria. Se ha demostrado que podemos regenerar 20.000 neuronas todos los días. Pero ¿cómo?

En primer lugar debemos comer menos y más equilibrado. Hay que incluir en nuestra dieta más vegetales y menos hidratos de carbono. El alimento que mejor “le va” a nuestro cerebro los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en alimentos como el salmón, el kivi o las nueces.

Dos. Está demostrado que el ejercicio físico hace que aumente el número de neuronas en el hipocampo. Por lo tanto mejora nuestra me-

moria. Caminar una hora diaria a buen ritmo es suficiente.

Tres. Es beneficioso hacer ejercicio mental, crucigramas, sudokus, leer libros, ir al cine o al teatro, escuchar música...

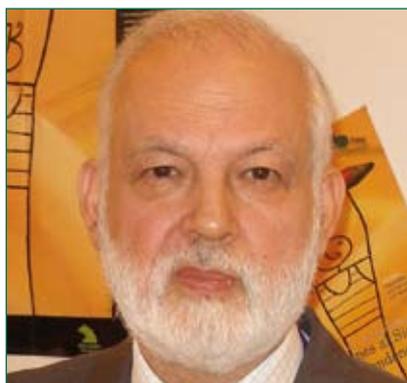
Cuatro. Viaja mucho. Viajar supone romper la rutina y el enfrentarse a situaciones desconocidas hace trabajar al cerebro

Cinco. Evita la soledad. La conducta social es tan antigua como la humanidad, ya que durante los últimos miles de años hemos evolucionado hacia redes sociales complejas. Mantén unas relaciones sociales con la gente que conoces o trata

de crear nuevas amistades. Seis. Vive con optimismo. El pesimismo produce estrés. Cuando estamos estresados liberamos una sustancia que se llama cortisol (“la hormona del estrés”). El estrés crónico afecta a la maquinaria cerebral y reduce el número de neuronas.

Siete. No fumes. Varios estudios demuestran que el tabaco reduce el rendimiento cerebral.

Aún no conocemos todos los efectos sobre nuestro cuerpo del envejecimiento cerebral, pero es seguro que cuidando y ejercitando la mente, el cuerpo saldrá beneficiado. ■



VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA  
MÉDICO GERONTÓLOGO  
VOCAL SANIDAD UDP-MADRID

# El cuidado de la piel

LA PIEL SIRVE DE BARRERA DEFENSIVA FRENTE A LA INVASIÓN DE LOS MICROBIOS, REGULA LA TEMPERATURA CORPORAL, AMORTIGUA DE LOS CHOQUES O PRESIONES SOBRE EL CUERPO Y DEPURA AYUDADA POR LA TRANSPIRACIÓN Y EL SUDOR ACTUANDO COMO UN SEGUNDO RIÑÓN

La vitamina D que es antirraquítica y antiosteopórtica se deposita en la piel por la acción de los rayos solares. En la piel se deposita también la melanina, que es un pigmento que la protege frente a la agresión de los rayos ultravioleta.

En los mayores la piel adquiere unas características propias. Aparecen arrugas, la epidermis se adelgaza (piel de vidrio), aparecen pequeños moratones, manchas, pigmentaciones, lunares, pequeños tumores, verrugas, etcétera, típicos de las personas de edad. Para cuidar y embellecer la piel hay que seguir un estilo de vida saludable, abarcando una nutrición adecuada, ejercicio físico, buena oxigenación, tranquilidad mental, dormir bien, divertirse, etcétera. En cuanto a la nutrición han de ingerirse abundantes vitaminas sobre todo la A, B, C, D, bioflavonoides, y minerales como el magnesio, sílice, cinc, etcétera. A su vez, hay que tomar suficientes

grasas saludables y sobre todo ácidos grasos esenciales como los omega-3 y omega-6, y una cantidad diaria suficiente de proteínas de alta calidad biológica. Muy buenas son las de soja que contiene lecitina. Recurrir sobre todo a los azúcares complejos y evitar los refinados. Muy buenas plantas para la piel son rosa mosqueta y el aloe vera. Los aceites de almendras dulces, el aceite de coco, el aceite de germen de trigo, el aceite de té verde, el aceite de aguacate y el aceite de argán (éste último muy acreditado en der-

matología cosmética) son muy recomendables.

En el campo de la medicina estética, están las inyecciones de ácido hialurónico, ácido glicocólico, el Botox (toxina botulínica) y, últimamente, se está anunciando mucho las cremas a base de baba de caracol y del veneno de serpiente.

El lema es que siempre debe buscarse la belleza de la piel de dentro a afuera, es decir, mejorando la salud integral del cuerpo y de la mente y haciéndolo así la belleza de la piel sería el reflejo de la salud interior. ■



# Diviértete

IDEAS Y SUGERENCIAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO DE OCIO

## CIRCULA EN INTERNET. El perro, la pantera y el mono.

Un cazador viaja al África y lleva consigo su perrito foxterrier para no sentirse solo. Un día, en la jungla, el perrito, persiguiendo mariposas, se aleja de su amo y se extravía. Cuando lleva un buen rato vagando solo por la selva, ve a lo lejos una pantera enorme que se le acerca a toda carrera con la intención evidente de devorarlo. El perro piensa rápidamente qué puede hacer: ve un montón de huesos de un animal muerto y se pone a mordisquearlos. Cuando la pantera está a punto de atacarlo, el perrito dice:

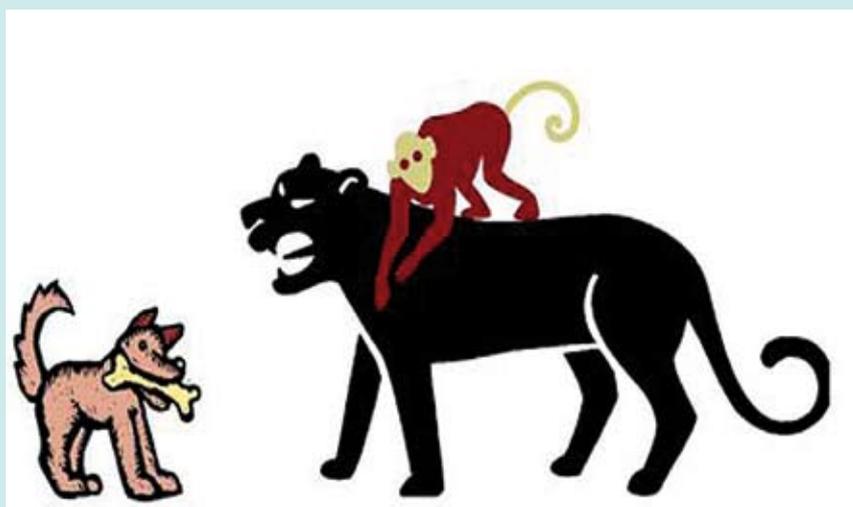
– ¡Ah, qué rica estaba esta pantera que me acabo de comer!

La pantera lo escucha y, frenando en seco, gira y huye despavorida, mientras piensa: "caramba con el perrito salvaje, por poco me come a mi también".

Un mono que andaba trepando en un árbol cercano y que había presenciado toda la escena, sale corriendo tras la pantera para contarle cómo la había engañado el perro.

El mono le cuenta a la pantera lo que había visto y ésta, muy enojada, le dice al mono: "súbete a mi espalda y vamos a buscar a ese perro sinvergüenza, a ver quién se come a quién". Y salen corriendo a toda velocidad a buscar al foxterrier. El perro ve a lo lejos que vuelve la pantera, ahora con el mono chivato encima. "¿Y qué puedo hacer ahora?", se pregunta. En lugar de salir corriendo, se queda sentado dándoles la espalda como si no los hubiera visto. Cuando la pantera está a punto de atacarlo, el perro dice: "Maldito mono mentiroso... ¡Hace media hora que lo mandé a traerme otra pantera, y todavía no ha aparecido!".

Moraleja: en los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento (Albert Einstein).



---

Lugo celebra **San Froilán** del 4 al 12 de octubre, una ocasión inmejorable para degustar el mejor pulpo a feira del mundo. (pág. 32). **Limpia las telarañas de la mente** y completa los pasatiempos. (pág. 35).

# Emporia RL1: La edad solo es un número

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.



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. 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 ó quedando para tomar un café con 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; el volumen no tiene utilidad si no se puede escuchar; las

*El Emporia RL1 ha obtenido el certificado Simplit que garantiza que es fácil de usar.*

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.

El Emporia RL1 nace con el objetivo de hacer la comunicación más sencilla a todos, en especial a las personas mayores. Es el teléfono más intuitivo del mercado, y se diferencia de todos los demás por ser realmente sencillo de utilizar sin olvidar el aspecto estético.

Entre sus características destacar: larga duración de la batería; linterna LED; sonido de auricular alto; cargador de base; compatible con audífonos; pantalla OLED en color con caracteres grandes; manos libres; teclas de acceso directo; teclado grande.

### **SERVICIO VODAFONE ACTIVO**

El servicio Vodafone Activo, es un servicio de asesoramiento que puedes usar gratuitamente y de por vida al comprar un Emporia RL1. 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 informático: asesoramiento con tecnología 3G, dudas en incidencias.

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, 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](http://www.vodafone.es/vodafoneparatodos)

### **¿COMO CONSEGUIRLO?**

Llévate este teléfono exclusivamente de Vodafone por 0 euros en la modalidad de contrato y disfrútalo con la Tarifa XS 6. Por 6 euros/mes (7,08 céntimos IVA inc.) tienes: llamadas a todos sin importar el operador, cualquier día y hora, por sólo 6 cént./min. (7,08 cént. IVA inc.); 250 min/mes para llamadas a todos los fines de semana y festivos las 24 horas; Sin pagar cuotas de alta.

Podrás conseguirlo a través de nuestra tienda online [www.tienda.vodafone.es](http://www.tienda.vodafone.es); llamando al 607 10 01 00. Consulta más puntos de venta ó más información en [www.vodafone.es/vodafoneparatodos](http://www.vodafone.es/vodafoneparatodos). ■

Condiciones para alta nueva y portabilidad con permanencia de 18 meses y consumo mínimo de 9 euros/mes (10,62 IVA inc). Consumo mínimo mensual de la Tarifa XS6, de 9 euros (10,62, IVA inc.). La cuota mensual de 6 euros está incluida en el consumo mínimo. Establecimiento de llamada 15 cént. (17,70 cént. IVA inc.).



# San Froilán 2011

LAS FIESTAS PATRONALES DE SAN FROILÁN, DEL 4 AL 12 DE OCTUBRE, SON LA OCASIÓN PERFECTA PARA CONOCER LUGO. NO SE TRATA DE UNA FIESTA CUALQUIERA. POR ELLO DESDE HACE UNOS AÑOS HA RECIBIDO LA MÁXIMA DISTINCIÓN, AL SER CONSIDERADA DE INTERÉS NACIONAL.

**L**lega el mes de octubre y en Galicia todas las miradas se vuelven hacia Lugo. Es hora de celebrar una vez más a San Froilán con mucho pulpo, buen vino, música y ambiente de

fiesta. Nada menos que desde 1754 la capital de la provincia más extensa de Galicia viste durante esa fechas sus mejores galas y se transforma para recibir a miles de visitantes. Las calles y edifi-

cios iluminados, los puestos, las atracciones y barracas en los alrededores del emblemático parque de Rosalía... La tradición manda sentarse a comer 'pulpo á feira,' exquisito como en ninguna otra parte de Ga-

licia. Pero también se puede aprovechar para probar otros manjares de la zona. No es ninguna casualidad que Lugo sea la provincia gallega con mayor número de consejos reguladores de Denominación de Origen –un total de diez– y que el refrán que dice “Y para comer, Lugo...” se haya convertido en un sello gastronómico de calidad. Lacón con grelos, empanada o caldo son los platos tradicionales, pero en cada restaurante se pueden conocer otras especialidades con productos de la tierra, entre los que no faltan la ternera, el lacón y la patata, además de los cuatro quesos con denominación de origen de la provincia. es imprescindibles para entender el inmenso patrimonio cultural y paisajístico que nos espera más allá de las murallas.

Quien tenga pensado unirse al festejo tiene que recordar que hay tres días grandes. El día del Santo, el 5 de octubre, centrado en esa figura histórica que nació en los arrabales de la ciudad en el año 833, y del que se dice que introdujo en su boca brasas ardientes para aceptar la vocación que le imponía el juicio divino: la de eremita o la de predicador. Fue esta segunda la que eligió y la que le condujo a lo largo y ancho de la península, llamando la atención por su buen juicio y mejores obras. Aunque existe una iglesia dedicada a él en la plaza de Ferrol, las celebraciones se centran en la magnífica Catedral –uno de los hitos de la arquitectura gallega religiosa– y más concretamente en una capilla renacentista del siglo

XVII, donde se le puede ver representado en una preciosa talla de Francisco de Moure como obispo en acto de bendecir. Después llega el 11 de octubre, cuando tiene lugar ‘O



*En una capilla renacentista de la catedral se le puede ver a San Froilán representado en una preciosa talla de Francisco de Moure como obispo en acto de bendecir. Y después se puede disfrutar del mejor pulpo a feira.*



*Lugo, Lucus Ausgusti, fundada quince años antes de nuestra era, aún conserva huellas de aquella época: la Casa de los Mosaicos, el Centro Arqueológico de San Roque, el puente romano sobre el Miño y las cercanas termas, en cuyo entorno todavía funciona un magnífico balneario.*

Domingo das Mozas,' que está dedicado a la exaltación del traje tradicional y el folclore gallego. Durante esos días se suceden los desfiles de cabezudos, las charangas, los mercadillos y los espectáculos de magia y malabares. Las fiestas se despiden al día siguiente con la Feria Medieval: la plaza de la Catedral y los alrededores de la muralla romana se transforman en un mercado típico de la

Edad Media, en el que no faltan juglares, caballeros, exhibiciones de cetrería y oficios tradicionales y, cómo no, la celebración de un banquete medieval. Por la noche, un emocionante espectáculo de fuegos artificiales que los lucenses admiran desde lo alto de esas murallas que han sido declaradas Patrimonio de la Humanidad pone el punto final hasta el año siguiente. ■

**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.....

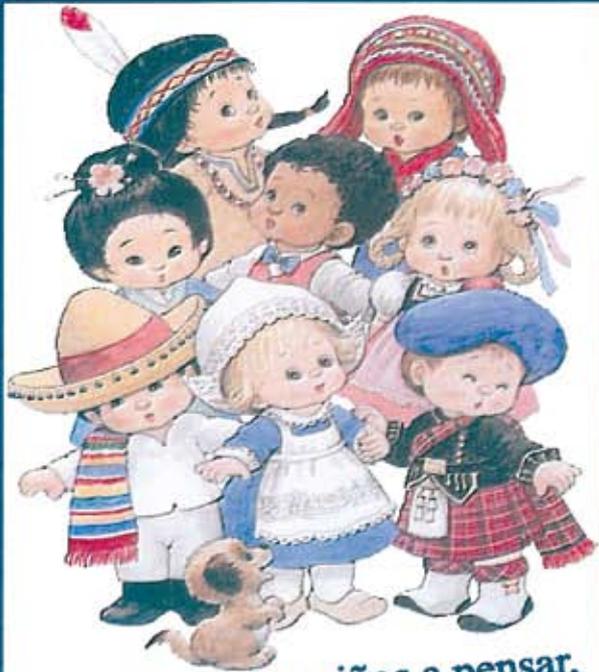
Firma

**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



**Enseñad a los niños a pensar,  
no lo que han de pensar.  
SÉNECA**

DESPIDE DE SÍ UNA COSA ... SÍMBOLO QUÍMICO DEL ACTINIO		NOMBRE DEL RÍO QUE PASA POR PARÍS		SENSACIÓN QUE SE SIENTE AL RECIBIR LOS RAYOS SOLARES		SIGLAS DE PETICIÓN DE SOCORRO
		LUGAR DE TRILLA, PLURAL ... CANDELABRO QUE CUELGA DEL TECHO				
PALABRA DE LA FRASE ... LUGARES FRÍOS Y DESAMPARADOS				UNA DE LAS PALABRAS DE SÉNECA ... EXTERMINÓ, ANTIQUILÓ, DESTRUYÓ		
UNA DE LAS PALABRAS DEL PENSAMIENTO DE SÉNECA	UNA DE LAS PALABRAS DE SÉNECA ... NATIVA DE PAÍS DE IRAN		VOZ DE MANDO MILITAR ... RELATIVA A LOS HUESOS			UNA DE LAS PALABRAS DEL PENSAMIENTO QUE LEÉIS
					PRIMERA NOTA DE LA ESCALA MUSICAL	
IGUALADO CON EL RASERO ... PASAD LA VISTA EN UN ESCRITO						
SONRIEN ABIERTAMENTE ... DÍCESE DEL COLOR MORADO CLARO	RESTABLECI LA SALUD ... UNA DE LAS PALABRAS DE LA FRASE DE SÉNECA	APROPIADA ... PARTE DEL SOMBRERO		RESONANCIA DE UN SONIDO ... ABREVIATURA DE SEÑORA		UNA DE LAS PALABRAS DEL PENSAMIENTO DE SÉNECA
		UNA DE LAS PALABRAS DEL PENSAMIENTO DE SÉNECA				SÍMBOLO DEL NEODIMIO
PERIODO DE TIEMPO INDEFINIDO ... PALABRA DE FRASE DE SÉNECA		SUFJO O TERMINACIÓN DE CHAPOTEAR		SIGLAS DE ORGANIZACIÓN DE NACIONES UNIDAS		
						UNA DE LAS PALABRAS DEL PENSAMIENTO DE SÉNECA
				SÍMBOLO QUÍMICO DEL ORO		

Va a empezar un nuevo curso escolar. Al resolver os saldrán todas las palabras de pensamiento de Séneca que podéis leer

### LA FRASE

**C**uando e\_u\_ c\_s a tu hijo, ta\_bién estás educando a\_n po\_sib\_e nie\_o.

Con las letras que faltan puedes hallar el libro de donde proviene ese texto

### JEROGLÍFICO



¿Por qué vas a participar en la carrera con ese trasto?

### SOLUCIONES

**AUTODEFINIDO.**  
Horizontales: E. S. C. Ac. Eras. Han. Lo. Páramos. A. Ar. Niños. N. Rasado. R. S. Ala. Eco. Lila. Pensar. Q. Eón. Tear. ONU. Enseñad. Au. De. Verticales: L. E. Rien. Los. Sane. N. Apia. A. P. N. Led. Echa. Iana. Araña. Sra. Sena. Osea. U. R. Masacró. Calor. Do. Nd. SOS. No. Que.  
**LA FRASE.** Cuando educas a tu hijo, también estás educando a un posible nieto. TALMUD.  
**JEROGLÍFICO.** Está en juego una apuesta (Está en juego una apuesta)

# 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](http://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