

UDP

El poder de la unión
AÑO XXIV, N.º 241, JULIO - AGOSTO 2011

GALARDONES

Cruz de Oro de la Solidaridad
Social y Premio Senda a
la Iniciativa Innovadora

SALUD

La importancia de afrontar
la vida con buen humor



Más de 200 delegados se dan cita en Benidorm

XLII Asamblea General de UDP



AGOSTO 2011

JULIO 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	31

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		

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

En 2011 estamos celebrando el Año Internacional del Voluntariado. Cuando hablamos de voluntariado, debemos entender que hablamos, entre otras muchas cosas de solidaridad. En UDP hemos querido practicar un voluntariado acorde con nuestras capacidades y necesidades, y cuando nuestros predecesores se plantearon qué hacer, dieron en el clavo al escoger la lucha contra la soledad de los mayores. Y en eso estamos desde hace ya doce años, dedicando nuestros esfuerzos y nuestras ilusiones a acompañar a todas aquellas personas que por razones de movilidad, dependencia y otras circunstancias, se encuentran necesitados de que alguien pase con ella unas horas cada semana, sepa distraerle y escucharle y le haga pasar unas horas algo más felices de lo que suele ser su rutina de vida. En muchas ocasiones se ayuda también a la familia liberándoles de esa dedicación constante y permitiéndoles poder tener unas horas para sí mismos, mientras otras u otros le reemplazan de su obligación.

Convendría recordar unas palabras del Dalai Lama: “Que nos aseguremos de hacer que nuestra vida esté tan cargada de sentido como sea posible, preocupándonos por ser felices”. El voluntariado contribuye a la felicidad propia y a la de los demás y da sentido a nuestras vidas. Todos tenemos la oportunidad de ser voluntarios. Hay vivencias de nuestro programa que son dignas de tener en cuenta; aquellos primeros voluntarios que lo iniciaron, hoy ya son personas que están siendo acompañadas por otras generaciones que les tomaron el relevo. Si quieres ser voluntaria o voluntario, pregunta en tu asociación cómo ponerte en contacto con las personas que te pueden ayudar a conseguirlo; siempre serás bienvenido y nunca te arrepentirás. ¡Seguro!



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

sumario

XLII Asamblea General en Benidorm

Directivos y representantes de las asociaciones adheridas a UDP en España y el extranjero se reunieron en Benidorm para tomar el pulso a la organización.



UDP recibe la Cruz de Oro de la Solidaridad Social

El presidente de la organización, Luis Martín Pindado, recibió el galardón de manos de la Reina Doña Sofía.



UDP recibe el premio Senda a la Iniciativa Innovadora

Por la puesta en marcha del programa Simplit, que busca sensibilizar a la sociedad y a las empresas de la necesidad de producir bienes y servicios adaptados a las necesidades de los mayores..



Ciclo sobre Prevención de la Exclusión de Personas Mayores

Los factores sociales y psicológicos implicados en la exclusión, el envejecimiento de la población, o la coordinación institucional en la intervención frente a este problema, son alguno de los puntos analizados.



sumario



18

Asamblea General de la Federación de Castilla-La Mancha

El cambio en el Gobierno de Castilla-La Mancha y sus efectos sobre el funcionamiento de las asociaciones, así como los problemas económicos de algunas agrupaciones centró la exposición del presidente de la Federación, Ramón Munera.



20

Más de 3.000 personas en la Fiesta del mayor en Lérida

Durante la jornada se realizó la entrega de trofeos a los ganadores en las diferentes actividades organizadas por la Coordinadora de Jubilados y Pensionistas de Lérida y Comarca - UDP.



26

La importancia de tomarse la vida con buen humor

Cuando uno se ríe, y más si lo hace a carcajadas, se desencadenan una serie de procesos biológicos que mejoran nuestro estado de salud, protegiendo el sistema inmunológico y segregando sustancias positivas.



32

Vacaciones al sol en Santa Pola y Benidorm

Gracias a un convenio de colaboración, todos los asociados de UDP y vuestros familiares podréis beneficiaros de grandes descuentos y otros privilegios en los exclusivos complejos Benidorm Vida & Golf y Santa Pola Life Resort.

Más de 200 delegados se dan cita en Benidorm

DIRECTIVOS Y REPRESENTANTES DE LAS ASOCIACIONES ADHERIDAS A UDP EN ESPAÑA Y EL EXTRANJERO SE REUNIERON EN BENIDORM PARA TOMAR EL PULSO A LA ORGANIZACIÓN. LOS DELEGADOS APROVECHARON LA OPORTUNIDAD DE INTERCAMBIAR EXPERIENCIAS E INFORMACIÓN.



Las instalaciones del Hotel Meliá Benidorm acogieron a los más de 200 delegados llegados de las distintas provincias de España, y Alemania, Francia y Perú.

Unión Demócrata de Pensionistas, UDP, celebró su asamblea anual los días 7 y 8 de junio en Benidorm. Más de 200 directivos de las asociaciones adheridas a la organización en España, Francia, Alemania y Perú acudieron al evento que inauguró la directora general

del IMSERSO, Purificación Causapié Lopesino; la concejala de Bienestar Social, Isabel Martínez; y el presidente nacional de UDP, Luis Martín Pindado.

Durante los dos días que duró la asamblea, los asistentes analizaron la situación de la organización, las cuentas, la actuación de la Junta Directiva, y sus

programas de actividades, así como las actuaciones a desarrollar para el impulso del asociacionismo entre las personas mayores. Se rindieron cuentas de los programas realizados desde la sede central, como el programa de Formación Mayores activos UDP, para dotar a los directivos de herramientas y conocimientos



De izquierda a derecha, Purificación Causapié, directora general del Inmerso, Luis Martín Pindado, presidente Nacional de UDP e Isabel Martínez, concejala de Bienestar Social del Ayto. de Benidorm en la inauguración.

que le ayuden a desarrollar su labor al frente de las asociaciones.

Se explicaron las acciones dirigidas a la integración y animación Social de Mayores en el ámbito Rural, informando de que se

como unificar criterios y actuaciones de las Asociaciones que son actualmente de UDP y de las que lo serán en el futuro.

Especial atención mereció el Voluntariado social de Mayores, un programa que

Sigue adelante el programa de Ayuda a domicilio en las provincias de Valencia, Alicante y Albacete, así como las comidas a domicilio en Albacete y el servicio de comedor en Cádiz. Otros de los programas

La Asamblea aprobó la incorporación de cerca de 100 nuevas asociaciones

retomará el Programa que por motivos de financiación hubo que paralizar en el año 2011.

También se informó de las actuaciones de expansión para fomentar el asociacionismo y aumentar la afiliación a UDP, dentro del colectivo de Mayores así

crece día a día y que moviliza a más de 6.000 personas en toda España.

El programa Cuidarela que se inicia en 2010, se renueva y amplía ofreciendo sus servicios de relajación, formación y encuentro a mayores cuidadores de Valencia y Alicante.

que merecieron la atención de los delegados fueron el Concurso Literario para Mayores, los Seminarios sobre "Malos Tratos y Abusos a Personas Mayores"; el programa "Contigo en Casa" de atención remota proactiva a personas mayores que viven solas, con el objetivo

de que mantengan su independencia de vida estando a la vez debidamente atendidas y que este año, dispondrá del servicio de videoconferencia en todos los hogares.

Igualmente se informó del desarrollo del programa Europeo "AWARE": Trabajadores Mayores hacia una Jubilación Activa; de la Campaña de sensibilización sobre Degeneración Macular Asociada a la Edad.

El proyecto piloto "Soy mayor y me gusta navegar" que busca ampliar los conocimientos entre las personas mayores que ya han tenido una experiencia formativa, aunque sea mínima.

La Red Social "Trabajo Mayor (TM)" es un programa que va a llevar a cabo la creación de una Red Social 2.0 para mayores, del tipo a las redes sociales existentes y más conocidas (Facebook, Myspace, Twenti, etc.), centrada en los intereses de las personas mayores y en la garantía de seguridad y privacidad de sus datos.

También las diferentes asociaciones locales y territoriales rindieron cuenta de los programas y actividades realizados durante el curso pasado. Ramón Munera, presidente de la Federación de Castilla-La Mancha, expuso los avances de la federación que ya agrupa a más de 400 asociaciones en las cinco provincias y que con cerca de



César Pérez de Tudela y Pedro Gargantilla presentaron "Hay vida más allá de los 65"

100.000 socios es la organización de mayores de referencia en la Comunidad. Destacó de entre los programas que realizan, el del voluntariado, que arrancó en Castilla-la Mancha hace 16 años, y que sigue su desarrollo en la región. A día de hoy ya cuenta con 2.468 voluntarios que dan atención y compañía a 2.279 usuarios.

Intervinieron también el presidente de UDP-Zamora, Luis Angel Alonso Hernández, quien informó del casi monopolio que ejerce Conjupes en Castilla y León. Jonatas Aguados, de UDP-Toledo, dijo que las

dificultades económicas impedían la expansión. Pedro Luis Crespo, de UDP-La Rioja, animó a todos a seguir trabajando y explicó como ellos con pocos recursos hacen 700 socios nuevos cada año. Javier Alday, de la Federación de Euskadi, informó del Plan de Mayores que Euskofederpén ha presentado al Gobierno vasco. José Pueyo, de UDP-Lérida, informó de las actividades de la coordinadora que agrupa a cerca de 90 centros de jubilados de Lérida y Comarca. Desde Perú, la presidenta Olga Peralta explicó la importancia de internacionalizar



Junta directiva Nacional: de izda. a dcha. Recesvinto Casero, Pepe Serra, Marisa Gimeno, Isabel Fernández, Margarita García, Pedro Luis Crespo, Gabriel Garrido, Luis Martín Pindado, Jacob Serfaty, Paca Tricio y José Rodríguez. Abajo Raquel Poveda, del IBV, durante su exposición sobre la iniciativa Simplit, y José Manuel Azorín, de Vodafone, presentando el nuevo terminal de la operadora.



la organización. Eduardo Bernard, de UDP-Burdeos, alertó sobre los recortes sociales que se producen en Francia y en España. Virgilio Lozano, de UDP Cáceres, resumió su intensa actividad de captación de nuevas asociaciones. Enrique Marco, secretario de la Federación Provincial de UDP-Valencia, expuso los avances en el programa de voluntariado, que ya se realiza en 47 localidades y cuenta con 545 voluntarios. Asimismo dio cuenta de los múltiples programas y actividades que lleva adelante, ya que se trata de la federación con mayor número de

asociados dentro de UDP. Mercedes Miñana destacó que en UDP-Albacete han alcanzado la cifra de 111 asociaciones adheridas. Angelina Fernández, de UDP-Madrid anunció que ya tiene 54 voluntarios en la capital al poco de iniciarse el programa. Por su parte, Isidoro Fernández, de la federación extremeña, destacó que UDP ha conseguido cinco delegados en el Consejo de Mayores de la Comunidad extremeña. Gregorio Giménez, de la federación catalana, informó del acuerdo alcanzado con una empresa que les permite tener local para

trabajar. Manuel Vallés, de Gijón, anunció que arranca el voluntariado en la zona. Iñaki Goikoechea, de UDP-Guipúzcoa, anunció la puesta en marcha servicio de abogados gratis para los socios de su organización. Carlos Martínez, de IBM, anunció que tienen un nuevo local más amplio. Felix Villar, de Supo, explicó el convenio para desarrollar programas para discapacitados mayores entre UDP y la ONCE. Gregorio Castillo, de UDP-Melilla, en una intervención muy aplaudida, explicó que ser mayor en Melilla son todo ventajas, pues están en todo



Olga Peralta y Guillermo Salazar, delegados por Perú, junto a Marisa Gimeno. En el centro, uno de los fundadores de UDP, Julián Pérez Sáenz. Abajo, Angélica Such, concejala de Bienestar Social de la Generalitat con Luis Martín Pindado en la Clausura de la Asamblea.



cubiertos por las administraciones central, autonómica y local. Gabriel Garrido, de Jaén, explicó las dificultades para establecer el voluntariado. Y finalmente se presentó el nuevo presidente de UDP Badajoz, Juan Sánchez, quien

explicó las dificultades en que se ha encontrado a la provincial.

El día 8 se dedicó a intervenciones de personalidades invitadas. Así, Raquel Poveda, del Instituto de Biomecánica de Valencia, explicó el desarrollo del

programa de certificación Simplit. Por su parte, Jose Manuel Azorín, de Vodafone, presentó en exclusiva el lanzamiento del nuevo terminal Emporia y las ventajas del nuevo servicio de atención telefónica 24 horas y gratuito que la compañía ofrece.

El explorador y periodista, César Pérez de Tudela, en una intervención deliciosa y magistral que cautivó a todos los delegados, presentó el libro "Porque hay vida más allá de los 65", del médico y escritor Pedro Gargantilla, que recoge las semblanzas de 65 personalidades españolas que han destacado por su actividad después de esa edad.

La clausura de la Asamblea corrió a cargo de Angélica Such, consellera de la Generalitat, quien se mostró admirada por la vitalidad y energía que despliega la organización. Por último, el presidente Nacional, Luis Martín Pindado, se mostró "muy orgulloso de ser el presidente de esta organización. Tengo plena conciencia, de que sin vuestro trabajo diario, sin vuestra energía, sin vuestra entrega, cientos de miles de personas mayores vivirían peor, con menos opciones para divertirse, para aprender, para relacionarse con otros, para viajar, para moverse... y esa es la razón primera que debe impulsar nuestras acciones", concluyó Pindado. ■

Otorgada por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad

UDP recibe la Cruz de Oro de la Orden Civil de la Solidaridad Social

POR SU IMPORTANTE CONTRIBUCIÓN A FAVOR DE LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS MAYORES, SU LABOR EN DEFENSA DE SUS DERECHOS E INTERESES, Y POR SU TRABAJO A FAVOR DE LA INCLUSIÓN DE ESTE COLECTIVO EN EL ENTORNO SOCIAL, ECONÓMICO Y POLÍTICO.



S.M. la Reina Doña Sofía hace entrega a Luis Martín Pindado, presidente de UDP de la Cruz de Oro de la Orden Civil de la Solidaridad Social, que le ha sido concedida a esta asociación. (Foto: © Casa de S.M. el Rey / Borja Fotógrafos).

S.M. la Reina Doña Sofía, entregó el pasado 26 de mayo a UDP, la Cruz de Oro de la Orden Civil de la Solidaridad Social. El galardón que fue recogido por el presidente de la entidad, Luis Martín Pindado lo otorga todos los años, el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad a aquellas personas físicas o jurídicas que se hayan distinguido en la promoción o desarrollo de actividades y servicios relacionados con la acción social. UDP, recibe este premio por su

importante contribución a favor de la mejora de la calidad de vida de las personas mayores y pensionistas, su labor de defensa de los derechos e intereses de éstos, así como su trabajo a favor de la inclusión de este colectivo en el entorno social, económico y político. También han recibido este galardón: Down España; Víctor Renes Ayala, vicepresidente de EAPN-España (Red Europea de Lucha contra Pobreza y la Exclusión Social); Pilar Clavería Mendoza, presidenta de la Federación de Asociaciones

Gitanas de Aragón; Ramón Salazar Barrul, presidente de la Federación de Asociaciones Gitanas de Castilla y León; Leocadio Marín Rodríguez, presidente de Cruz Roja entre 1986 y 1990 y alcalde de Baeza; José Luis Ripoll García, presidente de la Fundación Vodafone; Rafael de Lorenzo García, secretario general del Consejo General de la ONCE, y Paulino Azúa Berrea, anterior director gerente de FEAPS (Confederación Española de Organizaciones a favor de las Personas con Discapacidad Intelectual). ■

Con el fin de alentar su labor por la integración de los mayores

UDP y el IBV reciben el premio Senda a la Iniciativa Innovadora

TAMBIEN SE PREMIÓ, ENTRE OTROS, AL IMSERSO, POR SU PROGRAMA DE VACACIONES; A LA CIENTÍFICA MARGARITA SALAS; A CÁRITAS; Y A LAS FUNDACIONES REINA SOFÍA Y PASCUAL MARAGALL, QUE RECIBIERON UNA MENCIÓN ESPECIAL.



Paca Tricio, directora gerente de UDP y Pedro Vera, director del IBV (a la derecha) recogieron el galardón, que fue entregado por Jesús Terciado, presidente de la Confederación Española de la Pequeña y Mediana Empresa (Cepyme).

UDP y el IBV han recibido el premio Senda a la Iniciativa Innovadora por Simplit, una iniciativa de la Unión Democrática de Pensionistas, UDP y del Instituto de Biomecánica de Valencia que garantiza que productos y servicios son fáciles de utilizar para los consumidores de todas las edades y que han sido diseñados con la participación de las personas mayores. Simplit valora aspectos como la sencillez, la facilidad de aprendizaje de uso y la eficacia. Facilitar la

lectura de las instrucciones de los electrodomésticos o la destreza en el uso de nuevas tecnologías; adecuar el mobiliario teniendo en cuenta la regulación de altura y profundidad de armarios y estantes, o mejorar la disposición de las superficies de trabajo en la cocina, son algunos ejemplos de aplicación del certificado Simplit en productos y entornos de la vida diaria.

Mediante el sello Simplit, las empresas acreditan que un producto o servicio es fácil de usar, cómodo e intuitivo.

Para obtener el sello Simplit, el producto o servicio debe superar un proceso de evaluación en el que, entre otras comprobaciones, se verifica la reglamentación del producto y se realizan pruebas de usabilidad con usuarios. Actualmente, ya existen en el mercado, productos con el sello Simplit, como la encimera regulable en altura de Arguti; el Sistema Siesta del iFreeTablet desarrollado por CPMTI, o teléfonos móviles como el modelo Auro de Vodafone o sistemas de teleasistencia como el MI-MOV de SAI Wireless. ■

Firmado por UDP, Fundación Vodafone y Cibervoluntarios

Convenio para la formación de mayores en Internet

EL OBJETIVO DE LOS CURSOS ES DESCUBRIR LAS OPORTUNIDADES QUE OFRECE LA RED, FAVORECIENDO ASÍ LA INTEGRACIÓN SOCIAL DE ESTE COLECTIVO Y EL VINCULO CON SU ENTORNO, AUMENTANDO LA FRECUENCIA Y EL NUMERO DE PERSONAS CON LAS QUE CONTACTAR.



El director general de la Fundación Vodafone, Santiago Moreno; el presidente de UDP, Luis Martín Pindado; y el secretario general de Cibervoluntarios, Jorge Rastrilla, en la presentación del programa "Soy mayor, y me gusta navegar".

El director general de la Fundación Vodafone, Santiago Moreno; el presidente de UDP, Luis Martín Pindado; y el secretario general de Fundación Cibervoluntarios, Jorge Rastrilla, firmaron el pasado mes de mayo un convenio de colaboración entre las tres entidades, con el objetivo de fomentar el conocimiento y la información de los aspectos más útiles que Internet ofrece a las personas mayores.

Para ello, y bajo el título "Soy mayor y me gusta navegar",

se desarrollaron una serie de talleres formativos, en cinco provincias españolas: Madrid, Alicante, Valencia, Barcelona y Asturias, haciendo especial hincapié en el ámbito rural, donde la brecha digital es más grande que en las ciudades.

El objetivo es que los beneficiarios crearan su propio blog; confeccionaran su viaje contratando directamente aviones, hoteles, rutas turísticas; visitaran virtualmente los museos de todo el mundo; aprendieran a chatear; compartieran información y opiniones con

otros internáutas sobre hobbies e intereses comunes; o se mantuvieran informados a través de los medios de comunicación de todo el mundo.

Los más creativos, aprendieron a subir, etiquetar, modificar fotografías; o elaborar sus propios videos.

Los talleres estaban diseñados de manera específica por profesionales que llevan años trabajando para este colectivo y se han desarrollado en mayo y junio, con una duración de entre cuatro y ocho horas, dependiendo del taller. ■

El 90% de los casos no se denuncia

XX Seminario de Malos Tratos y Abusos a Mayores

UDP INSTA A ADOPTAR NUEVOS MECANISMOS DE DETECCIÓN Y PREVENCIÓN, ASÍ COMO UNA REGULACIÓN ESPECÍFICA CONTRA ESTE TIPO DE VIOLENCIA



Mesa inaugural del XX Seminario sobre Malos Tratos y Abusos a Mayores, organizado por UDP, el Imserso y el Colegio Oficial de Enfermería.

El Colegio Oficial de Enfermería acogió el XX Seminario sobre Malos Tratos y Abusos a Mayores organizado por UDP y el Imserso, en colaboración con el Colegio Oficial de Enfermería. Federico Jiménez González, tesorero del Colegio; José Ramón Menéndez Aquino, director general del Mayor de la Comunidad de Madrid; y Paca Tricio Gómez, directora gerente de UDP, presentaron el seminario.

Cristina Fernández, de la Asociación Madrileña de Enfermería, presentó una ponencia sobre el "Maltrato institucional y los avances en la detección del maltrato a mayores". Por su parte, Rosario Paniagua, profesora en Sociología y Trabajo

Social de la Universidad de Comillas, destacó en su intervención la importancia de la prevención; la necesidad de concienciar a la sociedad sobre el problema, la importancia de la formación de los profesionales, y el apoyo social a las familias que tengan personas mayores a su cargo.

La doctora en Psicología Gema Pérez, se detuvo en las maneras de detectar los malos tratos, asunto esencial cuando el 90% de los casos no se denuncian. ■

Libro Blanco

UDP en las Jornadas de Envejecimiento Activo

La directora general del Imserso, Purificación Causapié, y el director general de Política Social, de Familia y de Infancia, Juan Carlos Mato, inauguraron en la sede del Centro de Referencia Estatal de Atención al Daño Cerebral (Ceada), una jornada de debate sobre participación y voluntariado de las personas mayores y envejecimiento activo. Contando también con la participación del presidente de UDP, Luis Martín Pindado.

La directora general del Imserso afirmó que las personas mayores actuales reclaman su plenitud de ciudadanía y vías de participación social. Esta jornada se enmarca dentro de las iniciativas de debate y reflexión social en torno a los principales temas abordados en el Libro Blanco del Envejecimiento Activo, que está desarrollando el Imserso. ■



Ciclo de seminarios sobre exclusión de personas mayores

LOS FACTORES SOCIALES Y PSICOLÓGICOS IMPLICADOS EN LA EXCLUSIÓN, EL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN, O LA COORDINACIÓN INSTITUCIONAL EN LA INTERVENCIÓN FRENTE A ESTE PROBLEMA, SON ALGUNOS DE LOS PUNTOS ANALIZADOS



Los seminarios se han celebrado en Madrid y Santiago de Compostela con la participación de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad Complutense, y del Colegio de Trabajo Social, respectivamente.

UDP, ha organizado en colaboración con la Obra Social de Caja Madrid, dos Seminarios sobre tratamiento y prevención de la exclusión social de las personas mayores.

El primero de ellos se realizó en Madrid, en la Escuela de Trabajo Social de la Universidad Complutense, con la participación de Carmen Pérez Anchuela, directora general de Servicio Sociales de la Comunidad de Madrid; de Purificación Causapié, directora General del Imserso; de Luis Martín Pindado, presidente

Nacional de UDP; de Gloria Belloso, directora de proyectos de la Obra Social Caja Madrid, y de Andrés Arias Astray, director de la Escuela de Trabajo Social de la UCM. Las ponencias del Seminario corrieron a cargo de Manuel Muñoz, profesor de Psicología de la UCM; Rosalía Mota, profesora de Sociología y Trabajo Social de la Universidad de Comillas; y Darío Pérez, director del SAMUR Social de Madrid.

El segundo seminario se celebró en el Colegio Oficial de Trabajo Social de Galicia en Santiago de Compostela.

A la inauguración acudieron la conselleira de Trabajo e Benestar de la Xunta de Galicia y el alcalde de la ciudad, Xosé A. Sánchez Bugallo. Contando con la intervención, entre otros de Luis Martín Pindado, presidente Nacional de UDP; M^a Fernanda Ayán, directora de Acción Social y Asistencial de Obra Social Caja Madrid; Elena Antelo, secretaria do Colexio Oficial de Trabajo Social; M^a Luisa Ansorena, presidenta de la Federación Territorial de Pensionistas y José Rodríguez, presidente de UDP Santiago. ■

Acuerdo de colaboración con Benidorm Vida y Golf



La firma de este convenio ofrece a los socios de UDP y sus familiares numerosas ventajas en el alquiler y compra de viviendas vacacionales.

La directora gerente de UDP, Paca Tricio y la directora de Vida y Resort de Bancaja Habitat, Esther Camaño, firmaron un acuerdo de colaboración en virtud del cual los socios de UDP y sus familiares po-

drán beneficiarse de ventajas especiales dentro de los servicios que ofrecen Benidorm Vida & Golf y Santa Pola Life Resort (Complejos Vida & Resorts de Bancaja Habitat).

Bancaja Habitat ofrece a los socios de UDP y a sus familiares programas de vacaciones individuales o en grupo, temáticos o saludables, en los que podrán contar con tratamientos específicos, así como elegir una dieta adaptada a sus necesidades, alquileres de larga estancia o compra de vivienda bajo un régimen jurídico específico a precios especiales. Mas información en el 902 105 342 o en la web www.vidayresorts.com. ■

Acuerdo de colaboración con el Grupo Ballesol



Luis Martín Pindado, dcha. y Javier Gamó durante la firma del acuerdo.

Luis Martín Pindado, presidente Nacional de UDP y Javier Gamó Belinchón, director comercial de Ballesol han firmado un acuerdo de colaboración en virtud del cual los socios y familiares de UDP afectados por la enfermedad de Alzheimer obtendrán un

descuento del 5% sobre tarifa oficial en las plazas residenciales del Grupo, excepto en Ballesol Tres Cantos y Ballesol Latina.

Igualmente, los socios y familiares de UDP obtendrán un descuento del 15% en los servicios de teleasistencia fija y móvil que presta Ballesol.

Con la firma de este acuerdo se abren las vías de colaboración en nuevos proyectos, como el I Concurso de Fotografía Ballesol-UDP para mayores de 65 años. El concurso reparte 2.750 euros en premios y las fotografías serán expuestas en internet. Mas información en nuestra web y en www.ballesol.es ■

Asociados

INFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO - JUNTOS PODEMOS

OCTAVIO GRANADO EN EL CONSEJO ESTATAL DE PERSONAS MAYORES

El Consejo Estatal de Mayores solicitó la presencia del Secretario de Estado de la Seguridad Social del Ministerio de Trabajo e Inmigración, Octavio Granado, para tener información de primera mano sobre la Reforma del Sistema Público de Pensiones.

En primer lugar, el Secretario de Estado aseguró que la reforma no iba a representar ningún cambio para los pensionistas que ya están devengando, por Ley, las pensiones que les corresponden. Se trata de medidas que afectarán a los futuros pensionistas y que se establecen precisamente para poder asegurar sus derechos. Por otra parte, confirmó la salud del presente Sistema que, a pesar de las dificultades de la situación que estamos atravesando, ha seguido teniendo superávit durante los tres últimos años de crisis económica. Quiso señalar que, a pesar de la congelación de las pensiones en el año 2011, hay tres partidas que han crecido, como son la destinada a pensiones mínimas y no contributivas, la destinada a becas y la destinada a la dependencia.

También aseguró que las pagas extraordinarias que percibimos los pensionistas están aseguradas, tanto este año como los años siguientes, y que se cobrarán en fecha y modo, tal como se venían cobrando hasta ahora.

Respecto a los futuros pensionistas, o cotizantes con expectativas de derecho, el Secretario de Estado se mostró confiado respecto a su futuro, siempre que se apliquen las medidas necesarias para que se puedan seguir creando puestos de trabajo y también que se ajusten las cotizaciones y las correspondientes percepciones a la realidad social. Aclaró que esta no es la primera reforma que se emprende desde la transición y que ya hubo reformas importantes en 1985, 1997 y 2007 y que estas reformas no sólo no perjudicaron a los trabajadores sino que consolidaron sus derechos y mejoraron el Sistema. Que lo que es imposible es que si los salarios no crecen puedan crecer las pensiones, como han venido haciendo en los últimos años. Que es preciso establecer un sistema que proporcione la misma seguridad a los pensionistas que a los cotizantes y, al mismo tiempo, no ponga en peligro la creación de empleo. Que lo que se propone en el Acuerdo es un crecimiento más moderado de

las pensiones y más compatible con la situación actual. Que se tiene que estudiar un sistema que ponga en equilibrio lo que se cotiza con lo que se tiene que percibir como pensión. Un sistema que también pueda permitir un seguro de cotización para aquellas mujeres que tengan que causar baja por motivos de embarazo y para aquellos trabajadores que quieran acceder a mejorar su cualificación profesional.

Anunció una tramitación más eficaz, que permitirá reconocer los derechos a la prestación correspondiente en un máximo de 5/7 días y también la máxima transparencia en la gestión de la Administración.

Por último pidió a la sociedad que no vea la situación a corto plazo sino que la proyecte a un conjunto de años, que pueden dar una imagen más real de la misma. Y que, en todo caso, la reforma que se estaba preparando en estos momentos no iba a ser de aplicación total e inmediata sino que se iba a ir aplicando paulatinamente durante un largo periodo de tiempo. Y siempre para consolidar el futuro. ■

Los asociados de Castilla-La Mancha analizan los cambios políticos en su [Asamblea General](#) (pág. 18). [Más de 3.000 personas](#) se reúnen en la Fiesta del Mayor en Lérida gracias al trabajo de la Coordinadora de Jubilados de Lérida y Comarca - UDP (pág. 20).

Asamblea general de Castilla-La Mancha

LA MARCHA DE LOS DIFERENTES PROGRAMAS, LAS PERSPECTIVAS DE FUTURO, ASÍ COMO LOS PROBLEMAS ECONÓMICOS DE ALGUNAS AGRUPACIONES CENTRARON LA EXPOSICIÓN DEL PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN, RAMÓN MUNERA.



Los miembros de la junta directiva de la Federación Territorial de Castilla-La Mancha, escucharon las palabras del presidente, quien anunció las novedades y dio ánimos en el desempeño de la labor directiva.

El día 26 de mayo se reunió la junta directiva de la FTCLM presidida por Ramón Munera, Juan del Dujo, vicepresidente, y Manuel Vacas como secretario, con los miembros de la junta representando a las cinco provincias de la Comunidad.

El presidente, tras la lectura y aprobación del Acta de la sesión anterior, procedió a analizar el momento político en que se encuentra la Región y las implicaciones que

puedan tener en la marcha de la organización los cambios en los responsables de las políticas referidas a personas mayores. Munera explicó que no dejará de reivindicar en el Consejo Regional y en el Nacional de Mayores los derechos de los pensionistas sobre todo en el medio rural; porque en este caso sí que hay diferencias entre el pensionista de ciudad y el rural.

El presidente comunicó a la Asamblea la incorporación de Manuel Vacas

como secretario, Miguel Ángel Magán como vicepresidente 2º y a José Escobar como adjunto al presidente, ratificó el carácter apolítico de UDP y en que todos los directivos están unidos en los fines y esa fuerza “nos hará seguir progresando para conseguir beneficios y mejoras en la calidad de vida de nuestros mayores”, y añadió: “que os quede claro: ¡No daremos un solo paso atrás en lo conseguido en los últimos 10 años!”. ■

A Coruña

Ciclo de conferencias en UDP A Coruña



A la izquierda Mª Luisa Ansorena, presidenta de la Federación de Galicia, promotora del ciclo de conferencias, junto a dos de los ponentes.

La asociación de A Coruña ha organizado un ciclo de conferencias para los socios de la organización. “Anécdotas de la Vida Protocolaria”, impartida por Aída Fernández García, que fue jefa de protocolo en la Delegación del Gobierno de A Coruña durante 25 años. Tuvo lugar en el salón de actos del Sporting Club Casino.

“Benedicto XVI: Peregrino en Santiago de Compostela”, fue pronunciada por Salvador Joaquín Peña Díaz, técnico especialista en Actividades Institucionales de la Universidad de A Coruña, que participó en la organización de la visita de S.S. Benedicto XVI el pasado mes de noviembre a Santiago de Compostela.

“Nuestra imagen en los actos sociales”, a cargo de Bonifacio Valdeiglesias Pérez, profesor de Protocolo y Relaciones Institucionales en la Escuela Universitaria de Turismo de la Universidad de A Coruña que habló sobre la etiqueta en los actos sociales.

“El nuevo catálogo de medicamentos: la apuesta por la sanidad pública en tiempos de crisis”, pronunciada por Pilar Farjas, conselleira de Sanidad en la Xunta, la presentación corrió a cargo de Carlos Negreira, concejal del PP en el Ayuntamiento de A Coruña. Fue todo un éxito de audiencia, el salón nunca había estado tan lleno de gente, debido al tema de rabiosa actualidad que afecta de pleno a nuestro colectivo. ■

Extremadura

Actividades de la Federación Extremeña

El 9 de abril se celebró la XXXIII Asamblea General, en la cual se aprobó el acta de la anterior asamblea y las cuentas del ejercicio de 2010. Se informó de las actividades realizadas por la presidencia de la Confederación y de las gestiones realizadas para que el Voluntariado de UDP de Extremadura esté presente en todas las Plataformas del voluntariado. El 14 de abril se llevó a cabo la renovación del Consejo Regional de Mayores de Extremadura. UDP ha conseguido las cinco vocalías posibles que las asociaciones de mayores tienen en el Consejo, 2 de la provincia de Cáceres, y 3 de la de Badajoz. Como vicepresidente 2º del Consejo resultó elegido Isidoro Fernández Antón, presidente de UDP Extremadura.

El 16 de abril se celebró al Asamblea General Ordinaria de la Provincial de Badajoz en Acedera, asistieron desde Cáceres el presidente y la tesorera de la Confederación; el tesorero y su esposa, por la Provincial de Cáceres y directivos de las asociaciones de Puebla de Argeme; Aldehuela de Jerte y Cالدسو de Gata. ■

La Coordinadora de Lleida reúne a más de 3.000 personas



El 5 de mayo con motivo del día dedicado a la gente Mayor, dentro del programa de las Fiestas de San Anastasio, patrón de Lérida, la Coordinadora de Jubilados y Pensionistas de Lérida y Comarca reunió a más de 3.000 jubilados de los hogares de mayores de la capital leridana. El encuentro tuvo lugar en la sala de baile de los Campos Elíseos de Lérida. Durante la jornada se realizó la entrega de trofeos a los ganadores en las diferentes actividades organizadas por la Coordinadora, como juego de carta (Buitafarra), parchís, domino,

billar, petanca, bitlles, ajedrez y baile con orquesta.

Dichos actos fueron presididos por el alcalde de Lleida, Àngel Ros, acompañado por la regidora de Bienestar Social y Familia, Rosa Ball y por la regidora de Políticas de Igualdad, Neus Brocal, junto con el presidente de la Coordinadora de Jubilados y Pensionistas de Lleida - UDP Josep Pueyo.

Durante la fiesta se repartieron 3.000 bocadillos y refrescos para los asistentes. El acto estuvo organizado por los miembros de la junta directiva, así como por voluntarios de todas las edades de la ciudad.

La entrega de trofeos empezó a las 17'00 horas y finalizó a las 20'30 horas.

La Coordinadora de Jubilados y Pensionistas de Lérida y Comarca agrupa a más de 90 hogares de mayores de la capital y la comarca. Todos los actos, los trofeos así como los gastos derivados corrieron a cargo del ayuntamiento dentro de su Programa de Fiestas Mayores.

La coordinadora viene organizando esta serie de actividades en el marco de las fiestas de San Anastasio desde 1991, contribuyendo a dinamizar la vida social y cultural de la zona e implicando a miles de jubilados cada año. ■



Servicio Vodafone Activo

La edad sólo es un número

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

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

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

power to you



asmedit

activo

Encuentro interprovincial de voluntarios Miranda-La Rioja



Los voluntarios de Miranda de Ebro y La Rioja continúan desarrollando su labor solidaria en sus zonas de influencia.

El 3 de mayo se celebró en Miranda de Ebro el II Encuentro-Homenaje interprovincial a los voluntarios que forman los grupos de UDP de Miranda de Ebro y La Rioja. Alrededor de 100 voluntarios participaron en esta actividad cuyo objetivo es el intercambio de experiencias entre las personas mayo-

res que forman los grupos de voluntarios de ambas localidades.

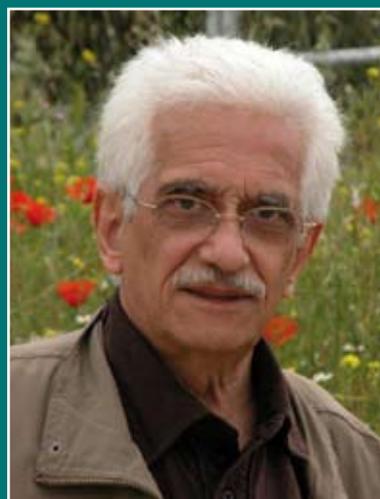
En el acto estuvo presente la concejala de Servicios Sociales del ayuntamiento de Miranda de Ebro, quien dio la bienvenida a los asistentes y subrayó la importancia del voluntariado que demuestra “que los mayores sirven para mucho y son un

ejemplo para la sociedad”. En Miranda de Ebro 26 voluntarios realizan actividades de compañía y acompañamiento a 14 personas mayores en su lugar de residencia habitual, principalmente en una de las principales Residencias de la localidad. En La Rioja, 50 voluntarios participan también en el programa de Voluntariado en dos residencias con actividades de compañía, acompañamiento y apoyo a 35 usuarios, personas mayores con problemas fundamentalmente de soledad.

En el acto estuvieron presentes tres de los miembros fundadores de UDP a los cuales se les brindó un merecido reconocimiento por el trabajo por ellos desarrollado en beneficio del colectivo de personas mayores.” ■

Ha fallecido Alvaro Fernández

Alvaro Fernández Alonso, vicepresidente, impulsor y asesor de la Federación Catalana de UDP, falleció a los 68 años en Barcelona el 31 de diciembre de 2010. Dotado de una gran sensibilidad social, que demostró ampliamente a lo largo de su vida en defensa de los oprimidos. Sus familiares y compañeros le expresamos nuestro reconocimiento. Sirvan estas líneas como agradecimiento a su larga y gran dedicación en la defensa de las personas mayores.



Los Apartamentos con servicios Balesol, en Costa Blanca, una opción a su alcance

Una manera cómoda, agradable y segura de vivir para las personas mayores de 60 años y sus cuidadores



Cada día son más las personas que a partir de los 60 años deciden cambiar su domicilio habitual, a veces incómodo, inseguro y excesivamente grande, y se trasladan a vivir a apartamentos que ofrecen servicios más acordes con sus nuevas necesidades. Los usuarios de este tipo de apartamentos son personas con plena autonomía, pero que quieren que les den "todo hecho", con la garantía y seguridad de una atención médica próxima. "Son matrimonios o personas solas -explica Oscar Nombela, director de Costa Blanca Senior Resort- que en muchos casos mantienen una actividad profesional, que han decidido liberarse de los inconvenientes

de vivir en su domicilio y desean más comodidad y atención."

El Grupo Balesol fue el primero en crear una oferta de apartamentos para mayores de calidad

Según Oscar Nombela, el Grupo Balesol detectó hace ya tiempo estas nuevas demandas de los mayores "fuimos los primeros en crear, hace ya bastantes años, una oferta de apartamentos para mayores que combinara la calidad y atención tradicional de nuestras residencias, con posibilidad de servicios y actividades, aunque manteniendo la libertad e independencia que supone vivir en apartamentos de una

y dos habitaciones con todas las comodidades."

El Complejo Residencial COSTA BLANCA SENIOR RESORT es un complejo para mayores con tres zonas diferenciadas:

- Apartamentos en régimen de alquiler, donde poder vivir con una mayor independencia pero sin renunciar a toda una serie de servicios acoplados a sus necesidades. Todos ellos se encuentran adaptados y equipados, y además se pueden decorar con sus propios enseres, para sentirse como en su casa.

- Un Centro de Mayores para residentes autónomos, donde éstos gozan de un régimen residencial sin preocupaciones, con una amplia gama de servicios como

restauración, lavandería, recepción, limpieza, así como servicios asistenciales de carácter preventivo, médicos, enfermería, rehabilitación, etc...

- Un Centro de Mayores para residentes con necesidad de cuidados, donde cuenta con los magníficos y completos servicios asistenciales característicos de un Centro residencial Balesol.

Balesol Costa Blanca es su residencia tanto si busca estancias permanentes como si lo que necesita son estancias temporales, con la opción de que los familiares que están cuidando a sus mayores pueden también alojarse junto a ellos en el centro durante el tiempo que lo necesiten.

Los 46 centros de Balesol en toda España y su variedad de ubicaciones y servicios, le permiten elegir aquél que mejor se adapte a sus necesidades o bien el más cercano, ya sea a su domicilio

o a su lugar de verano. Infórmese en el 902 33 33 80.

Estancias temporales en Balesol

Estas estancias se producen por varios motivos:

- Estancia vacacional: En lugares de costa e interior de gran atractivo, para descansar de las tareas propias de su hogar.

- Conveniencia particular: Desplazamientos de las familias, por obras en el domicilio particular, etc...

- Convalecencia post-hospitalaria y de recuperación.

- Prueba: Antes de tomar una decisión de mayor permanencia.

A través de este tipo de estancia, Balesol busca adaptarse a las necesidades de sus residentes.



¡OFERTA ESPECIAL PARA SOCIOS UDP!

Apartamento 1 Habitación:
375 + IVA semana para 1 persona
500 + IVA semana para 2 personas

Apartamento 2 Habitaciones:
475 + IVA semana para 1 persona
550 + IVA semana para 2 personas
700 + IVA semana para 3 personas

¡La oferta de precios incluye: Media pensión y una limpieza semanal del Apartamento!

Balesol COSTA BLANCA Senior Resort

Villajoyosa (Alicante)

¡Un lugar donde disfrutar y soñar a orillas del Mediterraneo!

- ✓ Apartamentos de 1 y 2 habitaciones
- ✓ Habitaciones individuales y dobles
- ✓ Médico, enfermería, rehabilitación, fisioterapia, etc.
- ✓ Piscina exterior e interior climatizada
- ✓ Salidas culturales y de ocio
- ✓ Animación sociocultural
- ✓ Gimnasio, Jacuzzi



Asamblea general en la Provincial de Cuenca



De izquierda a derecha Ramón Munera, Luis Martín Pindado y Francisco Peñuelas, durante la asamblea.

En Cuenca, el día 26 de abril, se ha celebrado la Asamblea General Ordinaria de la Asociación Provincial San Julián UDP. La asamblea se realiza en dos actividades conjuntas, Asamblea General Provincial San Julián UDP y ponencias informativas de la Federación Regional.

En la mesa de autoridades invitadas y presentes en el acto: Luis Martín Pindado presidente Nacional; Ramón Munera, presidente de la federación; Francisco Jiménez Peñuelas presidente Provincial; Julio Magdalena, Subdelegado del Gobierno; Juan Manuel Ávila, presidente de la Diputación Provincial; Tomás Godoy, delegado provincial de Salud y Bienestar Social; Carlos Navarro, concejal de Servicios Sociales; Ángel Valiente, delegado provincial de

la Junta. La clausura de la asamblea estuvo presidida por Francisco Pulido, alcalde de Cuenca.

Los asistentes hicieron intervenciones positivas para las asociaciones provinciales adheridas a UDP, agradeciendo las actividades que realizan para la mejora de la calidad de vida de los mayores en los servicios como el voluntariado, la podología itinerante, y la peluquería entre otros muchos. ■

Celebración de la Cruz de Mayo en Cádiz

El pasado día 14 de mayo, se celebró en la sede de UDP Cádiz, una misa rociera con motivo de la Cruz de Mayo. Al acto acudieron cerca de un centenar de personas que participaron activamente en la celebración.

La misa, así como la eucaristía y la predicación de la palabra de Dios corrió a cargo del Padre César Sarmiento González, párroco de la iglesia castrense, y el acompañamiento musical fue a cargo del coro Raíces Andaluzas bajo la dirección de Carmen Brusón García.

Al finalizar la misa, tuvo lugar la elección de la Mujer Maya donde la presidenta de UDP Cádiz, Ana Lobato entregó una banda y un ramo de flores a la ganadora de la distinción, Dolores Guerrero Carlos. ■



Cuídate

INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

LAS RELACIONES SOCIALES BENEFICIAN A TU CEREBRO

¿Quieres mantener tu cerebro sano? Visitar a tus amigos, asistir a fiestas, acudir a eventos deportivos e incluso ir a la iglesia puede ser tan beneficioso para tus neuronas como resolver crucigramas. Científicos del Centro Médico de la Universidad de Rush (EE UU) han llegado a la conclusión de que la actividad social frecuente ayuda a prevenir o retrasar el declive cognitivo que acompaña al envejecimiento. En el estudio, que publica la revista *Journal of the International Neuropsychological Society*, los investigadores trabajaron con 1.138 personas con una edad media de 80 años y midieron sus niveles de actividad social. Al comienzo de la inves-

tigación todos mostraban algunos problemas cognitivos pero, transcurridos cinco años, aquellos que eran socialmente más activos experimentaban un deterioro de la memoria, la velocidad de percepción, la capacidad visuoespacial y otras funciones cognitivas hasta un 75% más lento que los sujetos menos activos socialmente.

Por qué la actividad social juega un papel tan crucial en la salud mental no está del todo claro. Según Bryan James, coautor del estudio, una posible explicación es que "la actividad social reta a los ancianos a participar en intercambios interpersonales complejos que estimulan ciertas redes neuronales que si no se utilizan, se pierden".



Hay un factor que en ocasiones pasa inadvertido pero que resulta fundamental para la salud, **tomarse la vida con buen humor**, (pág. 26). **La obesidad en los mayores** es mucho más dañina y peligrosa entre los mayores que en otros grupos de población, (pág. 28).

La risoterapia es una seria metodología que mejora la calidad de vida

La importancia de tomarse la vida con buen humor

CUANDO UNO SE RÍE, Y MÁS SI SE RÍE A CARCAJADAS, SE DESENCADENAN UNA SERIE DE PROCESOS BIOLÓGICOS QUE MEJORAN NUESTRO ESTADO DE SALUD, PROTEGIENDO EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y SEGREGANDO JUGOS POSITIVOS.



La alegría es definida como un 'grato y vivo movimiento del ánimo motivado por algo halagüeño, y a veces sin causa determinada, que se manifiesta generalmente con signos exteriores.

Algunas autoridades, como Havelock Ellis, han llegado a considerar a la risa como "un ejercicio religioso, puesto que conduce a

una expansión del alma". Además de 'formar los bellos días de la vida', como dijera Sócrates, la alegría, o el buen humor, son importantes porque no hay aspecto de nuestro diario vivir que les sea ajeno. Aristóteles describía a la risa como "un ejercicio corporal valioso para la salud". La medicina psicosomática se ha cansado de probar que nuestro estómago, hígado,

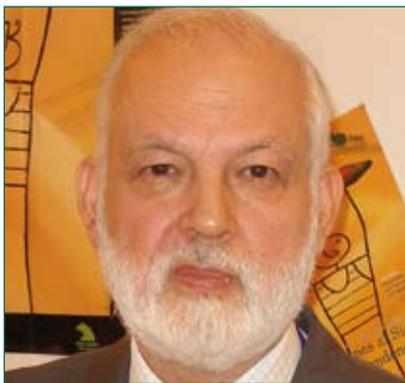
corazón y todos los órganos funcionan mejor cuando nos sentimos felices. La risa o alegría aumenta nuestra resistencia física y actúa como un inhibidor natural del dolor. Hace miles de años el rey Salomón decía en sus proverbios: "Un corazón alegre nos hace tanto bien como una medicina, mientras un espíritu quebrantado nos seca hasta los huesos".



Hace más de cien años, el neurólogo francés Guillaume Duchenne de Boulogne comenzó a estudiar qué es lo que se escondía detrás de una sonrisa. Hoy se sabe que puede resultar contagiosa y mejorar todavía más un buen estado de ánimo. Por ello, los investigadores sobre el humor recomiendan este sencillo ejercicio cuando se pasen momentos difíciles: mirarse al espejo y sonreír. Esta expresión facial genera la emoción correspondiente, de forma que si vemos el reflejo de una sonrisa, comenzaremos a sentirnos mejor. La presión arterial y los latidos del corazón disminuyen, así que nos sentimos

profundamente relajados. Los terapeutas de la risa lo saben bien: la risa comienza por una brusca toma de conciencia. Ante un acontecimiento incongruente, ridículo, divertido o absurdo, súbitamente aparece la carcajada que atraviesa los neurotransmisores, recorre las neuronas en busca de una estructura de referencia donde situar la escena y, no consiguiéndolo más que imperfectamente o en absoluto, se precipita hacia el hipotálamo y desencadena una verdadera jauría de ondas y moléculas que chocan de frente contra las células nerviosas del diafragma, desencadenando movimientos convulsi-

vos como el bostezo y la tos. En el mismo momento, en el cerebro se liberan las endorfinas que nos brindan una sensación de bienestar que relaja toda la esfera límbica. Corren las lágrimas, los maxilares se aflojan, los radicales libres, que están preparados, como siempre, para echar a perder nuestras células, se refugian en sus casamatas. El célebre escritor Norman Cousins hablaba de la risa como 'el jogging interno', una especie de aeróbic interior que hace que el cuerpo segregue sus jugos positivos. Por todo ello haga un esfuerzo, intente reírse más, su salud se lo agradecerá. ■



VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA
MÉDICO GERONTÓLOGO
VOCAL SANIDAD UDP-MADRID

La obesidad y los mayores

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD HA CONSIDERADO LA OBESIDAD COMO LA GRAN EPIDEMIA DEL SIGLO XXI. LAS ESTADÍSTICAS EN ESPAÑA INDICAN QUE TRES DE CUATRO MAYORES DE 65 AÑOS PADECEN DE SOBREPESO

Las causas de la obesidad y el sobrepeso en las personas mayores —o al menos en muchas de ellas— se producen principalmente por la vida sedentaria que suelen llevar y también por las enfermedades crónicas y discapacitantes que suelen padecer. Todo ello les acarrea una situación de inactividad, falta de movimiento, dificultad en los desplazamientos, etcétera que hace que reduzcan su gasto calórico.

La obesidad y el sobrepeso, también están muy asociados al síndrome metabólico, a la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, dislipemias, artrosis, a ciertos tipos de cáncer, al envejecimiento prematuro y al acortamiento de la vida.

El tratamiento de la obesidad debe ser individualizado y hay que conocer previamente muy bien las causas de la misma. Los tratamientos hasta ahora aplicados tienen un alto índice de fracasos, por lo que

el tratamiento debe ser integral y multidisciplinar, implicando a varios profesionales o especialistas (médicos de atención primaria, endocrinólogos, dietistas, psicólogos, etcétera).

Se debe reducir el aporte calórico y aumentar la actividad física para aumentar el gasto energético. También hay que tratar la parte mental o tendencia a comer en exceso. En las personas mayores hay que tener en cuenta su frágil balance calórico y nutricional pues muchas de ellas tienen problemas digestivos y metabólicos y

tendencia a la desnutrición o malnutrición.

El tratamiento debe conjugar la nutrición justa y correcta, con la actividad física, paseos, actividades lúdicas que gasten calorías, excursiones, ecoturismo, turismo cultural, etcétera que se ajusten a las preferencias, necesidades y limitaciones del mayor. Si se sigue este plan completo e integral con voluntad y persistencia, también redundará favorablemente en combatir el envejecimiento prematuro, los achaques geriátricos y ayudará a prolongar la vida activa. ■



Diviértete

IDEAS Y SUGERENCIAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO DE OCIO

CARTA DE UNA MADRE A SU HIJO

Te escribo estas líneas para que sepas que estoy viva. Si recibes esta carta es porque te llegó, si no avísame y te la mando de nuevo.

Tu padre leyó que según las encuestas, la mayoría de los accidentes ocurren a un kilómetro de la casa, así que nos hemos mudado mucho más lejos; no vas a reconocer la casa.

El lugar es lindo; tiene una lavadora que no estoy segura si funciona o no. Ayer metí una ropita, tiré de la cadena y no he vuelto a ver la ropa desde entonces.

El clima no es tan malo; la semana pasada sólo llovió dos veces. La primera vez por tres días y la segunda por cuatro días. Con respecto a la chaqueta que querías, tu tío Pepe dijo que si la mandábamos con los botones puestos, pesaría demasiado y el envío sería muy costoso, así que le quitamos los botones y los pusimos en el bolsillo.

Te cuento que el otro día hubo una explosión de la cocina a gas y tu padre y yo salimos disparados por el aire cayendo afuera de la casa; que emoción, era la primera vez que tu padre y yo salíamos juntos en muchos años. El médico vino a la casa y me puso un tubito de vidrio en la boca y me dijo que no la abriera por 10 minutos; tu padre ofreció comprarle el tubito. Sobre tu padre, ¡qué orgullo!, te cuento que tiene un bonito trabajo. Tiene cerca de 500 personas debajo de él: corta la hierba en el cementerio.

Tu primo Paco se casó y resulta que le reza todas las noches a la esposa, porque es virgen. A quién nunca hemos visto más por acá es al tío Venancio, el que murió el año pasado.

El que nos tiene preocupado es tu perro el Puky, se empeña en perseguir a los coches que están parados.

¿Recuerdas a tu amigo Clodomiro, el que vivía en el fondo del valle?, ya no está más en este mundo; su padre se murió hace dos meses y pidió ser enterrado en el lago. Tu amigo se empeñó en cumplir su última voluntad y murió cavando la fosa en el fondo del lago.

¡Agárrate!, tu hermano Juancho cerró el coche y dejó las llaves adentro. Tuvo que ir hasta la casa a por la copia para poder sacarnos a todos del auto.

Bueno hijo, no te pongo mi dirección en la carta, porque no la sé. Resulta que la última familia de gallegos que vivió por aquí se llevó los números para no tener que cambiar de domicilio. Si ves a doña Remedios, dale saludos de mi parte; si no la ves, no le digas nada.

Tu madre que te quiere Josefa.

P.D. Te iba a mandar 100 euros, pero ya he cerrado el sobre.

Gracias a un acuerdo de colaboración, los socios de UDP podrán disfrutar de ventajas importantes en complejos residenciales de salud y ocio en **Benidorm y Santa Pola**. (pág. 32). **Limpia las telarañas de la mente** y completa los pasatiempos. (pág. 35).

La comunicación simple y clara

LA TELEFONÍA MÓVIL ES UN ELEMENTO CLAVE PARA CONSEGUIR LA INCLUSIÓN SOCIAL DE ALGUNOS COLECTIVOS, COMO SON LAS PERSONAS MAYORES Y AQUELLAS CON DISCAPACIDAD VISUAL, AUDITIVA O MOVILIDAD REDUCIDA.



Vodafone España trabaja cada día para ofrecer dispositivos móviles y servicios que faciliten la comunicación de todas las personas, por eso lanza una nueva propuesta para personas mayores: Simple ZTE. El Simple ZTE destaca por su botón de asistencia y teclas grandes.

Entre sus características destacar la conectividad bluetooth; radio; linterna; batería es de larga duración; el botón de asistencia se puede programar hasta con cinco números a los que se llamará de forma inmediata cada vez que se presione el botón; GPS que permite encontrar a la persona rápidamente; teclas grandes y números escritos de forma clara; sonido del tono de llamada muy alto, permitiendo que gente con problemas auditivos lo escuche sin problemas.

¿COMO CONSEGUIRLO?

Llévate este teléfono por 35 euros en la modalidad de prepago y disfrútalo con

El Simple ZTE destaca por sus teclas grandes y diseño moderno.

la Tarifa XS 8. Podrás hablar con quien quieras por solo 8 cént /min y 8 cént / SMS. A todos. Las 24/h del día. Sin cuotas.

Podrás conseguirlo a través de nuestra tienda online tienda.vodafone.es. Consulta más puntos de venta en www.vodafone.es/vodafoneparatodos

SERVICIO VODAFONE ACTIVO

El servicio Vodafone Activo, es un servicio de asesoramiento que puedes usar gratuitamente y de por vida al comprar un Simply ZTE. 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 límite de tiempo ni número de llamadas. Sin cuotas mensuales ni coste de alta

Vodafone Activo incluye todos estos servicios gratuitos: Información y asesoramiento informático: soporte informático remoto, asesoramiento con tecnología 3G, dudas en incidencias, etcétera.

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

Información y asesoramiento Psicológico.

Información y asesora-

miento 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, nutricio-

nal, jurídica e informática que desee realizar el usuario. Un servicio de comunicación interactivo, que da tranquilidad allí donde se encuentre, atención las 24 horas al día, los 365 días al año, para el usuario y su familia, cobertura en todo el territorio nacional, sin límite de tiempo ni número de llamadas, desde casa o en sus desplazamientos, sin cuotas mensuales ni coste de alta y total privacidad y confidencialidad en las consultas. ■

Para más información acerca del servicio:
www.vodafone.es/vodafoneparatodos.





Vacaciones al sol en Benidorm y Santa Pola

GRACIAS A UN CONVENIO DE COLABORACIÓN, TODOS LOS ASOCIADOS DE UDP Y VUESTROS FAMILIARES PODRÉIS BENEFICIARIOS DE GRANDES DESCUENTOS Y OTROS PRIVILEGIOS EN LOS EXCLUSIVOS COMPLEJOS BENIDORM VIDA & GOLF Y SANTA POLA LIFE RESORT.

Los socios y vuestros familiares disfrutaréis de diferentes programas de vacaciones individuales o en grupo; temáticos o saludables en los que podréis contar con tratamientos específicos, así como elegir una dieta adaptada a vuestras necesidades, alquileres de larga estancia, compra de vivienda bajo un régimen jurídico específico, todo ello a precios especia-

les. Además, entre ambas entidades, se organizarán eventos informativos y sociales como jornadas y cursos, talleres interactivos, actividades sociales y profesionales; jornadas informativas, reuniones y eventos profesionales y celebraciones especiales entre otros.

Los complejos Vida & Resorts, ubicados en Benidorm y Santa Pola son una opción residencial y vacacional para

mayores de 55 años y para personas con alguna necesidad asistencial. Están compuestos por un conjunto de bungalows y apartamentos accesibles y un gran centro social y de ocio que ofrece una amplia oferta de servicios orientados a la salud y el bienestar. Con un gran abanico de posibilidades para los activos seniors para que puedan vivir una jubilación segura y entretenida.



BENIDORM VIDA & GOLF
 Moderno apartotel con 80 apartamentos accesibles y amueblados, con grandes y soleadas terrazas con vistas al campo de golf. Dispone de amplias zonas de bienestar y relajación: zona medica y de

rehabilitación, piscina terapéutica con gimnasio, piscina exterior, hall, sala de celebraciones, cafetería-restaurante con magníficas terrazas y una sala de musculación. Benidorm es el primer destino turístico de España, famo-

so por sus bonitas playas de agua cristalina y arena blanca, su centro cosmopolita con su bonito casco histórico y su amplia oferta turística. Un destino para cualquier persona que busca la comodidad de relajarse en una zona tran-

OFERTAS PARA ASOCIADOS Y FAMILIARES DE UDP

Benidorm Vida & Golf

Semana, ~~5~~3 euros. Desde **325** euros
 Quincena, ~~7~~5 euros. Desde **475** euros
 Mes, ~~1.1~~00 euros. Desde **720** euros

Santa Pola Life Resort

Semana, ~~4~~4 euros. Desde **250** euros
 Quincena, ~~6~~0 euros. Desde **450** euros
 Mes, ~~1.0~~00 euros. Desde **700** euros

Incluido en el precio

- Uso libre de piscinas y gimnasio (Benidorm).
- Uso libre del club social y de la piscina tropical exterior (Santa Pola).
- Limpieza semanal, gastos de agua y luz.
- TV, teléfono interno, parking gratuito en Benidorm, servicio de recepción y seguridad 24 horas.

(Precios por bungalow o apartamento para 2 personas IVA incluido)

Información y reservas: 902 105 342.

Consúltenos todas las condiciones de esta oferta.



El complejo de Santa Pola pone a vuestra disposición una amplia oferta de actividades socio-culturales y una gran variedad de servicios de bienestar.

quila pero cerca de todas las atracciones turísticas y culturales.

SANTA POLA LIFE RESORT
Es un original pueblo vacacional de estilo mediterráneo, compuesto por una zona residencial con 200 bungalows de planta baja y un gran centro social y de ocio de 6.500 m² con restaurante, centro

médico y rehabilitación, teatro, centro Spa & Wellness, salas de reuniones, piscinas, gimnasio, recepción y seguridad 24h.

Ofrecemos un variado programa de animación turística y actividades sociales durante todo el año. Es el lugar idóneo para disfrutar de la naturaleza, la tranquilidad y la relajación. ■

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



CERRAMOS CON LACRE UN SOBRE --- LA CAPITAL DE FRANCIA	▼	PALABRA DE LA FRASE DE WEBSTER --- ACUSADO DE DELITO	▼	PALABRA DE LA FRASE							
▶		▼		▼							
TRAMPA --- MARINERO QUE MANEJA EL REMO DE LA PROA	▶										
▶											
FUE VIRREY DEL PERÚ 1704-1782		VOZ DE ARRULLO --- PALABRA DE LA FRASE DE JOHN WEBSTER	▶								
▶		▼		QUE SIGUE AL OCTAVO, FLURAL							
LIBRO DEL ANTIGUO TESTAMENTO --- PALABRA DE LA FRASE DE WEBSTER	▼	SIGLAS DE UNIÓN CICLISTA INTERNAC. --- NOMBRE DE VARÓN	▼	SÍMBOLO QUÍMICO DEL CADMIO --- FORMAD O DISPONED LAS ERAS	▼	PALABRA DE LA FRASE DE WEBSTER --- DOS DEL VIENTO	▼	PAÍS ASIÁTICO, CAPITAL MASCATE --- RÍO DE SUIZA	▶		
▶		▼		▼		CARNE ASADA --- PALABRA DE LA FRASE DE WEBSTER	▶				
EN FRANCÉS TARDE --- PALABRA DE LA FRASE DEL INGLÉS WEBSTER	▶			ONDA MARINA --- SÍMBOLO QUÍMICO DEL LETIO	▶			SÍMBOLO QUÍMICO DEL ARGÓN		PALABRA DE LA FRASE DE WEBSTER	
▶				▼				▼			
			ANTIGUAMENTE, ALORA	▶					ARTÍCULO NEUTRO	▶	
ARTÍCULO DETERMINADO	▶		PALABRA DE LA FRASE DEL DRAMATURGO INGLÉS DEL SIGLO XVII WEBSTER	▶						CALLES DE UN PUEBLO CUALQUIERA	▶

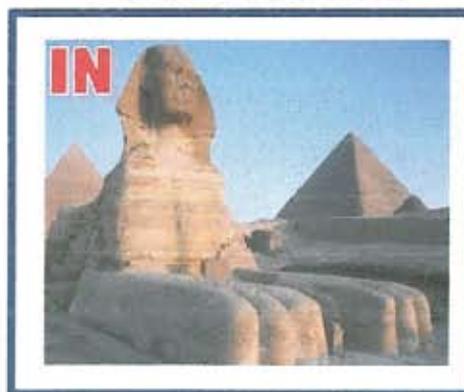
Al resolver el os saldrán todas las palabras de la frase del dramaturgo inglés John Webster , y que podéis leer más arriba

LA FRASE



Con las letras que faltan se puede componer su autor

JEROGLÍFICO



Dice Inés que prefiere vivir sin libertad

SOLUCIONES

SOLUCIONES.-
AUTODEFINIDO.-
 Horizontales: L. L. París.
 Cebo, Frel, A. Ro, Amat, J. U.
 C. A. Omán, Concede, Asado.
 Sofr, Oia, N. Que, Allora, Lo.
 El, Dios, Ruas
 Verticales: C. Q. Josué, Noel.
 UCI, Erad, Cd. Li, Eolo, A. Los.
 P. P. A. Aar, Lacramos, Ar, Reo.
 Aman, U. Libertad, La, Sólo.
 Nonos.
LA FRASE.- Lo que las leyes no
 castigan puede prohibirlo el
 pudor. SENECA.
JEROGLÍFICO.- Inés finge
 (In Estinge)

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